



**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

# **Формирование проактивного поведения ЛИЧНОСТИ**

**лекция для студентов направления Социальная работа по дисциплине  
«Психология социальной работы»**





## **Вопросы лекции:**

- 1. Реактивность и проактивность личности**
- 2. Преимущества проактивности личности**
- 3. Понятия эмоциональный и социальный интеллект**
- 4. Способы формирования проактивного поведения. Круг влияния и круг забот**





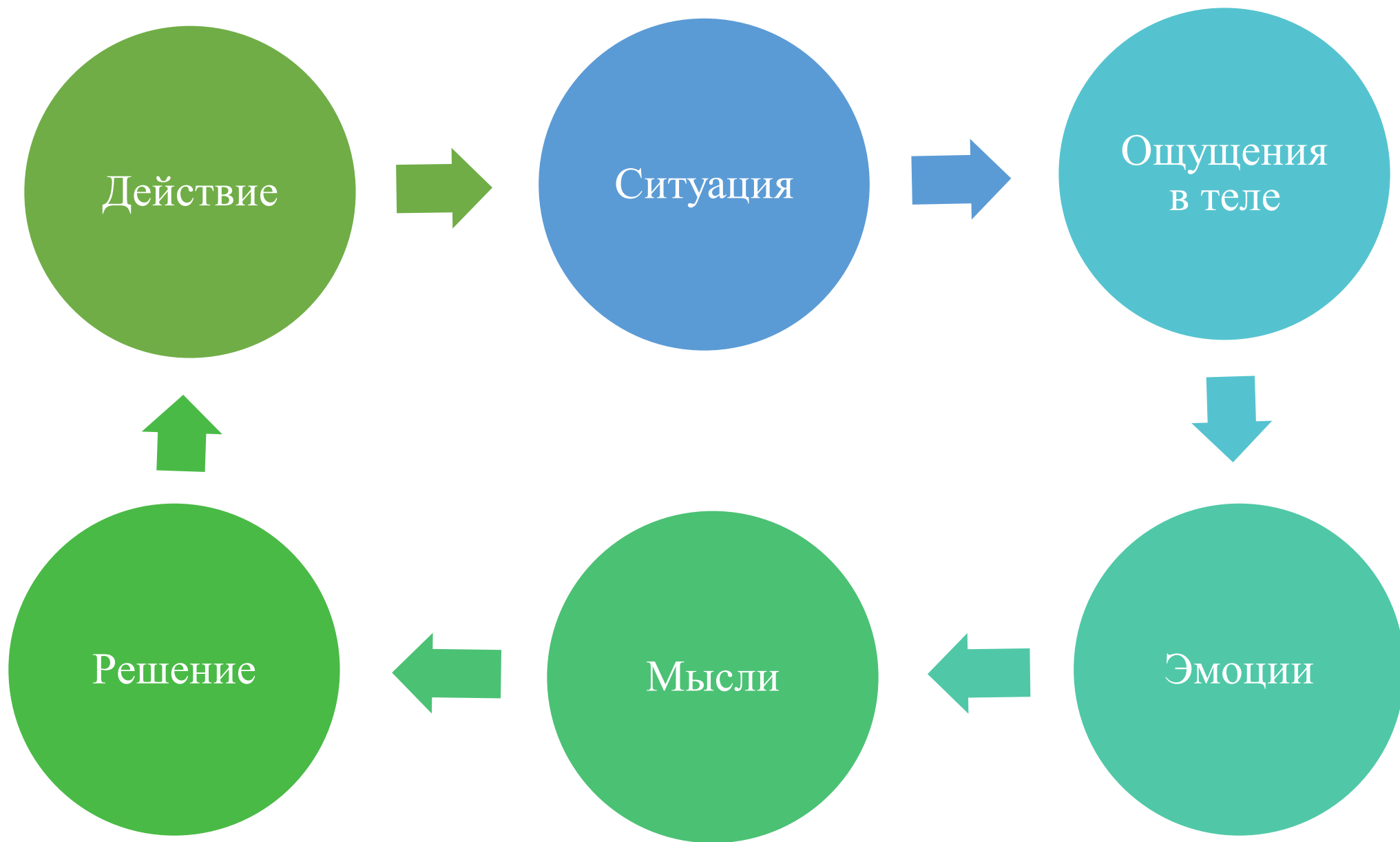
ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# РЕАКТИВНОСТЬ VS ПРОАКТИВНОСТЬ



Выполнила:  
Студентка 5 курса  
специальности «Клиническая психология»  
Степанян Элен





# А ЗАЧЕМ?





# Информационный избыток

*— трудность в понимании проблемы и эффективном принятии решений, когда человек имеет слишком много информации (ТМИ) об этой проблеме, и обычно связана с чрезмерным количеством ежедневной информации*





## Последствия информационной перегрузки



- повышение уровня стресса и тревоги
- сложность переработки информации
- проблемы с концентрацией
- сложность в принятии решений
- снижение творческих способностей
- нарушения сна
- прокрастинация



