

Министерство образования Российской Федерации
Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого

ЧЕЛОВЕК КАК ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



Великий Новгород
2004

Министерство образования Российской Федерации
Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого

Человек как индивидуальность

*Учебно-методическое пособие
для самостоятельной работы*

Великий Новгород
2004

Рецензенты:

Т.Б. Беляева, кандидат психол. наук, доцент;
Т.Н. Страбахина, кандидат психол. наук, доцент

Ч 39 Человек как индивидуальность: Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы /Авт.-сост. Г.А.Ключникова. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2004. – 73 с.

Пособие включает теоретические материалы, практические задания, тесты по курсу "Человек как индивидуальность".

Предназначено для студентов заочного обучения непсихологических факультетов.

ББК 88.37

© НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2004
© Ключникова Г.А., составление, 2004

ВВЕДЕНИЕ

Раздел "Человек как индивидуальность" является одним из важнейших и объемных в общей психологии. Автор-составитель считает, что пока нет полного обеспечения студентов-заочников психологической литературой в полном объеме, данные материалы могут стать некоторым системным пособием по указанному разделу. Материалы предназначены для самостоятельной работы. Содержание брошюры – это первые "кирпичики", закладывающиеся в основание психологической грамотности, самопознания и, может быть, самосовершенствования тех, кто в скором времени будет работать в системе "человек – человек".

Самостоятельная работа с использованием данного издания состоит в изучении теоретических положений, выполнении мини-практикумов, анализе и решении ситуаций и проблемных задач, само тестировании. Целый ряд заданий связан с изучением и знанием литературы, анализом психологии литературных героев. В пособии теоретическая информация предшествует любому виду самостоятельной работы.

ЧАСТЬ I. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика понятия "индивидуальность".
2. Темперамент – природное свойство человека.
3. Характер – социальный способ поведения человека.
4. Способности и деятельность.
5. Воля как сознательно организованное и управляемое поведение.
6. Эмоциональная сфера человека.
7. Контрольные и творческие вопросы и задания.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Индивидуальность, свойства нервной системы, темперамент, нейротизм, экстраверсия-интроверсия, индивидуальный стиль деятельности, характер, поступок, акцентуация характера, психопатия характера, невроз, способности, одаренность, талант, гениальность, воля, волевые черты характера, структура волевого акта, свобода воли, эмоции, чувства, настроение, стресс, страсть, эмоциональность, сентиментальность.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ "ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ"

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель вида Homo Sapiens, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единство врожденного и приобретенного.

Индивидуальность – своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимость. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, в специфике интересов, качеств перцептивных процессов и интеллекта, потребностей и способностей индивида. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности служат анатомо-физиологические задатки, которые преобразуются в процессе воспитания. В таблице 1 представлена структура индивидуальности человека (по К.К.Платонову), каждый элемент которой мы постепенно и рассмотрим с вами.

Таблица 1

Структура индивидуальности человека

<i>Краткое название</i>	<i>Включает</i>	<i>Соотношение биологического и социального</i>	<i>Накладывающиеся подструктуры</i>
1. Направленность (система мотивов)	убеждения, мировоззрение, идеалы, склонности, интересы, желания	биологического почти нет	Х А Р А К Т Е Р С П О С О Б Н О С Т И
2. Опыт	привычки, умения, знания, навыки	значительно больше социального	
3. Психические процессы	познавательные: ощущения, восприятия, память, мышление, воображение эмоциональные: эмоции, чувства волевые	чаще больше социального	
4. Био-психологическое	пол, возраст, темперамент	социального почти нет	

Индивидуальность – характеристика человека со стороны его социально значимых отличий от других людей.

2. ТЕМПЕРАМЕНТ – ПРИРОДНОЕ СВОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА

Темперамент – природное свойство человека, связанное с особенностями нервной системы. Темперамент определяет динамику поведения и деятельности человека (темп, ритм, скорость и силу реакции, эмоциональность, пластичность и т.п.). В современном названии различных типов темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) сохранилась терминология самой древней теории темперамента – гуморальной (Гиппократ, Гален и др.). В основу классификации типов темперамента положено соотношение различных жидкостей в организме – желчи, крови, слизи, черной желчи.

И.П.Павлов (затем Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын), сохранив названия типов из гуморальной теории, связывали особенности темперамента со свойствами нервных процессов.

Рассмотрите таблицу 2 и установите взаимосвязь типов темперамента с особенностями нервной системы.

Таблица 2

Соотношение типов нервной системы и темперамента

<i>Типы нервной системы</i>		<i>СИЛЬНЫЕ</i>			<i>СЛАБЫЕ</i>
		Безудержный	Живой	Инертный	
Особенности нервных процессов	Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
	Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
	Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
Темперамент		<i>Холерик</i>	<i>Сангвиник</i>	<i>Флегматик</i>	<i>Меланхолик</i>

Сопоставляя отдельные свойства нервной системы с поведением человека, исследователи выделили ряд психических особенностей: сензитивность – возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы; реактивность – сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители; активность, показывающую, насколько активен человек в преодолении препятствий, в своих действиях, поступках (о соотношении реактивности и активности судят по тому, от чего зависит деятельность человека – от случайных обстоятельств или от намеченных целей, стремлений); темп реакций – скорость протекания психических процессов и реакций; практичность или ригидность – гибкость, легкость приспособления к новым условиям или

наоборот, инертность, косность, нечувствительность к изменению условий; экстравертированность – направленность личности вовне, на окружающих людей, предметы, события; интровертированность – направленность личности на себя, на собственные мысли и переживания и др.

В таблице 3 дана сравнительная характеристика свойств различных типов темперамента.

Таблица 3

Свойства темперамента

<i>Свойства темперамента</i>	<i>Типы темперамента</i>			
	<i>Холерик</i>	<i>Сангвиник</i>	<i>Флегматик</i>	<i>Меланхолик</i>
Психическая сила	Наибольшая	Большая	Большая	Небольшая
Устойчивость	Большая	Большая	Наибольшая	Небольшая
Эмоциональность	Внешние сильные краткие эмоции (гнев, возмущение, злоба, радость)	Внешние сильные краткие эмоции (радость, веселье)	Спокоен, невозмутим	Внутренние глубокие, различные чувства (обида, страх, тоска)
Сензитивность	Средняя	Малая	Наименьшая	Наибольшая
Самооценка	Наибольшая	Большая	Объективная	Наименьшая
Оценка трудностей	Занижена	Снижена	Объективная	Завышена
Активность	Очень большая	Большая	Средняя	Средняя
Реактивность	Внешняя гиперреакция	Внешняя адекватная реактивность	Гиперреактивность	Внутренняя гиперреактивность
Пластичность	Большая	Наибольшая	Наименьшая	Средняя
Истощение психической активности	Быстрое после большого напряжения	Среднее	Медленное	Быстрое после среднего напряжения
Восстановление психической активности	Очень быстрое	Быстрое	Среднее	Медленное
Скорость психических реакций	Очень большая	Большая	Медленная	Средняя
Уравновешенность	Неуравновешен	Уравновешен динамично	Уравновешен инертно	Неуравновешен
Экстраверсия–интроверсия	Экстраверт	Экстраверт	Интроверт	Интроверт
Агрессивность	Агрессивен	Миролюбив	Различен	Агрессивен

	внешне			против себя
--	--------	--	--	-------------

Экстравертированная личность: социально раскрыта, предпочитает общество других людей чтению и занятиям в одиночку, любит шутки, легко возбуждается, рискует, действует мгновенно и импульсивно, быстро находит ответы, часто смеется, активна, склонна к агрессии, нетерпелива, не всегда четко контролирует свои эмоции, необязательна, трудно вырабатываются условные рефлексy; обладает большей по сравнению с интровертами терпимостью к боли, но меньшей к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы. Типичные поведенческие реакции – общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах, стремление к лидерству и частая реализация этих притязаний, уверенность в себе, жизнерадостность.

Интровертированная личность: спокойна, замкнута, склонна к самонаблюдению, больше любит книги, чем людей, "застегнута на все пуговицы" и держит всех на расстоянии, за исключением самых интимных друзей; планирует будущее и подозрительно относится к импульсивным действиям; не любит возбуждений, волнений; на проблемы повседневной жизни смотрит серьезно; склонна к упорядоченному быту; строго контролирует свои чувства; редко ведет себя агрессивно; ее нелегко вывести из равновесия; обязательна, немного пессимистически настроена, высоко ценит этические нормы; поведенческие особенности – часто погружена в себя, испытывает трудности при установлении контактов с людьми и адаптации к реальности, круг друзей невелик, миролюбива.

Нейротизм – тревожность. Нейротики отличаются нестабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, лабильностью вегетативной нервной системы, поэтому легко возбудимы, для них характерны изменчивость настроения, чувствительность, мнительность, нерешительность, медлительность, низкая самооценка. Эмоционально-стабильные люди – спокойные, уравновешенные, уверенные, решительные, с высокой самооценкой.

Существуют и конституциональные теории темперамента (Кречмер, Шелдон, Стивенс и др.), в которых классификация различных типов темперамента основана на особенностях строения тела человека. Например, астеник – человек с высоким ростом, хрупким телосложением, уменьшенным поперечным размером, плоской грудной клеткой, вытянутым лицом, длинным и тонким носом, острым угловатым профилем, узкими покатыми плечами, длинной худой шеей, длинными узкими руками, длинными и худыми ногами. Астеническое телосложение имеет шизотимик. (Кречмер предложил свои названия темперамента). Пикник (тип темперамента по Кречмеру – циклотимик) – человек малого

или среднего роста, с богатой жировой тканью; он тучен, с мягкими чертами лица, выпуклой грудной клеткой, большим животом, круглой головой на короткой шее, высоким выпуклым лбом, часто двойным подбородком, со склонностью к облысению, слабой мускулатурой, короткими широкими руками. Среди циклотимиков можно найти "веселых болтунов, спокойных юмористов, сентиментальных тихонь, беспечных любителей жизни, активных практиков". Атлетик (тип темперамента – иксотимик) – человек с высоким и средним ростом, пропорциональным крепким телосложением, хорошей мускулатурой, широким плечевым поясом, узкими бедрами, выпуклыми лицевыми костями, с грубыми чертами лица, с широкими бедрами, мощным подбородком, тупым широким носом. В таблице 4 раскрыты особенности психических свойств человека, в т.ч. и темперамента, в зависимости от особенностей строения его тела.

Таблица 4

Взаимосвязь конституции тела и психических свойств человека

<i>Тип конституции тела</i>	<i>ПИКНИК</i>	<i>АСТЕНИК</i>	<i>АТЛЕТИК</i>
<i>Психические свойства</i>			
темперамент	циклотимик, радостный-грустный	шизотимик, сверхчувствительный - холодный	иксотимик, флегматический - взрывной
сфера чувств	благодушный, добросердечный, мягкий, интуитивный, веселый, уравновешенный	чувствительный сдержанный, возбудимый или апатичный, мало интуитивный, нервный	нечувствительный, равнодушный, "толстокожий", спокойный, стабильный
сфера желаний	гибкий, импульсивный, слабо стремящийся к цели, малая выдержка, подвержен влиянию, плохо владеет собой	напряженный, решительный, целеустремленный, настойчивый, мало подвержен влиянию, хорошо владеет собой	жесткий, выдержанный, свободный, твердый, способный к сопротивлению, непреклонный
сфера мышления	многостороннее, конкретное, практическое, многословное, более субъективное	одностороннее, абстрактное, теоретическое, понятийное, рассудочное, более объективное, часто	ясное, понятливое, основательное, лаконичное, сухое, часто педантичное,

		скачкообразное	немногословное, малоподвижное
внешнее (поведение, общение)	доступный, открытый, умелый, общительный, сострадающий, умелый	сдержанный, закрытый, малообщительный, корректный, молчаливый, официальный	мало разговорчивый, терпеливый, пассивный, общительный, упрямый, неловкий

Мини-ПРАКТИКУМ 1

Паспорт темперамента

На основании информации, данной ниже, заполните паспорт своего темперамента, выпишите из каждого типа темперамента те характеристики, которые присущи Вам.

I. *Холерик*, если:

1) неусидчивы, суетливы, 2) невыдержанные, вспыльчивы; 3) нетерпеливы; 4) резки и прямолинейны; 5) решительны и инициативны; 6) упрямы; 7) находчивы в споре; 8) работаете рывками; 9) склонны к риску; 10) незлопамятны и необидчивы; 11) обладаете быстрой, страстной, сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравновешенны и склонны к горячности; 13) агрессивный забияка; 14) нетерпимы к недостаткам; 15) обладаете выразительной мимикой; 16) сподобны быстро действовать и решать; 17) неустанно стремитесь к новому; 18) обладаете резкими, порывистыми движениями; 19) настойчивы в достижении поставленной цели; 20) склонны к резким сменам настроения.

II. *Сангвиник*, если:

1) веселы и радостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите дело до конца; 4) склонны переоценивать себя; 5) способны быстро схватывать новое; 6) неустойчивы в интересах и склонностях; 7) легко переживаете неудачи и неприятности; 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам; 9) о увлечении беретесь за любое новое дело; 10) быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать; 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной на другую; 12) тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождаемой живыми жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрим настроением; 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь; 19) часто не собранны, проявляете поспешность в

решениях;

20) склоны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

III. *Флегматик*, если:

1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики, 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 9) не растрачиваете попусту сил; 10) строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете порывы; 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию; 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое; 16) ровны в отношениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем, 18) с трудом приспособливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой.

IV. *Меланхолик*, если:

1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) быстро утомляетесь; 9) обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота; 10) невольно приспособливаетесь к характеру собеседника, 11) впечатлительны до слезливости; 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) безропотно покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

Перепроверьте полученные данные в паспорте через само тестирование.

Тест на определение темперамента

Инструкция: В тесте даны 15 характеристик поведения. Вам предлагается выбрать одну из 4 характеристик поведения, чаще всего проявляющуюся у вас. В ответном бланке поставьте "+" в клеточке, идущей под номером 1, 2, 3, 4. После заполнения бланка посчитайте количество "+". Относительное преобладание "+" в одном из 4 столбиков указывает на тип темперамента: 1 – холерик, 2 – сангвиник, 3 – флегматик, 4 – меланхолик.

Свойства	Тип темперамента
----------	------------------

темперамента	1	2	3	4
Уравновешенность	Неуравновешен	Уравновешен	Очень уравновешен	Очень неуравновешен
Эмоциональные переживания	Сильные, кратковременные	Поверхностные кратковременные	Слабые	Глубокие, длительные
Настроение	Неустойчивое, с преобладанием бодрого	Устойчивое, жизнерадостное, веселое	Устойчивое без больших радостей и печалей	Неустойчивое с преобладанием пессимизма
Речь	Очень громкая	Громкая	Монотонная	Тихая с придыханием
Терпение	Слабое	Умеренное	Очень большое	Очень слабое
Адаптация	Хорошая	Отличная	Медленная	Трудная
Общительность	Неравномерно общителен	Равномерно общителен	Необщителен	Замкнут
Агрессивность	Агрессивен	Миролюбив	Сдержан	Истеричен (возмущение и уход в конфликт)
Отношение к критике	Возбужденное	Спокойное	Безразличное	Обидчивое
Активность	Страстный, увлекающийся	Энергичный (деловой или болтун)	Неутомимый труженик	Неравномерно активен
Отношение к новому	Положительное	Безразличное	Отрицательное	Оптимистичное или пессимистичное
Отношение к опасности	Боевое, рискованное	Расчетливое без риска	Хладнокровное, невозмутимое	Тревожное, растерянное, подавленное
Достижение цели	Сильное в полной отдачей	Быстрое, с избеганием препятствий	Медленное, упорное	Слабое, с избеганием препятствий
Самооценка	Значительная переоценка	Некоторая переоценка	Реальная оценка	Недооценка
Внушаемость	Умеренная	Наибольшая	Слабая	Большая

Мини-ПРАКТИКУМ 2

Заполните таблицу: "Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от темперамента".

**Индивидуальный стиль деятельности
в зависимости от темперамента**

№	Критерий	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
1.	Темп				
2.	Ритмичность				
3.	Интерес				
4.	Продолжительность				
5.	Требовательность к качеству				
6.	Отношение к успеху				
7.	Продолжительность вработываемости				
8.	Отношение к смене деятельности				
9.	Отношение к совместной деятельности				

ДОМАШНЯЯ ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА

Дать описание темперамента какого-либо литературного героя.

3. ХАРАКТЕР – СОЦИАЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Характер складывается под воздействием жизненных обстоятельств и воспитания. Характер – устойчивая манера поведения. Характер – это совокупность индивидуально-своеобразных свойств, которые проявляются в типичных для данной личности способах деятельности, обнаруживаются в типичных обстоятельствах и определяются отношением личности к этим обстоятельствам.

Взаимосвязь характера и темперамента. Характер – приобретенное свойство человека. Темперамент – природное. Характер – социальная узда на темпераменте, следствие воспитания, позволяющая одним свойствам темперамента проявляться вовне, а другие – подспудно сдерживать. Характер дает человеку возможность властвовать над собой и регулировать свой темперамент в зависимости от потребностей внешней среды. Например, холерикам присуще стремление к лидерству, быстрая

утомляемость, обостренное самолюбие, увлеченность до предела и быстрая переключаемость на что-то новое. Если темперамент холерика обуздан умом, опытом или талантом, формируется великолепный работник, творческая личность. При нормальном развитии человек наращивает свои силы и способности, осознавая повышенную возбудимость и эмоциональность. Но если у холерика не развивается работоспособность, не совершенствуются ум и воля, он превращается в неустойчивую личность, живет одними настроениями и удовольствиями, ориентируется на чужой ум, опыт, подражает плохому, стремится к развлечениям.

Негативные проявления характера могут привести к патологии в развитии личности, формированию различных психопатий, это может быть и гротесковое проявление того или иного темперамента, который не управляется в необходимой степени интеллектом, волей.

Признаки психопатии: сильная, на грани болезненности впечатлительность; чрезмерная возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью; болезненная нерешительность, мнительность, постоянные сомнения в правильности своих действий и поступков; в случае эмоциональных перегрузок сильно выраженные эмоциональные реакции; агрессивность; повышенное влечение к чему-либо (например, алкоголю; склонность к чрезмерному фантазированию и др.).

На базе любого типа темперамента можно сформировать свойства положительного характера, но одни особенности темперамента могут облегчать формирование тех или иных черт характера, а другие затруднять.

Подумайте и проследите по каждому типу темперамента его влияние на формирование черт характера, таких, как: трудолюбие, дисциплинированность, интерес к новому, аккуратность, целеустремленность, самоуважение, коммуникативность и др.

Свойства положительного характера:

Моральность характера: наличие этого свойства свидетельствует о том, что человек придерживается моральных принципов поведения и деятельности, основанных на общечеловеческих ценностях, таких как честность, гуманность, принципиальность и т.п.

Полнота характера свидетельствует о разносторонности стремлений и увлечений человека, разнообразии деятельности. Люди, обладающие этим свойством, отличаются внутренним богатством и активностью.

Цельность характера – это единство склада человека, согласованность его отношений к различным сторонам действительности, отсутствие противоречий в стремлениях и интересах, единство слова и дела.

Определенность характера выражается в устойчивости поведения, которое во всех случаях соответствует сложившимся убеждениям, морально-политическим представлениям и понятиям, основной направленности,

составляющей смысл жизни и деятельности личности. О таком человеке можно заранее сказать, как он будет вести себя в тех или других условиях жизни.

Сила характера проявляется в энергии, с какой человек преследует поставленные перед собой цели, это способность страстно увлекаться и развивать большое напряжение сил при встрече с трудностями и препятствиями, это умение преодолевать их.

Твердость характера прослеживается в последовательности действий и упорстве человека, в сознательном отстаивании взглядов и принятых решений.

Уравновешенность характера – это наиболее оптимальное для деятельности и общения с людьми соотношение сдержанности и активности, выработанная ровность поведения, которая позволяет, по словам И.П.Павлова, индивиду держать себя в трудных условиях на высоте.

Указанные основные свойства характера находятся в сложном, иногда противоречивом соотношении. Так, можно наблюдать односторонность и узость характера, которые сочетаются с большой силой, или полноту характера без достаточной его определенности, когда у человека не выявлен основной интерес в жизни. В последнем случае разносторонность сочетается с поверхностью и разбросанностью. Цельность характера не исключает того, что в различных ситуациях у одного и того же человека могут проявляться различные черты, например, нежность и требовательность, мягкость до нежности и твердость до непреклонности.

Характер представляет собой целостное образование, "хребтом" которого являются нравственные убеждения и привычки. Но изучить и понять такое сложное целое невозможно без выделения в его структуре отдельных черт. В структуре характера обычно выделяют две группы черт. К первой группе относятся черты, выражающие направленность человека, систему его отношений к действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. В многообразии отношений человека к действительности можно выделить следующие основные группы: отношение к обществу, другим людям, к самому себе, отношение к труду, к его результатам. Соответственно этому классифицируются и черты характера.

ЗАДАНИЕ

Заполните таблицу 6, продолжив перечисление черт характера № 2, 3 и т.д.

Таблица 6

Классификация черт характера по направленности

Отношение	Отношение	Отношение	Отношение
-----------	-----------	-----------	-----------

<i>к обществу</i>	<i>к людям</i>	<i>к себе</i>	<i>к труду и его результатам</i>
1. Патриотизм 2. 3. 4. 5. 6.	Доброта	Самоуважение	Трудолюбие

Ко второй группе черт характера относятся волевые черты, определяющие умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей и препятствий, направлять свое поведение в соответствии с определенными принципами. В зависимости от развития волевых черт характера выделяются сильные и слабые характеры. Ценным в общественном отношении является сильный характер в сочетании с положительной направленностью личности. Слабохарактерность – всегда отрицательное качество, означающее, что высокие в общественном отношении цели и намерения далеко не всегда реализуются. С другой стороны, и сильный характер при наличии узко эгоистической направленности не может считаться ценным качеством личности.

Как устроены черты характера?

"А зачем это нужно знать?" – может кто-то возразить. Если человек не знает, как возникают и обнаруживают себя его плохие или хорошие черты, он не может работать над ними ни по их усилению, ни по их ослаблению или искоренению. Итак, черты – это некоторые устойчивые способы поведения, возникающие с достаточно высокой вероятностью в определенных ситуациях. Черта характера – это некоторая автоматизированная реакция на определенную ситуацию, это система сложных навыков, которая актуализируется всякий раз, когда складывается определенная ситуация. Но как ситуация вызывает определенное поведение? Благодаря привычке, в которой навык сросся с потребностью выполнить данное действие. Однако было бы неверно думать, что привычки сами по себе образуют черту характера человека. Они создают лишь предрасположенность к действию определенным образом. Черта характера всегда осознается человеком, так как она включает в себя определенный способ мышления и понимания. Таким образом, черта характера состоит не только из поведения, которое может непосредственно наблюдаться, но и включает в себя определенное умственное поведение, мышление, понимание. Альтруист в отличие от мизантропа понимает страдающего человека, сочувствует ему. Следовательно, поскольку черта включает в себя и сознание, то она связана и с определенными переживаниями, чувствами. Оказывая помощь

человеку, мы испытываем удовлетворение, а если не смогли этого сделать, испытываем смущение или даже мучительные угрызения совести. Таким образом, в структуру черты характера входит привычка, переживание и понимание определенной ситуации.

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Вариативность черт характера проявляется не только в их качественном многообразии и своеобразии, но и в количественной выраженности. Есть люди более или менее щедрые, более или менее вспыльчивые, несдержанные и т.д. Акцентуации характера (АХ) – это крайние варианты нормы как результат усиления его отдельных черт. АХ – не патология, а пограничная зона между нормой и психопатиями; "слабые" места в характере, места наименьшего сопротивления психогенным факторам. С другой стороны, АХ – это яркость, своеобразие характера человека. "Слабые места" своего характера надо знать, чтобы избежать неправильных шагов, излишних нагрузок и осложнений в семье, на работе, при воспитании детей, организации собственной жизни. Особенно ярко акцентуации проявляются в подростковом возрасте.

Рассмотрим подробно некоторые акцентуации.

1. *Гипертимный тип.* Люди этого типа отличаются хорошим настроением, хорошим здоровьем, энергией, неудержимой активностью. Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события всегда вносят много шума, любят беспокойные компании сверстников. При хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми, родителями и педагогами у них нередко возникают конфликты. Такие подростки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа зачастую переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенны, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление. Они незлобны, приятны в общении.

Какие ситуации тяжелы для гипертимов? Те, где строго регламентируется их поведение, где нет свободы для проявления инициативы, где есть монотонный труд или вынужденное бездействие. Во всех этих ситуациях гипертимы дают взрывы или срывы. Например, если у подростка такого типа слишком опекающие родители, которые контролируют каждый шаг его, то очень рано он начинает протестовать, давать острые негативные реакции, вплоть до побегов из дома. У таких подростков сильна реакция "эмансипация", т.е. отделение от взрослых, что несомненно осложняет процесс освоения социальных норм. Ситуации

риска для гипертимов – алкоголизм, наркомания. Гипертим обычно хочет все попробовать, иметь много контактов, но не всегда избирателен в общении.

2. *Циклоидный тип.* Он характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Подростки данного типа предпочитают находиться дома одни, вместо того, чтобы где-то быть со своими сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа) с периодами примерно в две-три недели.

Циклы настроения очень контрастны и довольно продолжительны.

1 период – субдепрессивный: чувство усталости, утраты интереса к окружающему. Но это именно субдепрессия, т.е. настоящей тоски, нежелания жить нет. Подростки много спят или просто лежат; но сон имеют нормальный, как и аппетит.

2 период – гипертимный: оптимизм, живость, энергия. Провоцирующими факторами являются социальные условия (ломка стереотипов) и половое созревание.

Советы в общении с подростками циклоидного типа: когда они в миноре, оставить в покое, не ломать, потом все наверстаете; хандра быстро проходит при заботливом отношении близких (не путайте: заботливость не равна навязчивости).

3. *Лабильный тип.* Этот тип крайне изменчив в настроении, причем оно зачастую непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут быть самыми ничтожными, например, кем-то случайно оброненное слово, чей-то неприветливый взгляд. Подростки способны погрузиться в уныние и мрачное настроение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач. От сиюминутного настроения этих подростков зависит многое в их психологии и поведении. Соответственно этому настроению настоящее и будущее для них может расцвечиваться то радужными, то мрачными красками. Такие подростки, когда они находятся в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто мог бы их настроение поправить, способен их отвлечь, приободрить и развлечь. Они хорошо понимают и чувствуют отношение к ним окружающих людей.

Для эмоционально-лабильных подростков характерно своеобразное телосложение: небольшой рост и вес. Они инфантильные и внешне. Выглядят моложе. Своеобразны межличностные отношения: друзья либо старше (чтобы защитили), либо младше (с ними легче).

Ситуации риска для таких подростков: смерть близких, уход кого-либо из семьи, потеря дружбы и т.д. Предрасположены к психосоматическому реагированию – наиболее часты астма, туберкулез, аллергия.

4. *Сензитивный тип*. Ему свойственна чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний, слишком озорных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и потому производят впечатление замкнутости. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнаруживают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также "комплекс неполноценности". Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и к окружающим людям. Недостатки в своих способностях они часто компенсируют выбором сложных видов деятельности и повышенным усердием. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, обожают друзей, которые старше их по возрасту.

Самооценка (СО) таких подростков зависит от оценки окружающих, с тенденцией к понижению. Их надо постоянно поддерживать, ободрять, одобрять, т.к. системы внутреннего поддержания СО очень слабы. Они постоянно ждут критики в свой адрес. На таком фоне развита реакция фантазирования (представляют себя сильными, великими – своего рода компенсация). Травмирующими ситуациями являются недоброжелательство значимых близких, ситуация экзамена, изменение способа деятельности или поведения.

5. *Шизоидный тип или интровертированный*. Его наиболее существенной чертой является замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни или находиться в компании взрослых. Духовное одиночество даже не тяготит шизоидного подростка, который живет в своем мире, своими необычными для детей этого возраста интересами. Такие подростки нередко демонстрируют внешнее безразличие к другим людям, отсутствие к ним интереса. Они плохо понимают состояния людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Во внешнем проявлении своих чувств они достаточно сдержанны, не всегда понятны для окружающих, прежде всего для своих сверстников, которые их, как правило, не очень любят. Их внутренний мир почти всегда закрыт для других и наполнен увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для себя и служат утешением честолюбия или носят эротический характер. Увлечения отличаются силой, постоянством и нередко – необычностью, изысканностью. Богатые эротические фантазии сочетаются с внешней асексуальностью. Подростки с шизоидной акцентуацией характера степенны, сдержанны, принципиальны, для их поступков характерна обдуманность, твердость убеждений.

Для лиц с шизоидной акцентуацией труднее всего вступать в эмоциональные контакты с людьми. Поэтому они дезадаптируются там, где нужно неформально общаться (что как раз очень подходит гипертиму). Поэтому им не следует поручать, например, роль организатора нового дела: ведь это потребует от него установления многих связей с людьми, учета их настроений и отношений, тонкой ориентировки в социальной обстановке, гибкости поведения и т.п. Еще представители этого типа не переносят, когда им "лезут в душу", они особенно нуждаются в бережном отношении к их внутреннему миру.

Если шизоидная акцентуация переходит в психопатию, то появляется асоциальность; конфликт с обществом; примитивные желания с тенденцией к поверхностности, пошлости; стремление к острым ощущениям; импульсивность; агрессивность; отсутствие чувства вины.

6. *Эпилептоидный тип*. Подростки данной акцентуации часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем возрасте. Такие дети могут мучить животных, избивать и дразнить младших и слабых, издеваться над беспомощными и неспособными дать отпор. В детской компании они претендуют не просто на лидерство, а на роль властелина. Их типичные черты – жестокость, себялюбие и властность. В группе детей, которыми они управляют, такие подростки устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки, причем их личная власть в таких группах держится в основном на добровольной покорности других детей или на страхе. Для эпилептоидов характерны эгоизм, примитивные влечения, склонность к образованию сверхценных идей. В то же время для них характерны и такие положительные черты, как добросовестность, аккуратность, вне приступов гнева, могут ласкать животных, быть добрыми к младшим и слабым.

Ситуации, трудные для эпилептоида: нарушение стереотипного поведения, установок (они хорошо работают в налаженной, привычной обстановке); испытание властью (становятся дидакторами); алкоголь (снижает и так недостаточно развитый контроль).

7. *Истероидный, или демонстративный тип*. Главная черта этого типа – эгоцентризм, жажда постоянного внимания к своей особе. У подростков данного типа выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Такие дети с трудом выносят, когда в их присутствии кто-то хвалит их товарища, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. Желание привлечь к себе взоры, слушать восторги и похвалы становятся для них насущной потребностью. Для таких подростков характерны претензии на исключительное положение среди своих сверстников, и, чтобы показать влияние на окружающих, привлечь к себе внимание их, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными выступить как настоящие лидеры и организаторы дела, завоевать себе неформальный авторитет, они часто и

быстро терпят фиаско. Для истероидов характерна преувеличенная экспрессивность (выражение) эмоциональных реакций, с надрывом – смех, рыдания; способность к проигрыванию различных социальных ролей, среди которых есть предпочтительные – Дон-Жуан, супермен, эмансипированная женщина, рубаха-парень, обиженная девочка (до 60 лет). Они хорошо воспринимают похвалу, плохо – критику.

Для истероидного акцентуанта труднее всего переносить невнимание к его особе. Он стремится к похвалам, славе, лидерству, но скоро в результате деловой незрелости теряет позиции и тогда очень страдает. Оставить в покое шизоида или психастеника можно, а иногда даже и нужно; сделать то же с истероидом – значит создать ситуацию психологического дискомфорта и даже стресса.

У истероидов есть ряд качеств, которые можно использовать для развития положительных аспектов его личности: они упорны, целенаправленны, имеют актерские способности, неординарны, умеют увлечь других, бывают обаятельны при кратковременных контактах, имеют пластичный характер.

8. *Астенический тип*. Основные особенности: повышенная чувствительность и быстрая истощаемость. На формирование этой акцентуации влияет родовое состояние (инфекционные заболевания, психические расстройства у матери при беременности) или раннее детство (цепочка инфекционных заболеваний). Утомляемость повышается особенно в условиях интеллектуальной деятельности. Тяжело переносят ситуации ожидания. Форма социализации – "исполнители". Детям с такой АХ не хватает энергетического потенциала противостоять родителям, особенно тем, которые себя не реализовали и все надежды перенесли на ребенка. У них мало творчества, все достижения – за счет усидчивости; не способны к гибкости мышления и поведения, трудно их свернуть с какого-либо пути. В то же время астеники добросовестны, аккуратны, надежны в делах и чувствах, серьезны, их настроение характеризуется подавленностью.