## Способы борьбы с информационным избытком



- осознание информационной перегрузки
- контроль объема информации
- время в тишине
- отказ от многозадачности
- ограничение времени на чтение новостей
- практика отложенного чтения
- отписка от бессмысленного контента

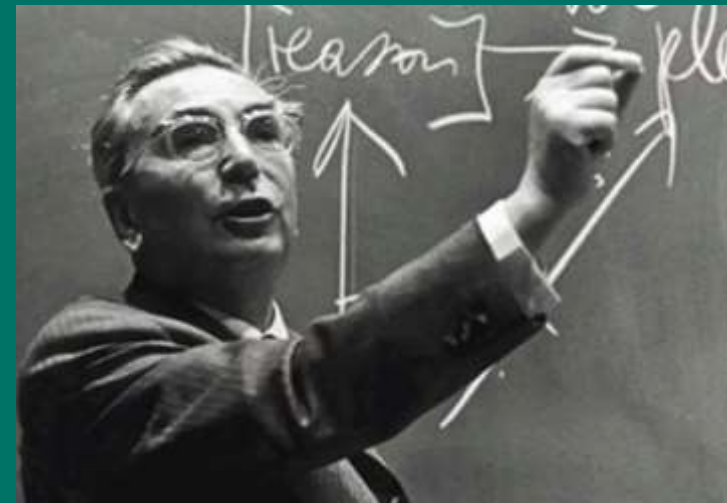




## ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

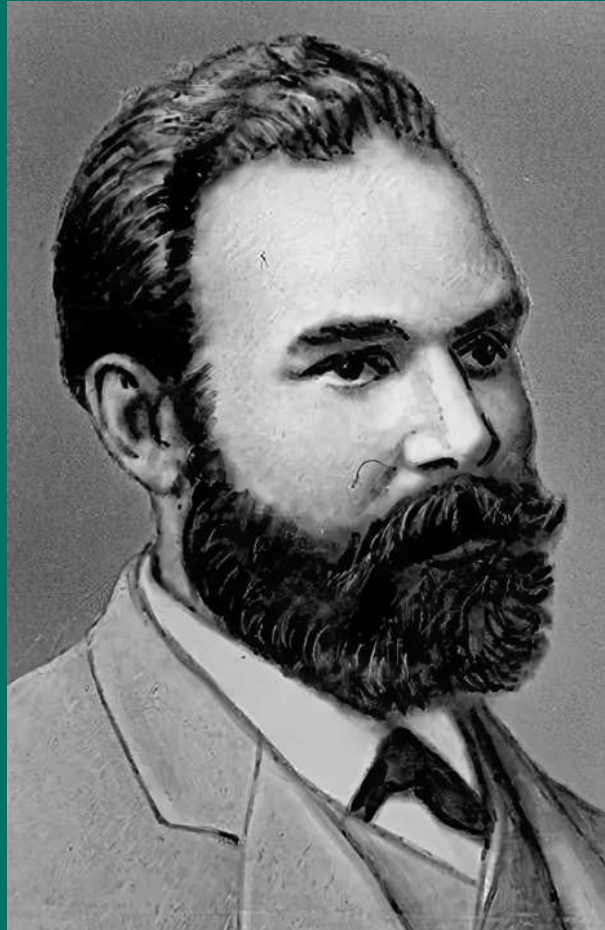
В книге 1946 года «Человек в поисках смысла» вывела это слово в более широкое общественное достояние. Автор, австрийский экзистенциальный психолог Виктор Франкл, использовал это слово для описания человека, который взял на себя ответственность за свою жизнь, а не искал причины во внешних обстоятельствах или других людях.

Франкл подчеркивал важность проактивного поведения, индивидуальной ответственности и осознания существования выбора, независимо от ситуации или контекста.





# Александр Федорович Лазурский





**ХАРАКТЕР  
УМСТВЕННАЯ ОДАРЕННОСТЬ  
ТЕМПЕРАМЕНТ**



**«ЭНДОПСИХИКА»**

**ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ  
КО ВНЕШНИМ ОБЪЕКТАМ  
И СРЕДЕ В ЦЕЛОМ**



**«ЭКЗОПСИХИКА»**



# ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ



- ПРИРОЖДЕННАЯ ОДАРЕННОСТЬ
- ОБЩИЙ ЗАПАС НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ
- СТЕПЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ





# Продуктивность деятельности, объем, дифференцированность и богатство оттенков интересов человека



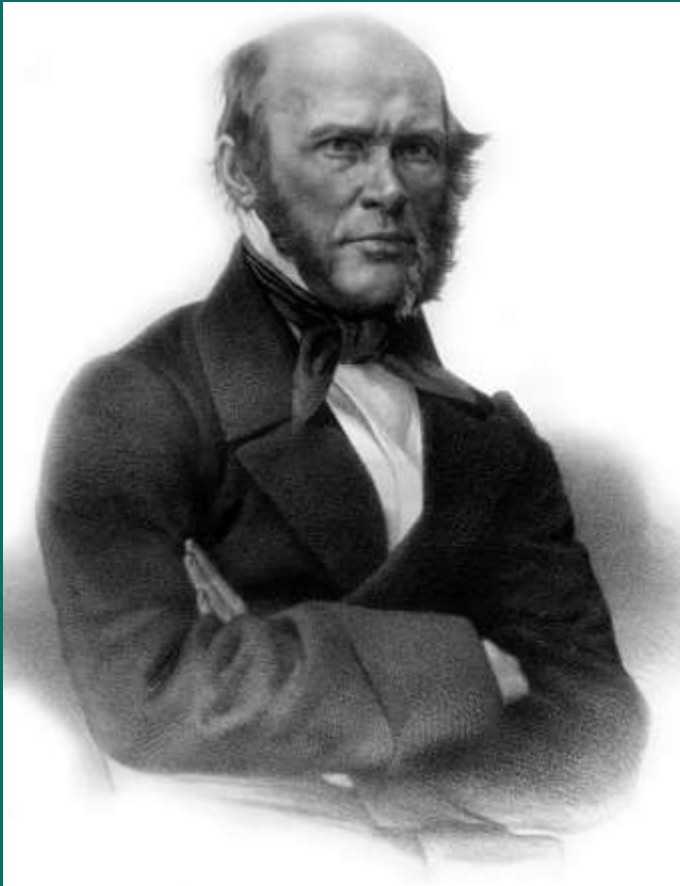
Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий  
(Архиепископ Лука)

Хирург, профессор медицины и духовный  
писатель, епископ Русской православной  
церкви.





# Активная деятельность, выражающаяся в равнодушии к результату



Николай Иванович Пирогов

Русский хирург, анатом,  
естествоиспытатель и педагог, профессор.



# Целенаправленность и осмысленность деятельности

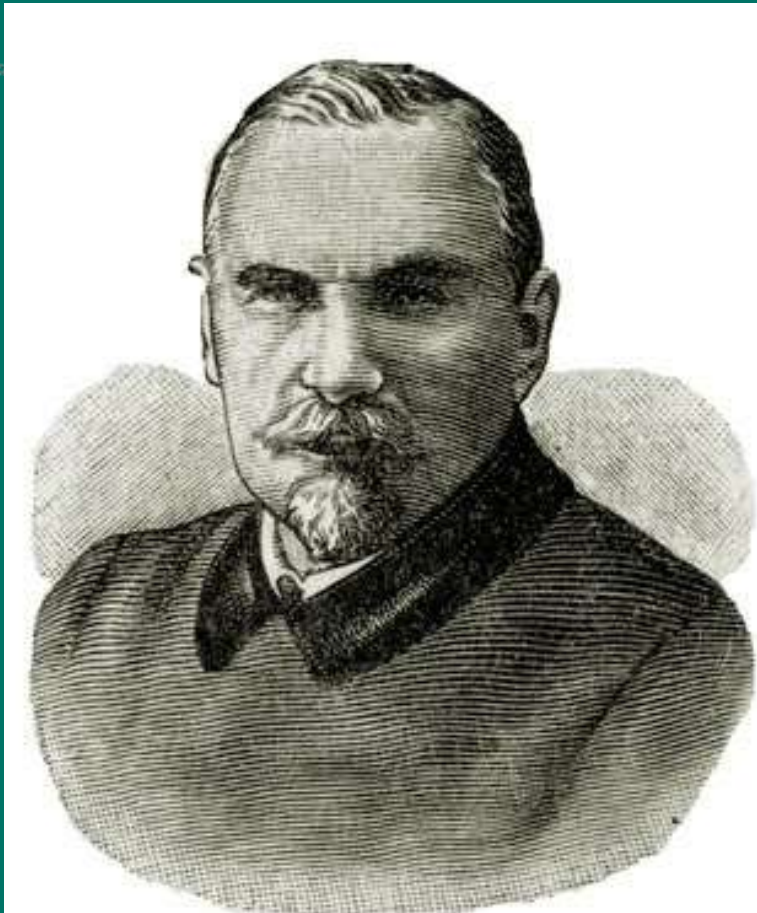


Абу Али Хусейн ибн Абдуллах ибн аль-Хасан ибн Али ибн Сина

Учёный, философ и врач, представитель восточного аристотелизма.



Собранность, аккуратность,  
обязательность, пунктуальность.



Сергей Иванович Спасокукоцкий

русский и советский учёный, хирург, создатель  
советской клинической школы.



# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ, КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ

поведение, направленное на активное  
изменение ситуации или  
приспособление к ней







# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА



ТИП СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПО А. Ф. ЛАЗУРСКОМУ	УРОВЕНЬ АДАПТИРОВАННОСТИ	ВЕДУЩИЙ ВРЕМЕННОЙ ПАРАМЕТР
ПРОАКТИВНОЕ	ВЫСШЕЕ	ГИПЕРАДАПТИРОВАННЫЕ	БУДУЩЕЕ
АКТИВНОЕ	СРЕДНЕЕ	ХОРОШО АДАПТИРОВАННЫЕ	НАСТОЯЩЕЕ
РЕАКТИВНОЕ	НИЗШЕЕ	ПЛОХО АДАПТИРОВАННЫЕ	ПРОШЛОЕ



В теории Лазурского для представителей низшего уровня характерно реактивное поведение, вызванное стремлением уменьшить «количество страдания» из-за давления внешних обстоятельств.

!! Представители этой группы часто оказываются аутсайдерами в социальном плане и нуждаются в помощи соответствующих государственных институтов. Ведущим временным параметром для них, как правило, является негативное прошлое.



развитие профессионального выгорания неизбежно связано выраженным нисходящим трендом и является ситуацией риска падения в Inferno. Во втором случае восходящий тренд в сочетании с благоприятными обстоятельствами может предоставить личности возможность перейти на высший уровень.

На высшем уровне находятся люди, не нуждающиеся в психологической помощи, а тем более психиатрическом лечении. Данная группа представлена философами, духовными учителями, православными старцами, научными гениями. Метафорически трансформацию личности при переходе на высший уровень **можно уподобить превращению хвойной смолы в янтарь (Amber).**





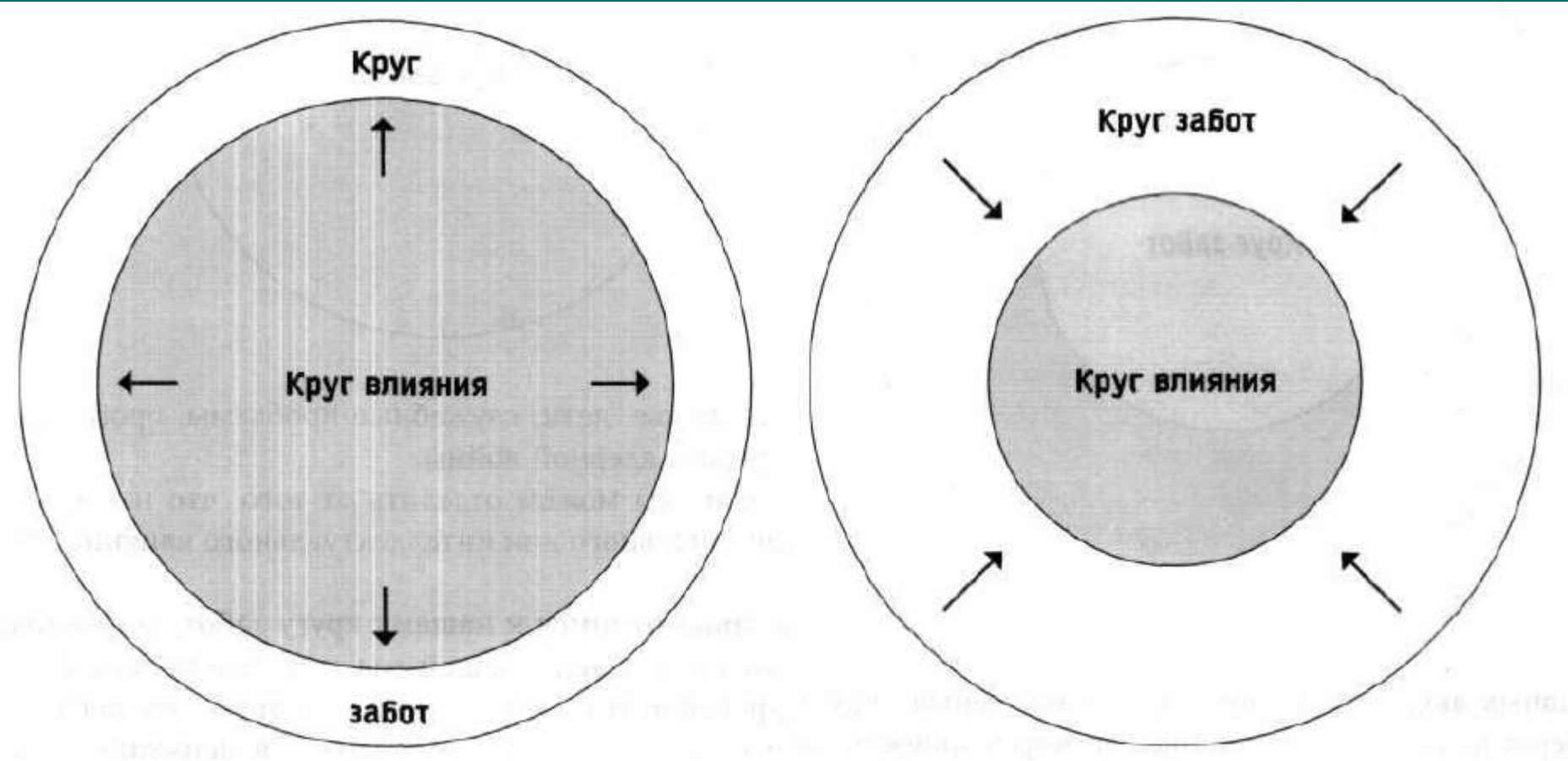
# СТИВЕН КОВИ







# КРУГ ЗАБОТ И КРУГ ВЛИЯНИЯ



Проактивный фокус (позитивная энергия расширяет круг влияния)