Травмирующие ситуации: невозможность достижения высоких социальных целей; могут "загнать себя" (сил мало, а цели большие); оценка их личности, умений. Эта АХ приводит к неврастении и соматическим заболеваниям (периодические неприятные ощущения, боли, покалывания, плохая работа кишечника, плохой сон, усиленное сердцебиение).

9. *Эмотивный тип*. Для подростков с этой акцентуацией характерны бескорыстие, сострадание, жалостливость, радость за чужие удачи, чувство долга, исполнительность, испытывают особую радость от общения с природой, с произведениями искусства. В то же время для них характерны слезливость, крайняя чувствительность, они могут провоцировать своим мягкосердечием нападки невоспитанных или раздражительных людей.

Озлобленность окружающих может "сломать" их и привести к депрессивным реакциям.

Черта между АХ и патологией размыта. Однако есть 3 критерия, при наличии которых можно говорить о патологии характера.

1. Стабильность проявления черт характера во времени, т.е. характер мало меняется в течение жизни. "Каков в колыбельке, таков и в могилку".

2. Тотальность проявления, т.е. одни и те же черты характера обнаруживаются всюду: и дома, и на работе, и на отдыхе, и среди родных, и среди знакомых, и среди чужих – в любых обстоятельствах. Нет гибкости, пластичности в характере.

3. Социальная дезадаптация – самый главный отличительный признак патологии. У человека постоянно возникают жизненные трудности, которые испытывает либо он, либо окружающие его люди, либо все вместе.

В случае акцентуации этих признаков может не быть; во всяком случае, все три сразу не присутствуют, т.е. АХ не проходит "красной нитью" через всю жизнь человека. АХ не проявляется тотально, не в любых обстоятельствах. Социальная дезадаптация не наступает.

ДОМАШНЯЯ ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА

Из приведенных примеров выберите 2-3 и опишите поведение подростка в данной ситуации, а также возможные поддерживающие действия окружающих.

1. Девочка-гипертим попала в больницу.
2. Мальчик-циклоид возвращается домой из школы с "двойкой".
3. На дне рождения у девочки-истероида.
4. Первые дни в новой школе девочки-астеника.
5. На уроке идет контрольная работа. Поведение девочки с лабильным типом характера.
6. Истероидный мальчик на дискотеке.

4. СПОСОБНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Умственная разминка: как Вы понимаете народную мудрость?

- "Талант пробьется, если он есть, не пробился – считай и не было".
- "Как кому повезет".
- "И пешка пройдет в королевы, но нужна рука, которая бы ее переставляла".
- "Талант поначалу слеп и нуждается в поводыре".

Способности – сложная синтетическая особенность личности, которая определяет пригодность к какой-либо деятельности и успешное

выполнение этой деятельности. Деятельность сложна и многогранна, поэтому она предъявляет различные требования к психическим и физическим силам человека. Способности – не одно какое-то качество, а синтез многих. Например, организаторские способности включают в себя следующие качества:

- потребность в общении и активность общения;
- сознание общественного долга и увлеченность целями группы;
- склонность руководить, командовать, распоряжаться;
- стремление получить общественное признание;
- волевые качества: настойчивость, упорство, решительность, самообладание;
- наблюдательность и способность разбираться в людях;
- гибкость ума (способность учитывать сложность ситуации и соотносить с ней планы);
- широта и перспективность мышления (учет последствий своих действий, предвидение, проектирование планов на будущее, учет благоприятных моментов, комбинирование в сознании средств достижения целей, определение наиболее эффективных из них);
- смелость и способность к риску;
- особенности темперамента: быстрота реакций, ориентировки; интуиция и т.п.;
- прямота и принципиальность;
- требовательность к себе и другим.

Природной предпосылкой развития способностей считаются врожденные задатки. Задатки – органические, наследственно закрепленные предпосылки для развития способностей. Различия между людьми в задатках заключаются прежде всего в наследственных особенностях их нервно-мозгового аппарата, в анатомо-физиологических, функциональных его особенностях. Например, у музыкантов – природные особенности развития слухового анализатора; у дегустаторов – особенности обонятельного анализатора; у талантливых техников, конструкторов – особенности пространственного восприятия. Однако между задатками и способностями большая дистанция: весь путь развития личности. Природные предпосылки – одно из условий очень сложного процесса становления и развития способностей. Интересен пример: всемирно известная балерина Майя Плисецкая танцевала в полноги, не потела, уходила со сцены полная энергии, в то время как ее партнер еле доползал до кулис. В "Дон-Кихоте" начинала танцевать с прыжков, не разогреваясь. В ее пластике были заложены огромные силы. Ученые отмечают многозначность задатков: на их основе могут быть выработаны самые различные способности. Задатки могут лишь в большей или меньшей степени обусловить своеобразие развития ребенка, стиль его

интеллектуальной деятельности. Способности формируются и развиваются под решающим влиянием жизни и деятельности, обучения и воспитания человека. Все способности поддаются развитию, совершенствованию. Активная деятельность – основное условие формирования способностей. Ни к чему не способных детей нет.

Различают *способности общие* (или интеллектуальные) и *специальные*, которые проявляются в какой-то одной области.

Достаточно высокий уровень развития общих способностей при интенсивной заинтересованности в работе позволяет достигать значительных результатов в самых разных областях человеческой деятельности. В процессе развития происходит специализация способностей, в одном случае большая, в другом – меньшая. У одного ребенка в силу ряда обстоятельств формируются по преимуществу общие способности, которые проявляются в общих областях знания, у другого – преимущественно специальные способности к какому-то одному виду деятельности (например, математические способности, музыкальные). Прогноз относительно способностей школьников должен быть очень осторожным. Недопустимо по низкой успеваемости делать вывод о неспособности ребенка. Жизнь показывает, как нелегко распознать даже выдающиеся способности. Декарт считался в школе неспособным. Эдисон как неспособный был взят отцом из школы, где обучился только грамоте. Либиха, последнего ученика в классе, исключили за неуспеваемость. Гоголь имел в гимназии по литературе "3", а за сочинение – "2". Менделеев был в гимназии "среднячком".

Опережение ребенком своего возраста еще не дает оснований для суждений о его будущих возможностях. Всем известны дети, которые из "вундеркиндов" в старших классах превращались в обычных учеников. Отсутствие же раннего развития не исключает возможности последующего подъема. Способности могут проявиться и в более старшем возрасте. У некоторых детей развитие совершается несколько замедленно, растянуто, как бы исподволь, происходит постепенное накопление определенных достоинств интеллекта.

Итак, способности отрабатываются и развиваются в деятельности. Жизнь любого талантливого или гениального человека является примером взаимосвязи способностей и деятельности. Н.И.Вавилов работал по 18 часов в сутки, американец Эдисон проделывает более 6000 опытов для усовершенствования лампочки, изобретенной Яблочковым и Лодыгиным. Н.И.Вавилов знал 20 языков. В 1934 г. Николай Иванович посещает Англию, и в английских газетах писали: "Если такие талантливые люди есть в России, с ней надо дружить". Есть множество других примеров, и к каждому приложимы слова: "Главное здесь – колоссальная трудоспособность. Таланта – 10 процентов, 90 – колоссальной,

легендарной трудоспособности". Вот несколько высказываний на эту тему наших современников: "Служение своему таланту – тяжкий, ни с чем не сравнимый труд" (А.Джигарханян), "Мало быть талантливым, нужно воспитывать свой талант, учить его ходить по земле, учить его быть умнее и шире, впитывать все окружающие впечатления, страдания, радости весь окружающий мир человека" (Е.Евтушенко).

В чем же психологический смысл взаимосвязи способностей и деятельности? Чтобы выполнить какую-либо деятельность, необходим определенный минимум знаний, умений и навыков. Знания, умения и навыки остаются чем-то совершенно внешним лишь пока они не усвоены. По мере их усвоения они становятся личным достоянием человека и начинают влиять на развитие способностей. Например, организаторские способности учителя вырастают из опыта организаторской деятельности в школе, в стенах института. Без усвоения таких умений организаторской деятельности, как умение планировать деятельность, правильно расставить силы, найти каждому исполнителю его место, умение преодолевать трудности, устанавливать контакты с людьми и т.д., развитие организаторских способностей невозможно. Обучение как подлинно образовательный процесс тем и отличается от дрессировки, что в нем через умения и знания формируются способности.

Вы наверняка заметили, что быстрота овладения системой научных знаний зависит не только от учителя, его приемов и методов, но и от ученика, от его индивидуально-психологических особенностей.

Можно представить структуру способностей к учебной деятельности:

А. Внутренняя потребность в приобретении новых знаний, в самосовершенствовании и в применении своих знаний на практике.

Б. Развитие общепсихических способностей: мыслительных (анализ, синтез, сравнение, обобщение, конкретизация, классификация, абстрагирование); мнемических (запоминание, сохранение, забывание); аттенционных, т.е. способности быть внимательным (сосредоточение, устойчивость, распределение, переключение внимания); перцептивных, т.е. способности воспринимать (объем, целостность, структурность, осмысленность, избирательность восприятия, наблюдательность); имажинативность – это способность к воображению; речевых (объем, многосторонность, логичность, обобщенность, понятийность речи).

В. Развитие общих учебных способностей к: чтению; письму; счету; учебной организованности; учебной коммуникации (т.е. взаимодействию с другими людьми, учениками и учителями).

Г. Развитие частных предметных способностей к: математике; физике; химии; графических способностей; физкультурных способностей и др.

Д. Самостоятельный контроль и оценка.

Психологическими предпосылками развития способности к учебной деятельности являются мотивы, а также эмоциональные и волевые

свойства: любовь к предмету, настойчивость и активность в преодолении трудностей и др.

Зачастую ученики, обладающие именно этими предпосылками и не имеющие никаких задатков, добиваются большего результата, чем ученики с природной одаренностью, но не любящие преодолевать трудности, не обладающие усидчивостью или голова которых занята не учебой, а чем-нибудь другим.

Теперь, когда вы знаете, что такое способности к учебной деятельности, вы можете проверить, обладаете ли вы этими способностями. Подумайте, проанализируйте перечисленные выше аспекты структуры учебной деятельности. Если вы затрудняетесь ответить, вам могут помочь тесты, которые являются наиболее распространенной формой оценки степени выраженности способностей (тесты достижений, интеллекта, креативности и т.д.).

Итак, предпосылки к развитию способностей наследуются. Необходимый для дирижера музыкальный слух, необходимая для художника зрительная память являясь врожденными, могут совершенствоваться в процессе обучения и воспитания, развиваться в конкретной деятельности. Однако, если их от рождения нет, то никаким тренингом сформировать их невозможно. Нередко можно встретить высказывания, что от рождения у всех здоровых людей интеллектуальные возможности равнозначны и неограниченны. Иначе говоря, "все рождаются гениями", точнее, каждый имеет врожденные задатки, развитие которых в перспективе позволит ему стать гением. Да, у каждого человека есть врожденные задатки к какой-либо деятельности, но не каждый младенец – будущий "Рафаэль". Если предпосылки к развитию способностей, необходимых для выполнения той или иной деятельности, у человека ярко выражены, он имеет определенные преимущества в овладении этой деятельностью. Такого человека обычно называют одаренным. При этом следует иметь в виду, что для овладения определенной профессией необходима обычно не единичная способность, а их комплекс, и чем ярче они выражены, тем более одаренным в данной области является человек. Например, одаренного педагога отличают не только дидактические, коммуникативные, организаторские способности, но и хорошая эмоциональная и словесная память, способность к распределению внимания, даже определенные характеристики голоса.

Человека называют талантливым, если он проявляет к какому-то роду занятий исключительные способности. Талантливые люди не только овладевают тем или иным видом деятельности и достигают в нем совершенства (это характерно и для одаренных), но и, как правило, творчески подходят к любому делу, проявляя склонность к новаторству, изобретательству. Например, известный зоолог Игнатов изобрел лезвие бритвы, используя знания по строению зубов хищников (их зубы состоят

из слоев различной крепости; более крепкий слой со всех сторон обложен более мягкими, которые и быстрее истончаются).

Высшая степень одаренности – гениальность. Гениальными называются люди, достигшие выдающихся успехов в полезной для человечества деятельности, добившиеся результатов, которые определили новую эпоху в той или иной области знаний или искусства. Талантливые и гениальные люди нередко разносторонне одарены. Гете – поэт, философ, физик, зоолог; зоолог Холодковский создал один из лучших переводов "Фауста" Гете. Н.Бородин – профессор химии, создатель оперы "Князь Игорь", имеющей мировую известность и славу. Он сам говорил, что химия – дело его жизни, а музыка – хобби. "Сколько бы он мог написать, если бы не химия", – сокрушаются до сих пор музыканты. Бородин мог бы достичь новых вершин, если бы не ужасные условия жизни (дома ни на минуту нельзя было остаться одному; тяжело больна жена, за которой он так преданно ухаживал; постоянно осаждали студенты с различными просьбами – в любое время дня и ночи; к инструменту не всегда можно было подойти, т.к. в соседней комнате кто-то спал и т.д.).

Главные психологические качества как показатели способностей:

1. Творческий подход и постоянный психологический поиск. При дефиците времени применяются проверенные ранее способы, но каждый предпочитает новую задачу решать по-новому ("раньше делали иначе, сейчас не подходит").

2. Наличие ярких, устойчивых представлений. Каждой работе предшествует многообразный, часто невольный, но настойчивый процесс "представления".

3. Чувство материала. Не знание, а именно чувство материала, так как кроме теоретических и практических знаний о нем в этом участвует интуиция, догадка, прогнозирование. Знакомство со многими творческими личностями, учеными и умельцами убеждает в том, что чувство материала – важнейшее качество, которое наряду со способностями входит обязательным компонентом в структуру как односторонних, специальных, так тем более многосторонних способностей. Фактически без чувства материала любая деятельность не сможет осуществиться или будет проходить на уровне проб и ошибок.

Великое чувство материала позволило Микеланджело "увидеть" в глыбе мрамора, отвергнутой как непригодная, будущую статую Давида; русскому самородку-умельцу И.Кулибину – построить макет арочного моста из дерева, выдержавшего вес многих участников испытаний; талантливому авиаконструктору Н.Туполеву – "увидеть" будущий материал для авиапромышленности в дюралюминии; замечательному режиссеру Г.А.Товстоногову – "увидеть" князя Мышкина в почти неизвестном до того времени актере И.Смоктуновском.

4. Настойчивость, своего рода одержимость, которая стимулирует огромную работоспособность.

ЗАДАНИЕ

Объединить стрелками все понятия, помещенные в приведенном ниже кластере, показав характер взаимосвязи между ними. Устно обоснуйте наличие той или иной связи. Для правильного выполнения задания обратите внимание на выводы, помещенные ниже.



Рис. 1. Структура и факторы развития способностей

Выводы:

- Способности – одна из характеристик личности, это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного осуществления определенной деятельности.

- Способности \neq ЗУН; Обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами деятельности и их выполнения.

- Способности существуют до деятельности; заложены в генотипе личности в виде природных задатков; в способности входят потенциальные возможности к еще не освоенным ЗУН.

- Кроме успеха в деятельности, способность определяет скорость и легкость овладения деятельностью, т.е. процесс овладения деятельностью и сама деятельность дается человеку субъективно легче (субъективная "цена" меньше – временная, нервная и т.п.).

- Способности – важнейшая характеристика потенциала личности. Потенциалы человека выражаются в его сенсорных, перцептивных, мнемических, аттенционных, аддитивных, моторных функциях, которые и называются задатками.

- Выделены следующие аспекты соотношения деятельности и способностей:

- не всякая деятельность для осуществления требует развитых способностей (в плане включения процессов мышления и др.);

- не всякая деятельность развивает способности (ибо некоторые виды деятельности отвлекают личность от развития ее способностей);

– развитие способности связано не только с конкретным специфическим видом деятельности, но и всей жизнедеятельностью человека;

– способности сами оказывают влияние на деятельность, ибо включение способности в деятельность индивида качественно меняет протекание деятельности; это означает, что способности не просто проявляются в деятельности, но и регулируют ее, переконструируют типичным для индивида способом ("свертывание" человеком лишних действий, "сокращение" деятельности в целом; происходят изменения в целеполагании, планировании; происходит опережение (антиципация) последующей деятельности, "выход" за пределы имеющихся видов деятельности и способов деятельности; открытие новых; т.о., способности и деятельность постоянно меняются местами, вступая то причиной, то следствием; способности являются, с одной стороны, результатом предыдущей деятельности, с другой – предвосхищением и опережением будущей деятельности человека.