Реактивный фокус (негативная энергия сужает круг влияния)

## КРУГ ВЛИЯНИЯ ПО СТИВЕНУ Р. КОВИ

Прекрасный способ определения проактивности человека (его способности действовать, а не быть предметом воздействия) посмотреть, чему он посвящает большую часть времени и энергии





## КРУГ ВЛИЯНИЯ

ЧТО Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ, ЧЕМ МОГУ  
УПРАВЛЯТЬ, НА ЧТО МОГУ ВЛИЯТЬ  
НАПРЯМУЮ

ЧТО Я ДУМАЮ

ЧТО Я ГОВОРЮ

ЧТО Я ДЕЛАЮ

НА ЧТО Я НАПРАВЛЯЮ  
СВОЕ ВНИМАНИЕ

СКОЛЬКО УСИЛИЙ  
Я ПРИКЛАДЫВАЮ

КАК Я ЗАБОЧУСЬ  
О СЕБЕ

КАКИЕ РЕШЕНИЯ  
Я ПРИНИМАЮ

ЧЕМУ Я  
УЧУСЬ

МОИ УВЛЕЧЕНИЯ  
И ХОББИ

С КЕМ Я ЖИВУ  
И ОБЩАЮСЬ

ГДЕ Я РАБОТАЮ  
И КЕМ

## КРУГ ЗАБОТ

ЧТО Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ, ЧЕМ НЕ  
МОГУ УПРАВЛЯТЬ, НА ЧТО НЕ МОГУ  
ВЛИЯТЬ НАПРЯМУЮ

ЧТО ДУМАЮТ И  
ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ

ЧТО ГОВОРЯТ  
ДРУГИЕ

ЧТО ДЕЛАЮТ  
ДРУГИЕ

НА ЧТО ДРУГИЕ  
ОБРАЩАЮТ  
ВНИМАНИЕ

КАК ДРУГИЕ КО  
МНЕ ОТНОСЯТСЯ

ЧТО ДРУГИЕ  
ВЫБИРАЮТ

СОБЫТИЯ В  
ПРОШЛОМ

ПОГОДА

ВРЕМЯ

МОЯ  
ФИЗИОЛОГИЯ

МОИ  
ПОТРЕБНОСТИ

МОИ  
ЧУВСТВА

**ФАКТОРЫ, НА КОТОРЫЕ  
ВЫ ВЛИЯЕТЕ**

- Настроение
- Здоровье
- Навыки
- Выбор работы
- Доходы
- Время на работу
- Время на отдых