Информация к размышлению

➤ Ученые считают, что к концу первого года жизни ребенок способен использовать 20 процентов своего интеллектуального потенциала, 50 процентов – к четырем годам, 80 – к восьми годам и до тринадцати лет – 92 процента.

➤ Частота рождения гениев и выдающихся талантов, по приблизительным подсчетам, составляет 1 на 10 000 тысяч жителей, а частота реализовавших свои способности и добившихся общественного признания снижается до 1 на 10 000 000.

➤ Оптимальные условия развития повышают будущий коэффициент интеллекта ребенка в возрасте до 4 лет на 10 единиц, с 4 до 9 лет – на 6 единиц и в 8-12 лет – на 4 единицы.

➤ У чрезвычайно одаренных детей часто возникает чувство одиночества.

5. ВОЛЯ КАК СОЗНАТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ И УПРАВЛЯЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Проблема воли очень сложна, масштабна; понятие воли пересекается почти со всеми основными психологическими понятиями: деятельность, ее мотивация, цели; поступки человека, эмоции и чувства, темперамент и характер, способности. До сих пор нет общепринятого определения воли. Однако во всех определениях есть нечто общее, отмечаемое авторами.

ЗАДАНИЕ

Найдите в нижеприведенных определениях воли наиболее часто повторяющиеся признаки. Не читая текст дальше, сформулируйте свое определение воли или выберите наиболее подходящее для вас из приведенных.

Воля – форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т.е. свои непосредственные желания и стремления).

Воля – овладение собственным поведением, которое становится возможным благодаря изобретению и употреблению знаков – искусственных "средств поведения".

Воля – сложное, многосоставное качество человека как субъекта деятельности, обнаруживающееся в преодолении трудностей при достижении цели.

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Воля – способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

Воля – внутренняя личная способность к свободному совершению выбора или действия.

Воля – сторона человеческой психики, проявляющаяся в сознательных, целенаправленных действиях.

Воля – сознательное управление субъектом своим поведением, способность мобилизовать силы на преодоление трудностей, стоящих на пути к цели.

Воля – свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками.

За рабочее определение мы возьмем определение В.И.Селиванова: *Воля* – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Но в этом определении не затронуты ни побудительный, ни исполнительный аспекты. Помните: решение действовать – лишь предварительное условие, нужно еще заставить себя осуществить свое решение.

Проблема воли масштабна еще и потому, что находится на стыке психологии и философии. Свободен ли человек в проявлении своей воли?

Сторонники свободы воли человека считают, что воля независима от объективного мира; человек делает то, что хочет, не считаясь ни с чем. Противники подобного понимания свободы человека ограничивают свободу воли понятием необходимости. Необходимость – продукт

сознания человека. Под необходимостью понимаются законы природы, свойства предметов и явлений объективной действительности. Человек, познавая законы и свойства, познает необходимость, вытекающую из них. Человек становится тем свободнее в принятии своих решений, чем глубже он проникает вглубь явлений, в их внутренние связи. Необходимость природы – есть первичное, а воля, сознание человека – вторично. Итак, свобода воли понимается как возможность, способность принимать решения со знанием дела и осмысленно руководить своими действиями, предвидя их последствия.

Но, всегда ли мы уходим от исполнения, предвидя неблагоприятные для себя последствия какого-то действия? Нет, мы идем иногда на риск, риск оправданный и неоправданный. Риск – характеристика деятельности при неопределенности ее исхода для субъекта и наличии его предположений о возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха.

ВОЛЕВЫЕ ЧЕРТЫ И СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА

ЗАДАНИЕ

В нижеприведенной таблице самостоятельно заполните (в тетради!) графы 2 и 3.

Таблица 7

Волевые черты и структура волевого акта (в.а.)

1	2	3
<i>Структура в.а.</i>	<i>Волевые качества</i>	<i>Волевые привычки</i>
1. а) Появление потребности в действии. б) Борьба мотивов. в) Принятие решения		
2. Исполнение		

Работая с таблицей, подумайте над такими вопросами:

- Всегда ли знание превращается в желание действовать? Почему?
- Что значит борьба мотивов? Приведите примеры.
- У каждого ли человека и всегда ли в структуре деятельности есть фаза борьбы мотивов? Приведите примеры.
- Человек принял решение, напряженность спадает и наступает облегчение. Возникают ли какие-то новые трудности на стадии исполнения? В чем проявляется волевое усилие на этой стадии? (довести дело до конца? отступить?).

Борьба мотивов – показатель способности человека устанавливать связи, понимать, выбирать желания, обусловленные высшими мотивами, и превращать их в цель деятельности; показатель способности нести ответственность за последствия.

Рассмотрим содержание некоторых волевых черт.

Инициативность: умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне. В инициативе большую роль играют интеллектуальные данные: обилие и яркость новых идей, планов; богатство воображения, которое рисует картину перспектив. Инициативные люди, как бродило в среде, от них постоянно исходят новые начинания, импульс для других людей. Их противоположность – инертные люди, для которых всегда труднее первый шаг.

Самостоятельность, независимость: сознательная мотивированность начала действия; человек сам усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе. (Соотнесите понятия: самостоятельность и упрямство, самостоятельность и внушаемость).

Решительность: быстрота и уверенность, с которой принимается решение. Решительность может быть импульсивной (действие под влиянием внезапного побуждения) и обдуманной (преобладает интеллектуальный контроль). У импульсивных натур значительную роль в принятии решения играют обстоятельства или эмоциональные побуждения. Люди опытные, не слишком импульсивные, для принятия решения осмысливают положение, подводя данный конкретный случай под какую-то общую категорию. Нерешительные – намеренно оттягивают принятие решения, ожидая, что изменение ситуации само принесет решение.

Энергия и настойчивость: концентрированная сила, которую человек вносит в действие. Говорят: "Энергичный человек!" Какая опасность может подстерегать таких людей? Подлинно ценным качеством энергичность становится в сочетании с настойчивостью, которая проявляется в неослабности энергии в течение длительного периода, невзирая на трудности и препятствия.

ЗАДАНИЕ

Рассмотрите одного из героев "Мертвых душ" Гоголя с точки зрения наличия (или отсутствия) у них тех или иных волевых черт характера.

ВОЛЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Есть ли разница между волевым действием и волевой привычкой? Что важнее в жизни?

Выше мы уже говорили, что воля понимается как способность преодолевать серьезные трудности, как упорство и мужество в достижении

поставленной цели и т.д. В ежедневной же жизни любого человека, в том числе и ребенка, гораздо чаще нужно нечто иное – нужны волевые привычки. Под волевой привычкой мы понимаем устойчивые навыки эффективной организации труда, быта и общения, закрепившиеся в сознании человека и ставшие чертой его характера. Две стороны этого понятия являются основополагающими: наличие достаточно эффективных способов организации разных видов деятельности и устойчивость проявления этих способов в поведении человека.

Люди с достаточным запасом волевых привычек – хозяева своего времени, своих дел, своих планов и, как правило, всей своей жизни. Не жизнь тащит их за собой (по известной латинской пословице "Желающего судьба ведет, нежелающего тащит"), а они сами организуют свою жизнь в соответствии со своими целями.

Более 60 лет назад в США началось исследование 1000 детей. Им было по 10-11 лет, и все они отличались незаурядными способностями и в большинстве случаев хорошим здоровьем (что оказалось крайне неожиданным). Наряду с интеллектом у данных детей выявлялись и личностные способности, в частности, их волевые качества – целеустремленность, настойчивость. Если первые пять лет (в период обучения) успехи испытуемых в значительной степени соответствовали их способностям, то через десять – пятнадцать лет оказалось, что у 70% этих уже взрослых людей сравнительно скромные результаты деятельности никак не соответствовали исходному уровню их способностей. Более того, развитие самих способностей у них оказалось заторможенным. Только у 30% испытуемых результаты профессиональной деятельности были в той или иной мере выдающимися и соответствовали уровню способностей. Более того, у них обнаружился непрерывный интеллектуальный и личностный рост. Выяснилось, что бывшие "вундеркинды", вошедшие в эти 30%, отличаются от других не уровнем способностей (исходно он был у всех высокий), а двумя главными качествами: наличием цели и настойчивостью в ее достижении.

Очень может быть, что способность к волевому напряжению, целеустремленность, умение эффективно организовать свою деятельность – все эти навыки "дефицитнее", чем даже высокий интеллект. И уж, во всяком случае, они не менее важны для человека.

Какие же привычки составляют "золотой фонд" по-настоящему организованного человека? Есть ли он у Вас?

- Привычка к регулярному труду, в т.ч. и умственному.
- Привычка к физической и гигиенической культуре, в т.ч. и к физическим упражнениям, потребность в движении ("мышечная радость").
- Привычка к определенной сдержанности в особо острых эмоциональных ситуациях.
- Привычка быть обязательным в отношении с людьми и др.

Как же можно сформировать необходимые в жизни привычки? Приведем несколько способов формирования привычек.

1. Принцип положительного подкрепления вырабатываемого действия.

Какая бы ни была задача – заставить ли четырехлетнего малыша вести себя тихо и прилично при посторонних, отучить ли щенка грызть все подряд, тренировать ли спортивную команду, выучить ли стихотворение, она решается быстрее, легче и веселее, если Вы знаете, как пользоваться положительным подкреплением.

Положительное подкрепление – это нечто приятное для обучаемого (пища, ласка или похвала), совпадающее с каким-либо действием и ведущее к увеличению вероятности повторения этого действия.

Подкрепление может быть и отрицательным, это то, чего обучаемый хотел бы избежать: шлепок, нахмушивание бровей, неприятный звук.

Однако следует понять, что не всякое подкрепление эффективно. Запомните:

1. Подкрепление относительно, не абсолютно. Дождь, например, положительное подкрепление для уток, отрицательное – для кошек и довольно безразличное для коров. Пища не может стать положительным подкреплением, если Вы сыты. Улыбка и похвалы не годятся в качестве подкрепления, если тот, кому они адресованы, хочет вывести Вас из себя.

2. Время подкрепления. Мы часто слишком запаздываем. "Послушай, дорогая, вчера вечером ты выглядела замечательно" – эта фраза звучит совсем не так, как если бы она была сказана вчера. Теперь она может даже оказать вредное воздействие ("А что, разве я сейчас выгляжу плохо?"). Слишком раннее подкрепление тоже неэффективно.

3. Размер подкрепления – чем меньше, тем лучше. Размер подкрепления зависит также от сложностей задачи. Один из наиболее полезных приемов подкрепления для человека и животных – награда, которая во много, иногда в десять раз превышает обыкновенное подкрепление и является для субъекта сюрпризом.

4. Подкрепление может быть условным. Условное подкрепление представляет собой какой-либо изначально ничего не знающий сигнал – звук, свет, движение, – который умышленно связан с подачей подкрепления.

Школьные учителя часто прибегают к некоторым таким ритуалам и тщательно нормированным словам похвалы: "Прекрасно" или "Очень хорошо", за которых дети особенно охотно работают и которые ждут.

5. Выработанным подкреплением пользоваться осторожно, не употребляя его без толку, иначе его сила уменьшится.

6. Переход от постоянного подкрепления на вариативный режим. Для того, чтобы поддерживать уже выученное поведение на определенном уровне надежности, не только не надо подкреплять его все время, а

наоборот, следует прекратить регулярные подкрепления и перейти на эпизодическое их использование в случайном и непредсказуемом порядке.

Действенность вариабильного подкрепления лежит в основе азартных игр.

7. Подкрепление за старт.

II. *Принцип последовательного приближения к поставленной цели.*

Неважно, сколь сложно и трудно то окончательное поведение, которое Вы хотите выработать, Вы всегда можете установить ряд последовательных целей, найти какой-либо элемент поведения, который осуществлялся бы уже сейчас, и использовать его как первый шаг. Выработка состоит в том, чтобы использовать малейшую тенденцию изменения поведения в нужном направлении и шаг за шагом сдвигать ее к поставленной цели. Это и называется последовательное приближение к цели.

Можно назвать несколько правил реализации этого принципа.

1. Обеспечение непрерывного успеха. Пусть маленькими шажками, но к успеху! ... Увеличивать требования необходимо такими ступенями, чтобы легко давалось постоянное улучшение результатов. Непрерывный процесс, пусть даже дюйм за дюймом, приведет Вас к поставленной цели гораздо быстрее, чем попытки формировать быстрые успехи с риском потерять все выработанное поведение.

2. В конкретный промежуток времени отрабатывать что-нибудь одно, не пытаться формировать поведение по двум критериям одновременно. Часто, когда даже при упорной тренировке нам не удается добиться прогресса в каком-либо навыке, это объясняется тем, что мы пытаемся улучшить две или более стороны деятельности. Нужно подумать: одним ли свойством характеризуется данное поведение? Нельзя ли его расчленить и работать отдельно над различными критериями? Когда Вы займетесь этими вопросами, большинство проблем решатся сами собой.

3. Прежде чем повышать требование, пользуйтесь вариабильной шкалой подкрепления имеющегося в данный момент результата. Это правило – суть процесса выработки. Когда Вы сможете позволить себе подкреплять данный уровень поведения лишь время от времени, случайным образом, Вы получаете возможность использовать подкрепление только за лучшие варианты данного поведения. Такое избирательное подкрепление "сдвинет" нормальное или среднее поведение в сторону того улучшения, которое Вам желательно.

4. Вводя новое требование, временно ослабьте старое. Дрессировщики дельфинов называют это "синдром нового бассейна". Следует помнить, что ругать себя или других за ошибки в уже усвоенном поведении, совершаемом при новых обстоятельствах, нелогично.

5. Ведите "ученика" за собой. Планируйте программу привычного поведения так, чтобы в случае неожиданного скачка в обучении вперед Вы знали, что следует подкреплять далее.

Если Вы тренируете переход от стадии А к стадии Б, а субъект внезапно чисто выполняет стадию Б уже с двух подкреплений, Вы должны предусмотреть подкрепление стадии В и Г, иначе в дальнейшем Вам нечего будет подкреплять.

6. Если одна процедура выработки привычки не приводит к успеху, попробуйте другую.

Например, при обучении детей плаванию надо сделать так, чтобы они не боялись и чувствовали себя спокойно под водой. В качестве первого шага формирования этого навыка одни тренеры велят им выдувать в воду воздух, пуская пузыри, другие – быстро опускать в воду и поднимать обратно лицо, третьи – прыгать в воду, пока они не отважатся просто присесть, чтобы вода закрыла их. Любой хороший тренер, видя, что ребенку скучно или его пугает этот метод, перейдет на другой; одни и те же методы выработки не равноценны для разных индивидов.

7. Не кончайте урок без положительного подкрепления, это равносильно наказанию.

8. Если выработанное поведение ухудшается, пересмотрите процедуру выработки.

9. Прекращайте работу на достигнутом успехе.

Последнее совершенное действие всегда закрепляется в сознании; Вы должны быть уверены, что это хорошее, вознаграждаемое действие. А часто происходит так, что мы получаем три-четыре хороших ответа – собака прекрасно ищет и подает предмет, прыгун в воду впервые выполнил прыжок в полтора оборота, ребенок выучил правило, певец правильно исполнил трудный пассаж – а учитель так возбужден, что хочет видеть это снова и снова. Очень скоро ученик устает, поведение ухудшается, неожиданно возникают ошибки, требуется коррекция и подбадривание.

III. Принцип стимульного управления поведением.

Все, что вызывает какую-либо поведенческую реакцию, называется стимулом. Некоторые стимулы вызывают реакцию без какого-либо обучения при тренировке: мы вздрагиваем от громкого звука, моргаем от яркого света, нас тянет в кухню, откуда доносится аппетитный запах. Такие звуки, свет и запахи называются безусловными, или первичными стимулами. Другие стимулы заучиваются благодаря ассоциации. Сами по себе они могут ничего не значить, но становятся сигналами для поведения: сигналы светофора заставляют нас стоять или идти; мы вскакиваем, чтобы снять трубку зазвонившего телефона; на шумной улице оборачиваемся, услышав свое имя и т.д. Ежедневно мы реагируем на множество таких сигналов. Они называются условными, или вторичными стимулами. Если Вашей собаке необходимо дважды или трижды повторяете приказ, прежде чем он будет выполнен, значит у Вас проблемы со стимульным управлением.

Как только стимул становится условным сигналом, он превращается в подкрепление. Вспомните звонок на перемену в школе. Он является условным сигналом, означающий "Вы свободны, идите и играйте". Кроме того, он воспринимается как подкрепление – вы рады, когда слышите его, и если бы они смогли сделать что-либо, чтобы заставить его прозвенеть скорее, они бы это сделали. Теперь представьте себе, что звонок на перемену не звонит, если в классе нет тишины. Ко времени перемены в классе будет очень тихо.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

В любом возрасте, когда бы ни формировалась волевая привычка, процесс ее воспитания (или самовоспитания) предполагает три основных этапа.

Первый – этап принуждения (или самопринуждения). Когда маленького ребенка заставляют убирать игрушки или мыть руки перед едой, то вначале родители в большей или меньшей степени принуждают его к этому. В некоторых случаях тут больше доля убеждения, в других – приказа, но в той или иной мере ребенка приходится заставлять делать то, что нужно. Когда подросток решает воспитывать волю и для этого обливается зимой холодной водой и делает силовую гимнастику, вначале обязательно необходим момент самопринуждения. Иногда это принуждение невелико, иногда очень значительно, но на первых порах оно есть всегда. В этом смысле на первых порах формирования привычки нужна воля – своя или чужая.

Если деятельность регулярно продолжается (ребенка неукоснительно заставляют убирать игрушки, подросток – хочется или не хочется – выжимает гири), то наступает второй этап формирования волевой привычки – этап втягивания. От Вас уже не требуется выраженных волевых усилий, однако деятельность еще не стала для Вас потребностью, возможны срывы и – особенно при неблагоприятных обстоятельствах – прекращение деятельности.

Если деятельность продолжается и дальше, то с какого-то момента (у некоторых раньше, у некоторых позже) начинает формироваться совсем новое отношение к ней, а именно потребностное отношение. На этом этапе соответствующая деятельность становится необходимой, ощущается как потребность. Только в том случае, если воспитываемый навык стал потребностью для человека, можно говорить, что сформировалась волевая привычка.

Длительность формирования волевых привычек различна – от нескольких месяцев и даже лет. Это зависит и от содержания привычки. Скажем, для гигиенических навыков в среднем требуется от 5 до 10 недель, а привычки к сосредоточенным интеллектуальным занятиям –

месяцы, нередко и годы. Многое здесь зависит от индивидуальности человека, от особенности его нервной системы, уже сложившихся черт характера.

Укоренившаяся, превратившаяся в потребность волевая привычка становится чертой характера (например, аккуратностью, организованностью), определяя в самой значительной степени и профессиональную деятельность человека, и его так называемую частную жизнь.

Может возникнуть впечатление, что понятие "волевая привычка" противостоит осознанности, рефлексивности поведения человека, означает призыв к какой-то автоматизации деятельности. Это не так. Волевые привычки – лишь средство выполнения деятельности, условие ее осуществления.

Будущие родители должны знать, что воспитание волевых привычек необходимо начинать с раннего возраста ребенка потому, что они составляют фундамент всей дальнейшей жизни ребенка, его учения и труда. Без этого ребенок не сможет хорошо учиться.

Есть, однако, и еще причина, по которой это нужно начинать как можно раньше. Дело в том, что в дошкольном возрасте ребенок еще очень податлив, для него взрослые, родители наделены непререкаемым авторитетом. Кроме того, у дошкольников существует и особенно ярко выражена потребность, которую В.А.Сухомлинский называл "потребностью быть хорошим". Маленький ребенок очень хочет быть хорошим в глазах старших, заслужить их одобрение. Эта потребность и должна стать главным рычагом в волевом воспитании.

Обязательное условие формирования волевых привычек в дошкольном возрасте – неукоснительное выполнение соответствующих требований. Если уж приучать ребенка к чистоте, то делать это следует всегда и везде. Перерывы могут привести к тому, что привычка так и не возникнет. Достаточно бывает нескольких дней, чтобы разрушить то, что создавалось месяцами.

Очень хорошо, если на начальных этапах формирования волевой привычки родители не просто говорят ребенку: "Принеси, убери, вымой", а делают это вместе с ним. Ребенку и легче, и веселее. Кстати, многие даже молодые матери это понимают интуитивно и вместе с ребенком убирают игрушки ("Одну – ты, другую – я"), моют руки ("И у меня чистые, и у тебя"), делают под музыку веселую зарядку.

Чтобы родилось желание, надо знать, как оно возникает. Возникает оно от потребности. Существует простое правило: если хочешь чем-то заняться, то подумай, какого рода удовольствия могут быть получены в ситуации исполнения этого дела. При этом чем ярче будут образы этих удовольствий, тем сильнее будет желание и решительность сделать. Надо учиться извлекать удовольствие из предстоящей работы, дела, состояния.

6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

В ощущениях, восприятии, мышлении, представлениях отражаются многообразные предметы и явления окружающего (и внутреннего) мира человека, их различные качества, всевозможные связи и зависимости. В эмоциях и чувствах человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого. Человек переживает то, что с ним происходит и то, что его окружает. Человек всегда занимает по отношению к событию определенную позицию, он не производит чисто рациональной оценки, его позиция всегда пристрастна, включает эмоциональное переживание. Радость, грусть, страх, восторг, досада, вина, обида, стыд – это все разнообразные эмоции и чувства. Они одно из проявлений отражательной психической деятельности человека. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся к нуждам человека как организма. Чувства отражают отношения предметов и явлений к высшим нуждам и мотивам деятельности человека как личности: осуществляется саморегуляция уже не организма, а личности в ее взаимодействии с обществом. Рассмотрим таблицу 8.

Таблица 8

Различие между эмоциями и чувствами

<i>Эмоции</i>	<i>Чувства</i>
<ul style="list-style-type: none">• ситуативны;• кратковременны;• выделяют явления, имеющие значение "здесь и теперь";• одни и те же эмоции могут проявляться в различных чувствах	<ul style="list-style-type: none">• устойчивы;• длительны;• выделяют явления, имеющие стабильное мотивационное значение;• одно и то же чувство может проявляться в различных эмоциях

Можно назвать 3 пары наиболее простых эмоциональных переживаний:

- 1) удовольствие – неудовольствие;
- 2) напряжение – разрешение;
- 3) возбуждение – успокоение.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий.

Эмоции и чувства являются для человека универсальной мерой ценности всего вокруг происходящего. Это своего рода "механизм" регуляции деятельности и поведения, направленный на удовлетворение актуальных потребностей человека.

В эмоциях и чувствах мы переживаем удовлетворение или неудовлетворение наших актуальных потребностей различного порядка (от высших до низших). Что же такое переживания?

Назовем три основных признака переживания:

1. Появление ощущений переживаемой эмоции. Так при радости появляется ощущение роста человека; при стыде – ощущение уменьшения роста человека, сжатости в комок.

2. Изменения в различных системах организма (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной). Например, при эмоции страха – учащается дыхание, поднимается давление, увеличивается выброс в кровь адреналина, человек может сильно побледнеть.

3. Проявление эмоций и чувств в выразительных движениях человека. Так при тревоге может появиться хаотичность движений; презрение может быть выражено в мимике лица (уголки губ опускаются); при страхе – глаза широко раскрыты и т.д.

Исходя из сути переживания, можно определить, что эмоции – это переживание потребностей, присущих животному и человеку, а чувства – это переживание отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе, т.е. основа для возникновения переживаний в чувствах гораздо шире. Например, возьмем такие положительные переживания как удовольствие, радость, счастье. Эмоция удовольствия как результат уже происходящего действия присуща и человеку, и животным. Радость чаще связана с ожиданием удовольствия при растущей вероятности удовлетворения какой-либо потребности. Радость, счастье – чувства, возникающие в ситуации человеческих межличностных отношений. Когда человек испытывает счастье? Тогда, когда наступает совпадение задуманного и достигнутого или когда этот момент приближается. Следовательно, путь к счастью – в замыслах, идеалах, целях, мечтах. Они являются предвосхищенными результатами, еще отсутствующими в действительности. Не было бы их, не было бы и приятных чувств. Чем ближе и доступнее была поставленная цель, тем скромнее положительная эмоция. Человек, желающий испытать сильные положительные эмоции, полностью понять, на что он способен, должен ставить перед собой трудные и далекие цели – именно их достижение приносит ощущение счастья. Великие силы рождаются для великой цели: человек поставивший перед собой очень трудную задачу, становится здоровее и психически устойчивее. Почему? Представьте себе, что Вы идете, глядя на далекую, но манящую Вас звезду, высоко поднимая голову. Тогда мелкие препятствия на Вашем пути не будут привлекать внимания и мелкие трудности не только не будут огорчать, но Вы их просто не заметите.

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. Сигнальная функция – выражение знака, вида переживаемой эмоции. Вспомните у животных позы ярости, умиротворения; вспомните, как Вы "сигнализируете" окружающим о своем плохом или хорошем настроении. Сигнальная функция проявляется в выразительных движениях, которые дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей. Голосовая и мимическая (а также пантомимическая) сигнализация настраивают на определенный стиль общения с собеседником, создают атмосферу взаимных контактов. Тончайшим инструментом общения являются речевые интонации, голосовые реакции, мимические проявления. Накапливая жизненный опыт, человек очень искусно научается управлять своими переживаниями и их проявлениями. Нередко приподнятой веселостью маскируется смущение. Умение владеть своими эмоциями и чувствами очень важно. – "Сильнее всех – владеющий собой".

2. Регулирующая функция. Если построить график переживаний человека в течение дня, то он будет состоять из чередующихся взлетов и спадов различной высоты. Балансировка происходит за счет смены эмоций и их интенсивности. Нарушение этой функции ведет к застойности тех или иных эмоций, которые становятся доминирующими, подчиняют себе всю познавательную деятельность; человек перестает управлять своей психикой. Так, страх может парализовать всю деятельность человека. Главной причиной гибели людей в море является чувство обреченности, ужас перед стихией. Хорошо известно, что люди очень отличаются друг от друга по умению сдавать экзамены. Не секрет, что добросовестных занятий в течение года, природных способностей и хорошего знания учебного материала недостаточно для того, чтобы успешно справиться с экзаменами. Педагоги могут привести немало примеров, когда хорошие ученики с прочными знаниями дают на экзаменах внезапные срывы, а "средняки" получают отличные отметки. Объясняется это прежде всего тем, что экзамен – не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Будем иметь в виду и более широкий смысл слова "экзамен", экзамены разного рода сопровождают всю нашу жизнь.

У тех учеников, для которых результаты предстоящих экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги. Но поведение учеников в этой ситуации бывает совершенно различным: одни сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, припоминают отдельные вопросы программы и пытаются дать на них ответы, словом, приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к встрече с экзаменатором. Иногда у них возникает даже чувство, аналогичное спортивной злости – они готовы активно отстаивать свое право на хорошую оценку. Другие, напротив, суетливо листают учебник, так как не в состоянии сосредоточиться ни на одном разделе; со страхом

прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не смогут ответить ни на один из заданных вопросов; торопливо спрашивают о чем-то друзей и не дослушивают до конца их ответы – короче говоря, находятся в паническом состоянии, и деятельность их полностью дезорганизована. В отличие от тех, кто собран и готов к бою, от этих учеников веет предчувствием поражения, и другие стараются их избегать. Когда они берут экзаменационный билет, то в первый момент часто не могут понять и даже прочитать вопрос. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки: если они убеждаются, что помнят материал, им удается постепенно успокоиться и написать ответы на вопросы. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают: нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный дополнительный вопрос и они теряются, сбиваются с мысли, вызывая, как правило, удивление у педагога – только что так хорошо отвечал, и вдруг ... Если же течение экзамена не отклоняется от той схемы, которую ученик наметил в процессе подготовки, то результат может быть вполне удовлетворительным, но характерно, что он покидает экзаменационный зал, как правило, без того ощущения облегчения и эмоционального подъема, какой свойственен другим ученикам после успешного ответа. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом). Если же вопросы билета (или хотя бы один из них) кажутся экзаменуемому незнакомыми, то тут нередко наступает полная катастрофа – он внезапно обнаруживает, что забыл даже то, что знал. Вместо того, чтобы сосредоточиться на ответе, он мысленно перескакивает с одного предмета на другой и больше думает о последствиях неудачи, чем о самих вопросах. Его единственное желание – чтобы экзамен быстрее завершился, и подчас он готов удовлетвориться любой оценкой, даже совершенно неприемлемой. Любое отрицательное замечание экзаменатора может парализовать, он не в состоянии найти выход из тупика, в котором оказался, и даже не ищет его. Напротив, те ученики, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали, появляются неожиданные ассоциации, экзамен проходит как вдохновенный поединок с билетом и экзаменатором. Убедившись, что ему хотят поставить оценку ниже той, на которую он претендует, такой ученик обязательно попросит задать ему дополнительные вопросы и даже пойдет на риск неудачи (и возможного дальнейшего снижения оценки) во имя возможного успеха. Вся наша жизнь пронизана "экзаменами" на ту или иную тему.

В эмоциях и чувствах можно выделить следующие качества: динамика (2 фазы – напряжение и разрешение), полярность, сила. Перенапряжения

могут повредить даже при положительных эмоциях; человека губят любые излишества; нужно беречь желание и не забывать, что "всякое обладание делает человека инертным", "полнота информации гасит радость". Согласны? Очень точно усвоил и поэтически выразил полярность чувств в ряде своих стихотворений А.С.Пушкин: "О, как мучительно тобою счастлив я!", "Мне грустно и легко, печаль моя светла"; А.Ахматова: "Ей весело грустить такой нарядно обнаженной".

Выделим условия возникновения эмоций и чувств.

1. Внешние проявления эмоции порождают саму эмоцию:

"Мне грустно, потому что я плачу",

"Увидел медведя, побежал, испугался". Согласны?

2. Активность психики, взаимодействие человека с окружающим миром.

3. Расширение потребностей человека, переход от биологических к духовным.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

1. Расширение предметного содержания сознания. Для появления чувства нужны знания. Например, чтобы испытать чувство от восприятия картины, надо много знать (автор, эпоха, школа, история создания и т.д.). Замечали ли Вы, что картины, написанные по определенному сюжету, буквально "оживают", если знаешь, например, библейскую легенду. Можете ли привести пример?

2. Осознание переживаемых эмоций и соответствующая их корректировка. Так, призыв "имейте совесть!" бесполезен по отношению к человеку, который никогда не осознал чувства стыда. Вспомните героя Л.Толстого Хаджи Мурата, славившегося смелостью и храбростью, которые, по его признанию, были вызваны чувством стыда, испытанного от трусости в юности. С тех пор в критические моменты это ранее испытанное чувство помогало ему преодолевать страх и поступать соответственно своим представлениям и ожиданиям окружающих.

Не было ли чего-то подобного в Вашей жизни?

3. Развитие связи чувств и воли. Дети открыто проявляют чувства, не сдерживая их, не корректируя. Но взрослый человек должен владеть своими чувствами. В этом плане сензитивный, т.е. наиболее благоприятный для развития возраст – 15-18 лет.

4. Умение вызвать соответствующее чувство и в упражнениях закрепить его. Например, жалость мелькнула и ушла, а надо – заметить, научиться вызывать и закреплять.

Проявление эмоций и чувств можно представить в таблице 9, содержание которой обсудим на занятиях, выделив сходство и различие.

Таблица 9

Проявления и переживания эмоций и чувств

<i>Эмоциональные реакции</i>	<i>Эмоциональные состояния</i>	<i>Эмоциональные свойства</i>
1. Вегетативные 2. Мышечные 3. Экспрессивные	1. Настроение 2. Аффект 3. Страсть 4. Стресс	1. Эмоциональность 2. Отзывчивость 3. Впечатлительность 4. Тревожность

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Особенно яркие индивидуальные различия между людьми обнаруживаются в эмоциональной сфере. Все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и высвечиваются в радуге эмоций и чувств.

Различают натуры:

1. Эмоциональные – переживают свои чувства, отдаваясь их вибрации; господствует аффективность, впечатлительность, возбудимость. Эти натуры скорее порывисты, чем деятельны, для них чувство с его захватывающим волнением важнее объекта.