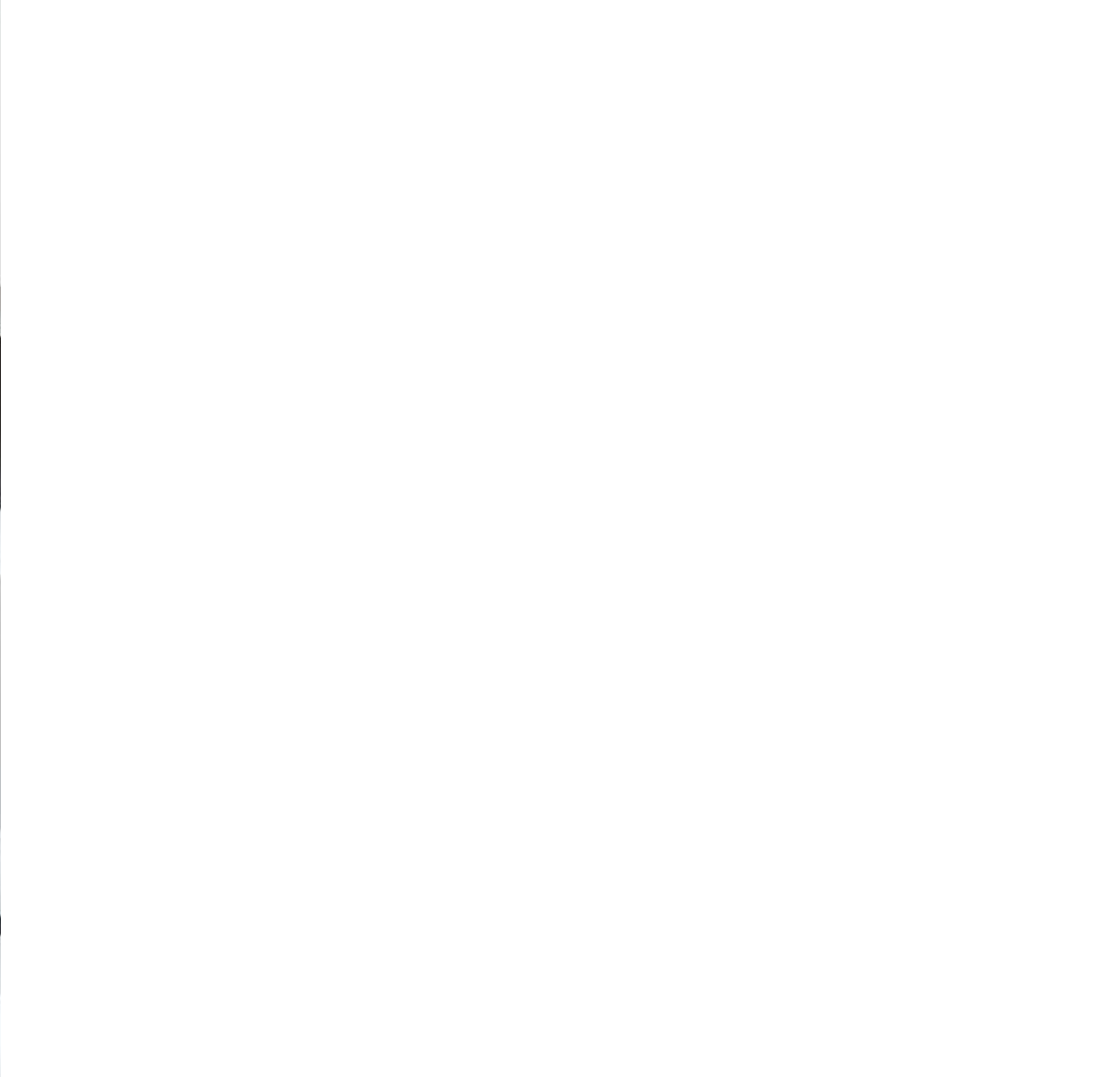
**КРУГ  
ВЛИЯНИЯ**

**КРУГ  
ЗАБОТ**

- Погода
- Политика
- Экономика
- Транспорт
- Слабости других людей
- Форс-мажор

**ФАКТОРЫ ВНЕ ВАШЕЙ  
ЗОНЫ КОНТРОЛЯ**







**ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ — ЗНАЧИТ  
БЫТЬ ГЕРОЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ,  
А НЕ ЖЕРТВОЙ**