2. Сентиментальные – созерцают свои чувства, любясь их переливами; они чувствительны, но пассивны; любовь для них – любование.

3. Страстные – живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии; деятельны; ни созерцание, ни переживание своего чувства их не удовлетворяет. Чувство для них – не упоительное волнение и не блаженное созерцание, а страстное стремление.

ЗАДАНИЕ

1. Подберите пару в тексте.

- | | |
|---|-------------|
| 1. Самый близкий и дорогой человек для меня – мама. | – удивление |
| 2. Ребята, завтра химии не будет!!! | – презрение |
| 3. Я не могу пойти домой, у меня сегодня две двойки. | – любовь |
| 4. Тебе родители купили компьютер?! | – страх |
| 5. После всего, что случилось, я очень сильно в нем разочаровалась. | – радость |

Продолжи, запиши еще 3-4 пары

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ

В.Леви пишет, что чувства не должны быть управляемыми слишком легко. Нужно быть Флобером, чтобы ваша температура подскочила при описании лихорадки; нужно быть Горьким, чтобы описать место, где героиню прокалывают мечом, закричать от боли и получить знак на теле:

красное пятно. Было бы неостроумно, если бы мы могли, нажимая на мозговые кнопки, роботообразно приводить себя в заданное состояние: нажал – испытал восторг и энтузиазм, нажал – пришел в умиление и заплакал; нажал – стало смешно... Не требовалось бы ни музыки, ни поэзии, ни театра. Это прекрасно, что наши настроения не подчиняются железобетонным программам. Но управление чувствами все-таки возможно и необходимо. Есть потаенные замки контроля чувств, к которым можно подобрать отмычки. Другое дело: надо ли, когда, кому, зачем?

МИНИ-ПРАКТИКУМ

Самоконтроль эмоциональных состояний

Перед вами пять типичных самооценок. Хотя здесь строгой объективности нет, попробуйте отнести себя к какому-то из разрядов:

1. "Беспросветность". Мое состояние постоянно тягостно, мучительно, катастрофично. Абсолютно не такое, каким надлежит быть здоровому полноценному человеку. Совершенно не управляю собой – мое состояние управляет мной.

2. "Редкие проблески". По большей части чувствую и веду себя не так, как хотелось бы; лишь изредка возникают моменты, когда чувствую себя хозяином самого себя и ощущаю гармонию между собой и миром. Эти мгновения я хотел бы сделать непрерывными, сделать Собой!

3. "С переменным успехом". Не могу сказать, что собой доволен, но не хочу хныкать. Всяко бывает. Периоды спада, потери настроения, тонуса, самоконтроля возникают иногда сами по себе, а чаще под влиянием приятных или не совсем приятных причин. Но в общем, если я хочу, почти всегда могу взять себя в руки... но не всегда хочу...

4. "В порядке". В основном не могу на себя пожаловаться. Лишь в отдельные моменты – при сильной усталости, перегрузках – чувствую, что сохранить контроль становится труднее.

5. "Полный блеск". Управляю собой постоянно и непрерывно. Не бывает мгновения, чтобы я в чем-то себя не послушался. Распоряжаюсь собой независимо от условий. По своему усмотрению, по своим программам задаю себе состояния, без малейшего труда их достигаю. Стопроцентно работоспособен. Наслаждаюсь отдыхом и развлечениями. Мне всегда все удается. Для меня нет невозможного!

Самооценки могут охватывать и длинные, и короткие промежутки: день – на "единицу", пять минут, – на "пятерку". А сумма? А преобладание? Тем, кто выставил себе суммарную единицу, очевидно, необходима помощь – врачебная, психологическая. Для "редких проблесков" тоже весьма желательны, хотя бы изредка, встречи с психотерапевтом, которому доверяешь или просто с хорошим другом. Как

"двоечник", так и "троечник", несомненно нуждаются в психотехнике, и просто везении, если найдется для этого опытный консультант. Тем, кто "в порядке" тоже не повредит повышение квалификации, но можно и продержаться. Ну а "полному блеску", счастливым, "круглым отличникам" В.Леви дает небольшую рекомендацию: на всякий случай загляните в медицинскую энциклопедию, уясните, что такое гипоманиакальное состояние и эйфорическая не критичность. На всякий случай! Не пугайтесь!

Есть целый ряд профессий, в которых необходимо сдерживание эмоций, управление ими. Например, в профессии разведчика (назовите еще несколько профессий). Эсхил, древнегреческий драматург, живший в V веке до н.э., писал: "Хоть плохо мне, но это не причина, чтоб доставлять страдание другим".

Информация к размышлению

Почему исчезает любовь?

Если мы хотим сохранить любовь, мы должны понять, какие факторы способствуют ее исчезновению, – известная опасность не так страшна. Конечно, все факторы или причины перечислить едва ли возможно. Коснемся лишь некоторых.

1. Стремление переделать партнера оказывает разрушительное воздействие на отношения. Разве разумно требовать перевоспитания от вполне нормального взрослого человека? Вспомните, как страдал Пьер Безухов, когда Элен возила его на балы и стремилась сделать из него светского человека.

Конечно, есть такие черты, смириться с которыми крайне трудно. Например, алкоголизм одного из супругов делает совместную жизнь крайне трудной, если не невозможной. С такими чертами приходится бороться. Но, к сожалению, часто не принимаются и совсем нейтральные качества, например, быстрота, с которой человек съедает тарелку супа. Человека можно в чем-то переделать, сломать, заставить изменить привычки, но любить он за это вас никогда не будет. Когда нам указывают, как одеваться, краситься, есть, делать зарядку, повязывать галстук и т.д., нам как бы напоминают поминутно о том, что сами по себе мы не справимся с решением этих вопросов, что сами мы ничего не стоим.

2. В первые часы, проведенные вместе, мы рассказываем о себе; или впрямую – сообщаем факты своей биографии, или опосредованно – рассказываем о своих родителях, друзьях, о своих привязанностях, вкусах, интересах... При этом мы рассказываем не всю правду (есть ли мужчины, которые, знакомясь с девушкой, не преувеличивают немного свои достоинства?). Мы как бы рисуем автопортрет, в общем похожий на

оригинал, но чуть-чуть "улучшенный". Вот этот отрешенный "рекламный портрет" партнеры и представляют друг другу вместо подлинных лиц.

Если встречи становятся регулярными, если заключается брак, возникают серьезные проблемы. Человек приходит после напряженного рабочего дня домой, он устал, хочет расслабиться. А вместо этого его ожидает роль – и он должен ее играть. Вот тут-то люди и начинают уставать от роли. Эта усталость часто принимает форму желания отдохнуть друг от друга, что может стать и началом конца любовных отношений.

Усталость друг от друга встречается так часто, что многие даже считают ее неизбежной, предлагая принимать некоторые меры, например, проводить отпуск обязательно раздельно, "отдыхать" друг от друга. В семейной жизни главное – терпимость. Нужно уметь создавать "свободные зоны" для другого – право работать, где хочется; отдыхать, как хочется; есть, что хочется и т.д.

3. Исчезновению любви способствует не только усталость и раздражение, но и скука. Жалуются на то, что им все известно, все знакомо, чувство новизны ушло, и стало скучно.

4. Любовь "преждевременно" исчезает и из-за отсутствия некоторых коммуникативных навыков. Удивительно, но в "прожиточном минимуме" тех умений и представлений, которые диктует нам расхожая житейская мудрость, не значится умение ссориться и выяснять отношения. Напротив, по сложившемуся стереотипному представлению культурный, положительный человек совершенно не должен ни что-то выяснять, ни ссориться.

А ведь это совершенно неправильно! Хотя бы потому, что отрицательные эмоции, раздражение приходится испытывать каждому из нас. Разве вы знаете кого-нибудь, кто никогда не злился бы, не мечтал отомстить обидчику, кого не подмывало бы иногда наругать, кто не испытывал временами ненависти? И наибольшее число отрицательных эмоций нам доставляют не кто-нибудь, а самые близкие люди, самые любимые, те, с которыми живем бок о бок и без которых просто нельзя.

В психологических исследованиях установлено, что отрицательные эмоции не только органичны для полноценного человека – они вполне естественны в любви и дружбе, по отношению к родным. Мало того, отрицательные эмоции являются непременной составной частью нашего хорошего отношения к человеку. Ведь близкие, любимые доставляют нам не только радости, но и огорчения. И невозможно представить, чтобы в каждодневной жизни мы испытывали только беспредельный восторг по поводу того или иного человека. Хотя бы потому, что близкие наши – не ангелы, не без недостатков, равно как не ангелы и мы сами.

Как же быть? Как научиться справляться со своими отрицательными эмоциями, раздражением и не портить отношения, как избежать

конфликтов и ссор, затяжных, тяжелых, после которых жизнь идет, как после разрушительного землетрясения?

Во-первых, не надо в полном смысле слова "справляться с ними. Не надо подавлять недовольства. Нередко бывает, что убежденный в недопустимости отрицательных эмоций человек долгие годы не обнаруживает недовольства, внешне покладист и спокоен. Но невысказанные обиды накапливаются в нем, бушуют, ищут выхода. И вот однажды – пусть через десять лет – обрушиваются на голову партнера все сразу по внешне ничтожному поводу, и партнер совершенно ошарашен случившимся. Такие ссоры забываются тяжело и приносят много вреда. Так что лучше, строя отношения, об этом помнить и не копить недовольства столь долго.

Когда вас что-то раздражает, возмущает, не торопитесь ни затаить зло, ни выплеснуть его поскорее. Вы осознаете в этот момент, что вы – не ангел и что агрессивные проявления вам свойственны, как и всякому чувствующему, нормальному человеку. Вы имеете право высказать свое недовольство! Вы знаете, что в вас живет это зло. Но знать – это полдела. Спокойно, трезво понимая, что в вас живет этот джин, норовящий вырваться через узкое горлышко, подумайте, как поступить с ним. Здесь самое важное – разобраться, что именно вас приводит в такое негодование, сформулировать свое локальное недовольство. Жизнь становится спокойнее только тогда, когда мы умеем правильно определить, на что именно мы сердимся. Представьте себе на минуту международные переговоры: много ли добились бы дипломаты, предъявляя претензии к нравам и обычаям народа другой страны? Но дипломаты поступают иначе: они спокойно, детально оговаривают конкретную проблему и приходят к соглашению. Человек как вид на то и называется "человек разумный", чтобы мы руководствовались не только эмоциями, но и разумом!

Помните, что отрицательные эмоции не порок, которого нужно стыдиться, – это часть нашего душевного мира, очень важная, ибо она ведет не только к разрушению, но и к созиданию. Разве не созидательна для творца злость на самого себя по поводу собственного неумения, незнания, малоталантливости? Ведь часто именно осознание этих качеств становится рычагом в дальнейшей работе по преодолению собственного несовершенства. Ведь если бы мы постоянно были довольны собой, близкими и окружающим миром в целом, мы не стремились бы ни себя, ни мир преобразовать. Не было бы ни великих открытий, ни революций. Хороший, достойный человек – тот, кто хорошо поступает, кто умеет контролировать свое поведение, умеет найти оптимальный выход своим эмоциям, выход из самой трудной жизненной ситуации, не причинив никому боли.

5. Неверие в самого себя, низкий уровень самоуважения. Многие люди в глубине души убеждены, что любить их, в общем, не за что. И вот для

того, чтобы их все-таки полюбили, такие люди стараются походить не на себя, а на какой то модный или удачный с их точки зрения образец – и тогда получается знакомство, где этот человек должен постоянно играть эту роль. Однако истинная натура человека рано или поздно проявится – и тогда...

Обида и вина

Другой человек может стать для нас как источником радости, так и неприятности. Через Другого мы удовлетворяем большую часть своих потребностей, от Другого мы заражаемся радостью или страхом, Другой может обеспечить нашу безопасность или, наоборот, уменьшить ее. Психическое состояние Другого действует на нас, хотя мы смутно представляем себе, как это происходит. Может, мы бессознательно расшифровываем выражение его лица, жестов; а может, это действует его биополе? Попробуем разобраться.

Управление своими эмоциями предусматривает их познание. Наименование эмоций (как и терминология по любому другому вопросу) имеет большое значение. Имена – это символы, в данном случае, тех или иных эмоций. Если то, что я переживаю, именуется виной, то проявление этой эмоции будет иным, чем, если бы эти переживания именовались стыдом или обидой. Слово – не только средство коммуникации, но и средство координации поведения.

Обида. Как она устроена? Обижаетесь ли вы на плохую погоду? А на осла, если он вас лягнул? На кого обижается человек? – На другого. – На любого другого? Почему обижается? – Не отвечает нашим ожиданиям, т.е. мы заранее, каким-то образом почему-то жестко запрограммировали его действия. Обида проистекает из стремления запрограммировать другого человека; мы отказываем ему в самостоятельности поступков. На осла не обижаемся, признаем его за самостоятельное существо, действия которого могут быть непредсказуемы. Так и природу мы признаем независимой от наших ожиданий, иначе мы бы обижались и на нее – ведь обиделся же персидский царь Ксеркс на Босфор, который неожиданно разбушевался и нарушил переправу; велел же царь высечь Босфор плетьюми, т.к. считал, что раз он – царь, то и природа должна ему благоволить.

Итак, структура обиды: 1) мои ожидания (относительно значимого человека); 2) поведение этого другого человека; 3) рассогласование между ожиданием и поведением; 4) моя эмоциональная реакция.

Почему мы обижаемся именно на тех, кого мы любим? Это атавизм, который остается у некоторых до старости (но чаще всего старики мудры, т.е. не обижаются). Откуда эта атавистическая реакция? Из детства. Ребенку нужна обида для развития личности, обидой (плачем, другими внешними признаками обиды) ребенок воспитывает Мать и Отца, способствуя их духовному созреванию (из мужа и жены, из влюбленных они превращаются в Мать и Отца), обидой ребенок формирует у них

определенные способы поведения. Но... благодаря такой взаимосвязи Родные включаются в его Я-концепцию, интегрируются в ее структуру; Он и Они как бы сливаются; ребенок начинает думать, что всё и все движутся по его воле. Обида – это реакция на дезинтеграцию нашего Я (ведь значимый другой – это почти Я). Обижаясь, Я эксплуатирую любовь другого и управляю его поведением, наказывая чувством вины. Мы не обижаемся на тех, кто нас не любит!!! Обида тяжелая (высшая эмоция); инфантильная реакция на окружающее, воспроизведение детства во взрослом. Зачем надо знать психологию обиды? Что это дает для нашего практического поведения?

Обида может перерасти в гнев и агрессию. Обида разрушает наш организм, т.к. порождает умственную агрессию, когда мы наказываем обидчика, что истощает нашу иммунную систему, лишает нас энергии.

Состояние обиды невыносимо, и поэтому мы защищаемся от нее, культивируя защитно-агрессивное мышление. В результате обидчивый человек может остаться в одиночестве – кому же приятно чувствовать себя постоянно виноватым, вот и покидают обидчивого человека знакомые, друзья.

Нельзя путать обиду с оскорблением. Оскорбляющий сознательно причиняет страдание и поэтому не испытывает чувство вины. Мы часто обиду путаем с оскорблением и разрываем отношения, вместо того, чтобы заняться психологическим анализом ситуации общения.

Как освободиться от обиды? Надо знать психологию обиды; уметь проанализировать поведение другого; уважать суверенитет другого человека, признать его права на самостоятельные поступки: ведь Другой, Любящий, тоже ищет пути "снижения" обиды, т.к. испытывает вину.

Вина. Кто часто обижается, т.е. сильнее страдает от обид, тот понимает, как страдает обиженный им и потому испытывает бóльшую вину. Обидчивые от вины страдают больше, чем необидчивые. Внешне вина не имеет особых признаков в экспрессии (жестах, выражении лица), разве что страдающий от вины скажет, что испытывает вину. Обида же "кричит" о себе. Чувство вины, как и обиды, мы носим в себе благодаря мышлению.

Как и в обиде, в чувстве вины можно выделить три мыслительных акта:

1. Каким должно быть мое поведение в соответствии с ожиданиями другого?
2. Восприятие собственного поведения или состояния.
3. Акт сличения модели ожидания и реального поведения, обнаружение рассогласования.