# ФРАЗЫ-МАРКЁРЫ



РЕАКТИВНЫЙ

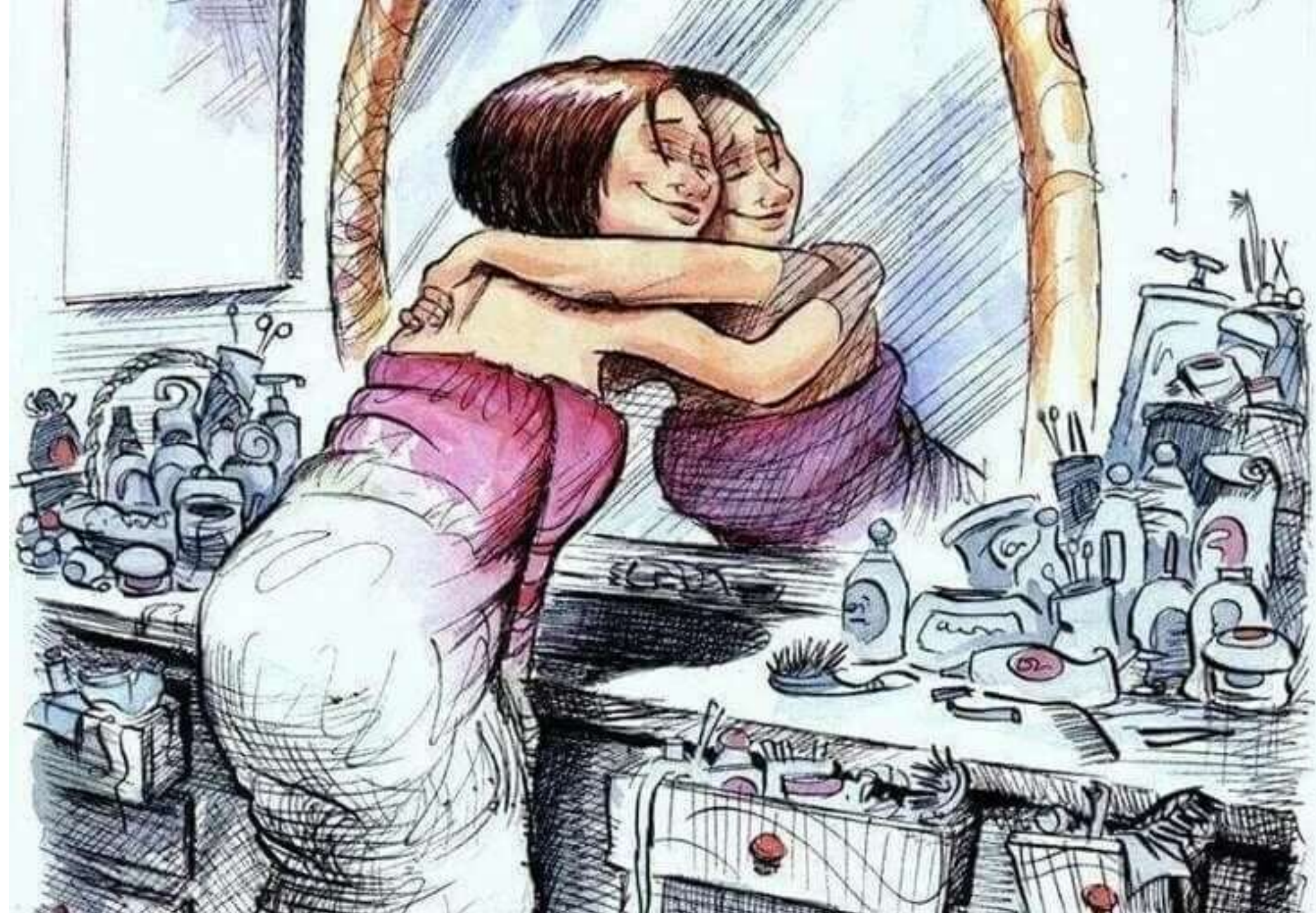
Я ТАК УСТРОЕН,  
НИЧЕГО НЕ МОГУ С  
ЭТИМ ПОДЕЛАТЬ

Я ЗА СЕБЯ НЕ  
ОТВЕЧАЮ, МОИ  
ЭМОЦИИ МНЕ НЕ  
ПОДВЛАСТНЫ

ПРОАКТИВНЫЙ

Я МОГУ ВЫБРАТЬ И  
ПОПРОБОВАТЬ  
ДРУГОЙ ПОДХОД  
НУЖНО ОЦЕНИТЬ  
РИСКИ И ПОДУМАТЬ,  
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В  
СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ









# Этапы проактивной саморегуляции



1. Накопление ресурсов
2. Мониторинг окружающей среды и распознавание стрессора
3. Первичная оценка стрессора
4. Преодоление
5. Использование обратной связи





# РАЗНИЦА МЕЖДУ *БЫТЬ* ИЛИ *ИМЕТЬ*



*Успех — это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма.*

*Уинстон Черчилль*



## Преимущества:



- Ответственность
- Критическое мышление
- Целеустремленность и результативность
- Творческое мышление
- Способность к принятию самостоятельных решений
- Создание личных границ







**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Зачем специалисту или клиенту  
проактивное поведение?**







# Понятие эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это умение понимать и управлять своими эмоциями, а также умение понимать и управлять чужими эмоциями, вследствие чего – выстраивать долгосрочные отношения с другими людьми.









# Профессиональное самосознание



Профессиональное самосознание, один из компонентов структуры эмоционального интеллекта, – это умение распознавать свои эмоции, эмоциональные импульсы и причины их возникновения, а также уверенность в себе: независимость в принятии решения и адекватная оценка собственных способностей.

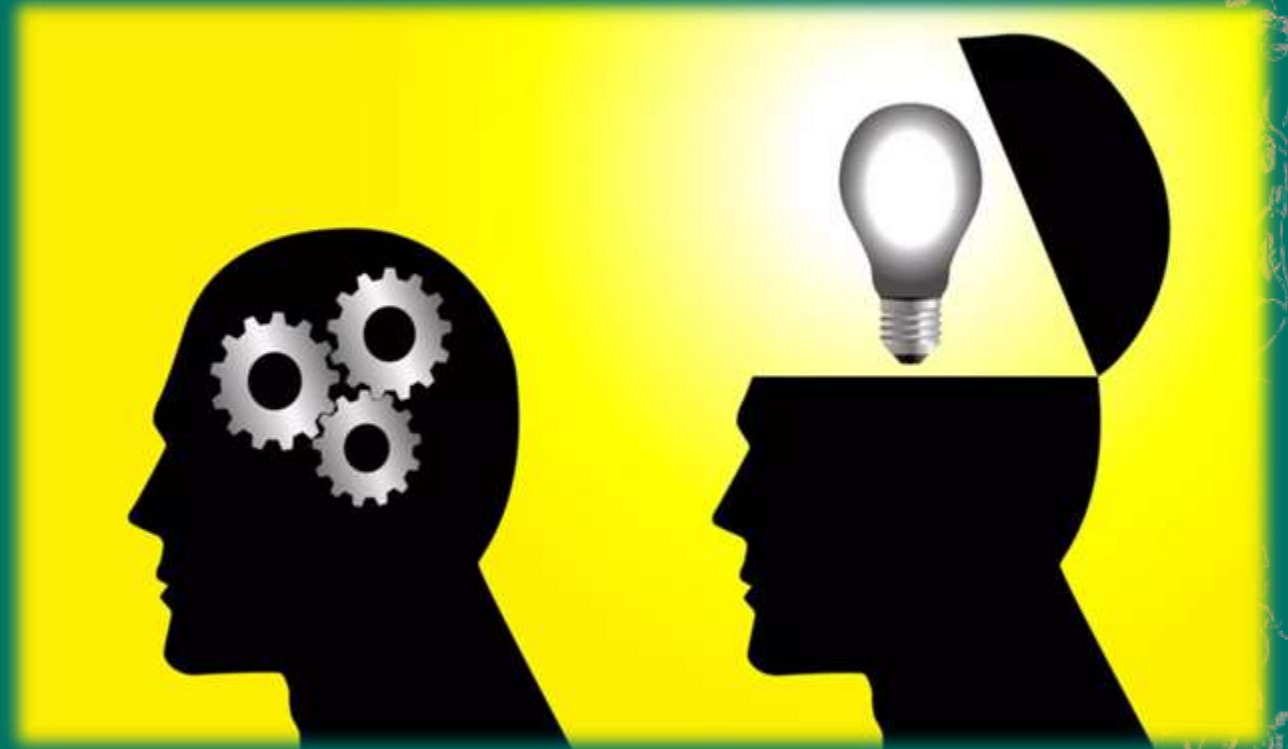
**«ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная»**