Вина сидит в человеке как заноза. Это – мрачный тиран, который терзает душу виновного без пощады. Все это сопровождается физическими страданиями, которые могут заглушить вину, т.е. физическая боль глушит душевную: у одного человека чувство вины сопровождается спазмами

сосудов, питающих сердце, у другого появляются боли в загрудинной области, у третьего сокращается выведение желчи в тонкую кишку, у четвертого – приступ жесткого радикулита.

Как уменьшить силу страдания при вине? Познание вины состоит в том, чтобы осознать три группы операций, совершаемых нашим умом, и попытаться контролировать их. Познание вины и признание ее побуждает нас просить прощения, т.к. это ослабляет наши страдания.

КОНТРОЛЬНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Сформулируйте советы, как строить общение с представителями различных типов темперамента.

2. Определите основные пути формирования характера человека. Необходимо ли заниматься самовоспитанием? Дайте несколько практических советов.

3. Определите, с какими утверждениями скорее всего согласился бы человек с выраженным гипертимным типом акцентуации характера? Проставьте в строчку номера утвердительных ответов.

- 1) *У Вас, как правило, веселое и беззаботное настроение.*
- 2) *Вы предприимчивы.*
- 3) *Вам трудно усидеть на одном месте.*
- 4) *Из Вас получился бы хороший ведущий в юмористическом спектакле.*
- 5) *При неудачах Вы не теряете чувство юмора.*
- 6) *У Вас хороший аппетит.*
- 7) *Случается, что Вы берете в долг, зная, что в срок отдать не удастся.*
- 8) *Вы любите яркую и броскую одежду.*
- 9) *Вы длительное время при необходимости способны выполнять монотонную работу.*
- 10) *Вы легко сходитесь с людьми в любой обстановке.*
- 11) *Вы часто тревожитесь за свое будущее.*
- 12) *В компании Вы предпочитаете роль пассивного слушателя.*
- 13) *Вы не любите азартные игры.*
- 14) *Вы подвижный человек.*
- 15) *Вы охотно подчиняетесь, когда кто-то берет над Вами шефство.*

4. С какими утверждениями, по вашему мнению, согласится человек с выраженным сензитивным типом акцентуации характера, а с каким – нет?

- 1) *Настроение у Вас меняется по несколько раз в день.*
- 2) *Если Вас что-то расстроило, Вы долго не можете заснуть.*
- 3) *Вам легко испортить аппетит.*
- 4) *Вы боитесь пить спиртное, потому что, опьянев, можете вызвать насмешки.*
- 5) *Вас нельзя назвать застенчивым.*
- 6) *Вам иногда кажется, что окружающие осуждают Вас за костюм.*

- 7) Если Вам задолжали, Вы постараетесь об этом напомнить.
 - 8) Вы не из робкого десятка.
 - 9) Вас несколько не пугает перспектива потерять своих близких.
 - 10) Вам хотелось бы иметь друга, о котором можно заботиться.
 - 11) Вам часто кажется, что окружающие смотрят на Вас свысока.
 - 12) Вы часто первым заговариваете с незнакомыми людьми.
 - 13) Вы любите публично выступать.
 - 14) В одиночестве Вы скучаете по людям, а среди людей быстро устаете.
 - 15) Вы не испытываете затруднений при обращении к начальству.
 - 16) Вы умеете постоять за себя.
 - 17) Бывают периоды, когда Вы ждете новых впечатлений, а бывает, что они Вас утомляют.
 - 18) Бывает, что пустяковые неудачи приводят Вас в уныние.
 - 19) О приключениях лучше помечтать, чем реально в них пускаться.
 - 20) Вы не умеете командовать другими людьми.
5. Как отличить способного ученика от неспособного? (по результатам учебной деятельности?)
6. Можно ли поставить знак равенства между понятиями: способности и интеллект?
7. Установить возможные связи между акцентуациями характера и другими индивидуальными свойствами человека (темпераментом, волей, чувствами и т.д.).
8. Способности, активная деятельность и долголетие – есть ли здесь какая-нибудь закономерность?
9. С какими утверждениями, по вашему мнению, согласился бы человек с выраженным истероидным типом акцентуации характера?
- 1) Многие из того, что других оставляет равнодушными, Вас приводит в восторг.
 - 2) Бывает, что Вы впадаете в отчаяние.
 - 3) Ваше самочувствие зависит от того, как к Вам относятся окружающие.
 - 4) Перед тем как уснуть, Вы любите помечтать.
 - 5) Проснувшись, Вы еще долго переживаете то, что видели во сне.
 - 6) Вы любите лакомства и деликатесы.
 - 7) Вы любите пофлиртовать.
 - 8) Вы предпочитаете одежду, которая невольно привлекает внимание.
 - 9) Вы часто разочаровываетесь в своих друзьях.
 - 10) Вы остро ощущаете, как расположены к Вам окружающие.
 - 11) У Вас есть актерские способности.
 - 12) Вые удовольствием завязываете новые знакомства.
 - 13) Вы плохо переносите одиночество.
 - 14) Вы считаете, что в будущем Ваши мечты осуществятся.

- 15) *Вы охотно рискуете.*
- 16) *Вам нравится, когда на Вас обращают внимание.*
- 17) *Критика и возражения для Вас лучшие, чем равнодушие и безразличие.*
- 18) *Вы были капризным ребенком.*
- 19) *Ради заманчивого дела можно нарушить и правила.*
- 20) *В детстве Вы любили выдумывать всякие небылицы, героем которых Вы были сами.*
- 21) *В школе Вы охотно участвовали в самодеятельности.*
10. Как Вы понимаете выражение: "В каждом из нас борются два человека: человек воли и человек привычки"?
11. Почему так трудно избавиться от дурных привычек?
12. Почему так трудно вернуть хорошее настроение?
13. В чем сходство и различие между аффектом и страстью?
14. Несет ли человек уголовную ответственность за действие, совершенное в состоянии аффекта?

ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие личности.
2. Критерии формирования личности.
3. Механизмы формирования личности.
4. Направленность личности.
5. Контрольные и творческие задания.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Индивид, личность, индивидуальность, онтогенез, социальная ситуация, социализация, социальный статус, социальная позиция, роль, призвание, авторитет, престиж, аттракция, индивидуализация, реальные и идеальные цели личности, сила личности, самосознание, самооценка, уровень притязаний, рефлексия, персонализация, идентификация, маскулинность, фемининность, андрогиния.

1. ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ

Человек создан общественными условиями, живет и формируется в них, существует для общества. В этой объективной реальности важными являются социальные связи, и человек является не только преобразователем природы, но и деятелем общества: он постоянно взаимодействует с людьми: связан с ними, воздействует на них как субъект и испытывает с их стороны воздействие. Высшая степень развития личности и ее отношений определяются уровнем сознательного отношения к окружающему и самосознанием как сознательным отношением к самому себе.

Таким образом, *личность* – с одной стороны, объект общественных отношений, но, с другой стороны, индивид принимает определенное участие в этих отношениях. Узлы личности (потребности, цели, идеалы, ценности) завязываются в интерперсональных (внешних) отношениях и лишь затем становятся элементами внутренней структуры личности.

Степень включенности человека в систему общественных отношений определяется при помощи понятия – социальная ситуация. Через социальную ситуацию происходит процесс социализации индивида – овладение растущим человеком общественным опытом, присвоение этого опыта. Так, новорожденный сначала является объектом направленных на него воздействий взрослых людей. Постепенно ребенок входит в систему отношений (мама – родители – детское общество – школа – можете продолжить эту "цепочку") и становится субъектом этих отношений. В

каждый возрастной период у индивида существует определенная иерархия общественных отношений, в которые он вступает. Одни отношения для него более значимы, другие – менее. (*Докажите, приведя примеры.*) Богатство личности, как социального свойства индивида, определяется степенью включенности его в общественные отношения (широтой и глубиной этих отношений). Попробуйте *доказать этот тезис самостоятельно*. От чего зависит степень включенности в общественные отношения? От – возраста, потребностей, идеалов, мировоззрения человека, его коммуникабельности, образа жизни, жизненных ситуаций (болезнь, любовь,...)

Однако процесс социализации – очень сложный процесс. Во всяком случае – это не просто влияние отношений на формирование личности, это – взаимосвязанный процесс. Чтобы доказать это, введем понятие – социальная позиция (СП). СП – своеобразное специфическое для каждого возраста отношение между индивидом и средой. В СП следует видеть две стороны. С одной стороны – внешнее отношение индивида и среды, т.е. объективное изменение положения индивида в системе доступных ему отношений. (Сравните, как изменяется веер ваших отношений со средой: от дошкольника, младшего школьника, до юношеского возраста). С другой стороны – внутренняя позиция, т.е. переживание индивидом этого нового отношения со средой, нового отношения к нему. Это – его новые чувства, потребности, стремления, возможности, опыт. Например, известно, что зону общения со взрослыми подросток часто воспринимает как конфликтную, в т.ч. и с родителями, и учителями. Согласны ли вы?

2. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА ИНДИВИДА

1. Способность к опосредованному поведению, т.е. наличие у человека иерархии мотивов поведения и деятельности, способность преодолевать собственные непосредственные побуждения ради социально значимых мотивов (долга, чести, взаимопомощи, любви к родине, ближнему, профессиональные мотивы и т.д.).

2. Способность к сознательному управлению своим поведением, т.е. наличие самосознания как особой инстанции личности.

Итак, если развитие личности идет нормально, то налицо опосредованное поведение, т.е. действия по правилам, нормам, каким-то требованиям (общечеловеческой морали, национальным, государственным, семейным и т.п.), а не под влиянием непосредственных импульсов. Такое поведение начинает формироваться с первых дней жизни ребенка. С ростом ребенка круг норм и правил, которые он должен усвоить и которые опосредуют его поведение, становится все шире и

глубже. Все дошкольное детство заполнено таким воспитанием, ежедневно и ежечасно (скажи "здравствуй", поделись..., уступи... и т.п.).

3. МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Каким же образом у ребенка формируется способность к опосредованному, осознанному поведению. Можно выделить две группы механизмов (по Ю.Б.Гиппенрейтер). К первой относятся стихийные механизмы формирования личности; ко второй – механизмы, связанные с самосознанием человека.

СТИХИЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Эти механизмы не осознаются человеком в полной мере, сознательно им не управляются, господствуют, в основном, в детстве до подросткового возраста, хотя продолжают действовать и на других возрастных ступенях, но уже наряду с сознательными методами "самопостроения" личности.

1. Сдвиг мотива на цель.

В первые годы жизни ребенка воспитание состоит из привития ему норм поведения. Еще до года ребенок узнает, что ему можно делать, а что нельзя; что вызывает улыбку окружающих, а что ведет к определенным санкциям. Так формируется опосредованное поведение. При правильном тоне и отношении воспитателя – дружелюбном, но настойчивом – ребенок довольно быстро овладевает этими нормами и начинает вести себя в соответствии с ними. Конечно, диапазон результатов широк: есть дети невоспитанные, есть – воспитанные и т.д. В целом, все-таки ребенок усваивает эти нормы. Но может, это-дрессировка, а не воспитание? Как узнать, ограничиваются ли результаты воспитания лишь внешним поведением или приводят к каким-то внутренним изменениям в человеке? Должны произойти изменения в мотивационной сфере ребенка. Об этом говорят состояния внутреннего конфликта, борьба мотивов.

Ребенок с какого-то момента начинает сам получать удовольствие, если поступает "правильно", "как надо", т.е. внешние требования освещаются личностным смыслом. Так ребенок на первых порах выполняет требуемое действие (цель) ради общения с матерью, ради ее ласкового взгляда, слова, в целом – любви (мотив). Но вскоре при положительном эмоциональном подкреплении происходит сдвиг мотива на цель, цель приобретает статус мотива – правильное поведение приобретает самостоятельную силу: ребенку "нравится" поступать правильно. Но если общение со взрослыми идет плохо, безрадостно, приносит огорчения, то весь механизм не работает, новые мотивы не возникают, личность не развивается. Можно привести примеры действия механизма "сдвиг мотива на цель" и в школьном возрасте: подросток, занимающийся авиамоделированием, изучает теорию лишь под давлением руководителя кружка, но постепенно (если его интерес к авиамоделированию – настоящий, глубокий) изучение теории может стать самостоятельным мотивом. Или ученик,

увлекающийся спортивным ориентированием, может по-настоящему увлечься и географией, а не разбираться в каких-то разделах "от сих до сих" ради участия в соревнованиях. Можете ли привести примеры действия этого механизма в развитии Вашей личности? Таким образом, реализация этого механизма приводит к расширению мотивов деятельности, к разнообразию деятельности.

2. *Идентификация* – второй стихийный механизм формирования личности. Это механизм косвенного влияния на личность через личный пример, "заражение", подражание. Идентификация – уподобление себя какому-то образу, какой-то роли.

Первые идентификации происходят в школьном возрасте. Например, ролевые игры малышей, где идентификации особенно ярко выражены. В играх дети невольно "выдают" своих родителей. На первых порах идентификация происходит независимо от сознания ребенка и не контролируется в полной мере родителями.

А.С.Макаренко говорил: "Не думайте, что Вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как Вы одеваетесь, как Вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как Вы радуетесь или печалитесь, как Вы обращаетесь с друзьями и врагами, как Вы смеетесь, читаете газету – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, Вы их не замечаете.

А если дома Вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если Вы оскорбляете мать, Вам уже не нужно думать о воспитании: Вы уже воспитываете Ваших детей, и воспитываете плохо, и никакие самые лучшие советы и методы Вам не помогут".

В подростковом возрасте круг лиц, из которых выбирается объект идентификации, расширяется (учитель, тренер, отец, товарищ, историческая личность, герой кино-телефильма и т.д.). Наличие образца для подражания имеет важную психологическую функцию: облегчает вхождение в новую социальную позицию, усвоение новых отношений. Если есть живой образец для подражания в отношении серьезности, преданности делу, творческой напряженности, общей жизненной позиции, то внутренняя жизнь и развитие личности молодого и даже взрослого человека значительно облегчается.

3. *Принятие и освоение социальных ролей* – третий стихийный механизм формирования личности. В отличие от идентификации для образца в этом механизме характерны обобщенность эталона и отсутствие конкретного образца, хотя в некоторых случаях в качестве образца может служить и конкретный человек. Однако чаще используется лишь статус осваиваемой роли.

Социальная роль – социально-типическая система поведения (совокупность действий), выработанная в данном обществе для реализации тех прав и обязанностей, которые следуют из социального статуса человек, т.е. социальный статус – есть совокупность прав и обязанностей человека, а роль – динамическая характеристика статуса. Например, статус Мужчины и Женщины.

Знакомы ли вам понятия – маскулинность и фемининность? Это нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин (М) и для женщин (Ж); элемент полового символизма, связанного с дифференциацией половых ролей. Маскулинность отождествляется с силой, конкуренцией, агрессивностью, честолюбием, решительностью, элитарностью. Фемининность – с мягкостью, нежностью, аффективностью, терпением, сочувствием, лаской. Долгое время представления о мужских и женских чертах базировались на принципе – "чем больше мужского, тем меньше женского и наоборот". Наукой доказано, что каждый человек, независимо от того, мужчина он или женщина, может быть отнесен к одной из четырех групп:

1) к маскулинным индивидам (с выраженными традиционно мужскими качествами, такими, как честолюбие, решительность);

2) к фемининным индивидам (с выраженными традиционно женскими качествами, такими, как аффективность, мягкость);

3) к андрогинам (А), т.е. к людям, сочетающим в себе как традиционно женские, так и мужские черты;

4) к людям с неопределенной психологической половой идентичностью, т.е. к тем, кто не обладает выраженными маскулинными либо фемининными чертами.

Данные исследований свидетельствуют, что андрогинность является важной психологической характеристикой человека, определяющей его способность менять свое поведение в зависимости от ситуации. А. способствует формированию устойчивости к стрессам, помогает при достижении успехов в различных видах деятельности. Заметим, что при андрогинии налицо высокий уровень и маскулинности, и фемининности.

Подумайте над вопросами:

- Сколько ролей выполняет личность в жизни?
- Если множество, то как быть с такими свойствами как гармоничность и единство личности?
- Основные социальные роли личности?
- Являются ли роли застывшими, шаблонными?
- Любая ли роль подходит личности того или иного человека?
- В чем различие между актерской и социальной ролями?
- Кто вносит поправки в ту или иную социальную роль?

– Есть ли разница в статусе и роли ученика (учителя) 30-х и 90-х годов нашего века?