# Профессиональное самосознание



- разделяйте свои и чужие эмоции
- сохраняйте позицию профессионала и специалиста в своем деле
- развивайте свои коммуникативные навыки.







# Профессиональная саморегуляция



Саморегуляция врача – умение управлять своими эмоциональными импульсами, справляться со стрессом и переводить себя в ресурсное состояние, в котором принимать максимально взвешенные и объективные решения.





# Саморегуляция

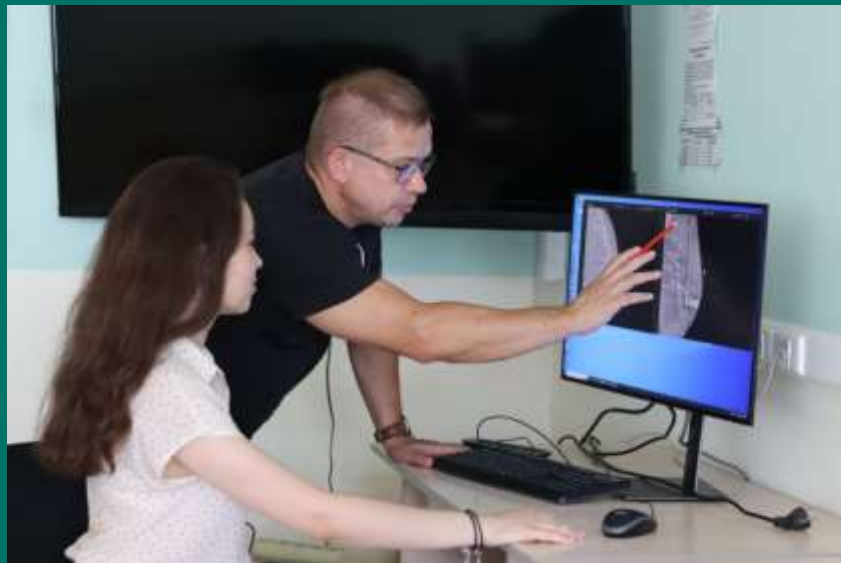




# Социальный интеллект



Социальный интеллект — это знания, навыки и умения, которые помогают человеку успешно взаимодействовать с окружающими. Способность понимать поведение других людей и своё собственное, действовать по обстоятельствам — вот составляющие этого понятия.



# СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (ЭМПАТИЯ)

- Понимание других
- Желание понять их
- Понять, что их волнует
- Умение слушать их (с намерением понять)







# Социальный интеллект





Научись любить  
и заботиться о себе,





# Проактивное поведение



Проактивность — это особый инициативный стиль поведения и принятия решений, при котором человек не подчиняется внешним обстоятельствам, а занимает активную позицию и сам выбирает, что ему делать сейчас.

Каждое действие такой человек выполняет по собственной инициативе, опережая внешние обстоятельства и принимая важные решения максимально быстро.





## Неспособность выстроить проактивное поведение



Неспособность выстроить проактивное поведение приводит к развитию высокой тревожности и депрессивности, т.к. врач не может защититься от стрессовых факторов, что приводит к различным психосоматическим заболеваниям. На данной стадии врач просто борется за выживание.







# Методы выстраивания проактивного поведения



1. Определите свой круг влияния и круг забот.
2. Анализ и стратегия
3. Задать себе вопрос
4. Пауза
5. Отсеивать задачи
6. Анализ эффективности



**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