Для общества и окружающих людей важно, чтобы ролевые требования и личные качества индивида не противостояли друг другу, а органически сочетались. Призвание – соответствие индивидуальности человека требованиям роли, т.е. если у человека есть призвание к той или иной деятельности, то он имеет возможность полностью реализовать свои индивидуальные особенности в той или иной роли.

Попытайтесь разобраться, какие из жизненных ваших ролей гармонируют с Вашей индивидуальностью; какие подходят друг другу; от каких Вы бы не отказались; какие хотите исполнять, но у Вас не получается (почему?); от каких бы отказались (почему?); какие хотели бы приобрести; не мешают ли каким-то новым ролям уже исполняемые (если да, то в чем и почему?).

Важнейшей характеристикой социального статуса является его престижность. Престиж – своеобразная мера признания обществом заслуг индивида, чье поведение и деятельность находятся в соответствии с социальными ожиданиями коллектива, к которому он принадлежит, и общества в целом. Как присваивается престиж личности? Официальным путем – государством, общественными учреждениями; сопровождается соответствующими ритуалами. Официальные знаки престижа – звания, ордена, степени, заработная плата, благодарность и т.п. Неофициальным путем, т.е. непосредственно социальной средой, в которой живет или работает человек. Знаки такого престижа – чувство любви, уважения, доверия к такому человеку, т.е. авторитет.

Авторитет – мера доверия со стороны микрогруппы данному человеку, признание за ним права на принятие ответственного решения в условиях совместной деятельности. Авторитетный человек обладает высокой степенью референтности для окружающих, т.е. своего рода является нравственным эталоном.

Как вы считаете, есть разница в понятиях – авторитет власти и власть авторитета? *Приведите примеры на оба понятия.*

Нормативная система (статус, роль) "вращается" в человека, интериоризируется в нем. Вхождение в роль – это горячие точки жизни личности. О позициях, о ролях – мечтают (дошкольник хочет быстрее стать школьником, спортсмен – чемпионом, солдат – генералом... – продолжите ряд). Роль становится частью личности человека. Увольнение с работы, срывание погон, дисквалификация спортсмена, отчисление из института и т.п. – часто переживается человеком как утрата части своего "Я". Близко к этим ситуациям и временное "обезроливание" человека. Например, вследствие стихийных бедствий, тяжелой болезни, национальных конфликтов и т.п.

Следует сказать и о таком понятии, как жесткость связи личности со своей ролью. Одни обнаруживают гибкость (быстро находят себя в новых позициях), другие – более ригидны (блекнут, лишены привычной социальной почвы или, наоборот, с трудом усваивают новую роль). Приведите примеры.

Что же изменяется (формируется) в личности в результате освоения человеком различных социальных ролей?

1. Появляются новые мотивы. В качестве примера возьмем эпизод из книги А.С.Макаренко "Педагогическая поэма" – одному из воспитанников, в недавнем прошлом вору, поручается довести крупную сумму общественных денег... Если вы не читали этой книги, подумайте, на основании вышесказанного, что в этой ситуации происходит с воспитанником.

2. Происходит соподчинение мотивов, появляется их иерархия. "Частное лицо может без зазрения совести покинуть город, зараженный холерой, но священник или доктор нашли бы такой поступок несовместными с их понятием о чести. Честь солдата побуждает его сражаться и умирать при таких обстоятельствах, когда другой человек имеет полное право скрыться в безопасное место или бежать, не налагая на свое социальное Я позорного пятна" (В.Джемс, психолог).

3. Видоизменяются системы взглядов, ценностей, этических норм и отношений (вспомните выход какого-либо подростка, реального или героя телекинофильма из асоциальной компании или противоположную ситуацию).

САМОСОЗНАНИЕ

Вторая группа механизмов формирования личности – самосознание. Его появление означает "второе рождение" личности. У ребенка постепенно складывается образ своего "Я", появляется определенное отношение к себе, к своему "Я". Главная функция самосознания – сделать доступным для человека мотивы, результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Одна из высших форм работы самосознания – попытки найти смысл собственной деятельности, нередко они вырастают в поиск смысла жизни.

Назовем функции самосознания: познание себя, усовершенствование себя, самопостроение; осмысление собственной жизни в целом, поиск смысла жизни. Рассмотрим каждую функцию самосознания отдельно.

1. *Познание себя.* Почему познание себя ведет к формированию личности? Развиваются познавательные способности; всякое знание о себе уже фактом своего получения изменяет субъекта (узнав нечто о себе, человек становится другим). Всякое продвижение в области самопознания – очередной шаг в развитии личности.

Удельный вес самосознания ("что я такое", "кто я", "какой"...) в структуре личности очень велик! Своеобразным "подкладом" самосознания, его оборотной стороной является самопонимание ("почему", "каким образом", "с какой целью"...). Как работать с личностью, если она и слепа, и глуха, и ничего о себе не знает!

Реализация I функции самосознания приходится на подростковый возраст. Для подростка характерна рефлексия – деятельность, связанная с самопознанием. Это процесс получения явного знания о себе самом; особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но при этом изучает и себя как исследователя. Конечно, уровень личностной рефлексии различен у каждого человека. В структуру личностной рефлексии входит и такой феномен как рефлексивные ожидания (как меня воспринимают другие? каким они меня представляют?). И для этого также необходим анализ своего поведения, особенностей отношений и т.д. Если в подростковом и юношеском возрасте рефлексивные ожидания отсутствуют, это свидетельствует об отставании в развитии личности.

Самооценка (СО) – составляющая Я-концепции, связанная с отношением к себе в целом или отдельным своим качествам. Принятие (или непринятие) себя – это совокупность частных самооценок (положительных и отрицательных).

СО – оценка личностью своего потенциала (своих способностей, возможностей, качеств личности), своего места среди людей. Оцениваем мы себя постоянно: "мне нездоровится", "меня не любят", "я удачливый", "не люблю спешки" и т.д.

Понятие самооценки возникает при сличении представления о себе с некоторыми идеалами, включенными в структуру самопознания, и в этом смысле самооценка отражает уровень удовлетворенности личности собой. Величина субъективно принятого идеала у каждого человека своя. Причем структура самооценки у каждого, в основном, четко сформирована, существует в готовом виде, контролируя наше поведение.

Источники СО.

1) Сравнение себя с другими. Как в зеркало может всматриваться "Я" в других людей: в друзей и родственников, в реальных и вымышленных героев, в конкретную социальную группу, в социальный тип, во все человечество. Вспомните свои или чужие высказывания типа: "Я такой же добрый, как и моя мама". "Эти другие" – определяют Ваше самосознание, это – значимые для Вас люди, референтные лица. Самая яркая звезда в созвездии значимых чаще всего имеет имя мамы. Согласны?

2) Сравнение с самим собой. Точку отсчета можно обнаружить не только в других (первый источник), но и в себе самом. "Я такой же тревожный, как и в детстве," "Я такой же ответственный, добросовестный, как и в школе". Такие эталоны тоже естественны – личность живет во

времени и может оценивать себя, сравнивая с собой в прошлом и в желаемом будущем; точки отсчета можно найти, анализируя результаты своей деятельности (успехи и неудачи), свои отношения с другими, значимыми и незначимыми.

3) Свои черты "Я" обнаруживает и в окружающем мире природы, культуры. Возможно такое сравнение: "Я" столь же добр, как майское солнышко"? Пользуйтесь ли Вы подобными сравнениями?

4) Источником СО может оказаться и имеющиеся знание личности о себе, вернее, сомнение в его истинности ("Я не столь добр, как думаю").

Таким образом, другие люди, Я сам, природа, предметный мир культуры – словом, все сущее может оказаться источником познания личностью самой себя, источником СО. Что превалирует у вас, что лежит в основе Вашей СО, какие эталоны, откуда взятые?

Функции СО:

- 1) оценочная,
- 2) регулятивная.

Процесс рефлексии наделяет самосознание обратной связью. С рефлексией связано произвольное управление своим поведением при помощи оценивающих, контролирующих, стимулирующих, блокирующих и защитных функций СО. Важнейшее условие цельности личности – гибкость в оценке самого себя, умение под напором опыта переоценить ранее возникшую систему ценностей. Такое свойство СО – необходимое условие безболезненного приспособления индивида к меняющимся условиям жизни, основа психического здоровья. Правильное отношение к себе и к своим возможностям позволяет человеку быть уверенным в себе без самокопания, быть самокритичным без неуверенности. Неумение человека правильно реагировать на изменение оценок окружающих – признак социально-незрелой личности. Именно столкновение оценок окружающих и СО приводит к острым неприятиям друг друга в сфере деятельности, к глубоким внутренним конфликтам.

Каковы же пути разрешения данных конфликтов? Самый оптимальный путь (свидетельство зрелости личности) – принятие действительности. Критическое переосмысление происходящего, разногласий в оценках и СО должно приводить к соответствующим изменениям или своего отношения, или способа общения, или приемов деятельности – в зависимости от того, где произошел "разрыв" в процессе оценивания. Этот путь требует определенного уровня интеллекта и воли.

Структура СО:

1) Когнитивный компонент – знания человека о себе различной степени оформленности и обобщенности. В основе когнитивного компонента лежат интеллектуальные операции сравнения себя с другими людьми, с внутренними эталонами результатов деятельности других и собственных и т.д.

2) Эмоциональный компонент – отношение к знаниям о себе, состояние удовлетворенности или неудовольствия в связи с этими знаниями.

3) Поведенческий компонент – результирующая первых двух компонентов. Подумайте над вопросом – развитие структуры СО в онтогенезе.

Таблица 10

<i>Возраст</i>	<i>Компоненты самооценки</i>		
	<i>Когнитивный</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>
1.Младший школьник	–	+	–
2.Подросток	+	+ !!	+
3.Юноша	+	+	+

Формы СО:

– общая (основной компонент – когнитивный; принятие или непринятие в целом, уверенность или неуверенность в себе);

– частная – оценка конкретных проявлений, качеств; среди частных СО некоторые ученые выделяют еще и оперативные СО, связанные с учетом личностью изменяющихся обстоятельств.

Взаимодействие этих СО может носить конфликтный и бесконфликтный характер. Можете привести примеры.

Параметры СО:

– адекватная – неадекватная;

– высокая – низкая;

– стабильная – динамическая;

– реальная – демонстрируемая;

– осознаваемая – неосознаваемая.

Можно выделить и такой параметр СО, как временная соотнесенность:

– прогностическая СО – оценка своих возможностей нацелена на построение программ и планов;

– актуальная СО – направлена на самоконтроль текущих событий, действий, чувств;

– ретроспективная СО – направлена не только на подведение итогов, но и определение перспектив, участвует в определении причин успехов и неудач, положительных и отрицательных сторон своей личности, определивших успех или неуспех в деятельности, общении.

Выделяют и такой параметр СО, как модальность (положительная или отрицательная). Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной самооценке субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи; старается ставить

перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими личными мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по учебе, по работе и близкие. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных ситуаций и конкретных условий. Но самооценка может быть и неоптимальной – чрезвычайно завышенной или слишком заниженной.

Человек с завышенной самооценкой не желает признавать, что все плохое в его жизни – это следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижений поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной, то есть ниже реальной. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ. Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти напролом; просьба была чрезмерной или, наоборот, несущественна; человек, давший отказ, сам страдает от каких-то проблем и потому нуждается в понимании. В любом случае причины отказа – не в них, а вне их; эти причины следует проанализировать, чтобы перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надежными средствами. Таким людям легко быть оптимистами: они чаще добиваются своего, чем проигрывают.

Человек с низкой самооценкой, напротив, выглядит потерянным. Он (она), как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплименты они принять не умеют ("Ну, что вы, я совсем не таков. Вы, наверное, так, говорите, просто, чтобы сделать мне приятное"). Поэтому неудивительно, что исследователи отмечают в целом более высокую невротичность людей с низкой самооценкой по сравнению с теми, у кого самооценка высока.

Недопустимо сгущать краски и культивировать постоянно сниженную самооценку. Завышенная самооценка тоже может навредить, но неизмеримо меньше, чем заниженная. Потеря самоуважения вредит не только этому человеку, но и обществу в целом. Такие люди склонны рассуждать, что мы, дескать, люди маленькие, наше дело телячье и т.д. Подобная простота хуже воровства и недостойна человека. Не уважая себя, человек не будет способен уважать и других людей, свой труд, свою и других интеллектуальную и материальную собственность, вообще жизнь в цивилизованном обществе.

С понятием СО тесно связано понятие – уровень притязаний личности (УП). СО не равна УП. УП – привычный способ выбора целей, прежде всего – уровня их трудности, т.е. УП воплощает в себе стереотип тактики целеполагания. УП – это наши цели, ожидания, притязания, с которыми мы приступаем к работе, к какому-либо делу. В течение действия они могут меняться. Амплитуда колебания УП может иметь огромный размах – от цели извлечь максимум достижения из действия до полного отказа от какого-либо достижения. Почему так? УП рождается из 2-х противоположных тенденций. С одной стороны – поддержать свое Я, свою СО максимально высоко. С другой стороны – умерить свои притязания, чтобы избежать неудачи и не нанести урон своему Я, своей СО. Из этих 2-х тенденций и рождается УП. Чем же определяется уравновешенность УП и его эффективность? Умением вовремя развести два вида целей – реальных и идеальных. Реальная цель – цель, которую человек может достичь в данных конкретных условиях и которая вытекает непосредственно из структуры задания, из ситуации. Это так сказать операционно-технические притязания.

Идеальная цель – широкая, превышающая временные, реальные цели; цель, которую в идеале хотел бы достигнуть человек в предлагаемой работе, которая сейчас не является актуальной, но все же стоит "за" соответствующей реальной целью. Причем расстояние между реальной и идеальной целями может быть разным и меняться в ходе действия.

Умение развести разноуровневые цели говорит об адекватной, средней, и высокой СО и обостренном честолюбии.

Психически здоровый, уравновешенный человек, потерпев поражение, способен отнести его к неудаче в достижении именно данной актуальной цели, а не к краху своих высоких идеальных притязаний, своего Я.

Неудача воспринимается примерно так: "Всякое поражение неприятно, но это не конечное отступление; в моих силах сделать все, чтобы в будущем, в идеале, я добился успеха". Лишь при этих условиях могут не только сохраняться, несмотря на трудности и поражения, прежние притязания и порой высокая СО, но они становятся необходимым, важным двигателем развития личности. Таким образом вырабатывается крайне нужное в жизни умение – более или менее объективно оценивать возникшую ситуацию, увидеть ее не только в актуальной сиюминутности, но и в развернутой временной перспективе и найти возможность постановки посильных целей, выполнение которых приблизит в будущем к идеальным. Зрелость личности и определяется искусством найти оптимальное соотношение "реального" и "идеального" в жизни.

Итак мы рассматриваем сознательный механизм формирования личности – самосознание, I его функцию – самопознание, формирование СО и УП.

Возникает вопрос – в состоянии ли человек познать себя, если есть много "Я"? Да. Целиком и полностью – вряд ли. Мера познания себя зависит во многом от желания это сделать; от общего развития; начитанности; общей культуры человека; психологических знаний; понимания того, зачем именно необходимо познать самого себя.

Знать себя не только интересно, но и весьма важно! У каждого могут быть свои причины; однако можно выделить общие:

1) Не зная себя, трудно разобраться, что с тобой происходит; почему так, а не иначе складывается твоя жизнь; чем вызвано то или иное к тебе отношение окружающих и твое отношение к ним.

2) Не зная себя, нельзя определить, что ты можешь, а что – нет; на что можешь претендовать в жизни – сегодня и завтра.

3) Не зная себя, довольно сложно определить свои сильные и слабые стороны, т.е. целенаправленно развивать первые и компенсировать вторые.

4) Не зная себя, очень трудно строить самого себя, а в конечном итоге влиять на свою собственную жизнь.

5) Не зная себя, можно оказаться слепым орудием своих неосознанных, вредных для себя и (или) окружающих (и общества в целом) желаний.

Что значит – познать себя? Ответить и трудно, и легко. Видимо, познать надо то, что требуется для сегодняшней жизни и для принятия решений относительно дальнейшей жизни, т.е. какой-то минимум знаний о самой себе, который необходим для регулировки своего поведения сегодня.

Способы самопознания:

- сравнение себя с другими людьми,
- самонаблюдение,
- самоанализ.

Всегда ли сравнение идет только с теми, кто вызывает симпатии?

Подумайте над вопросом – чем отличается целенаправленное самонаблюдение от случайного, мимолетного?

Самоанализ – диалог человека с самим собой, либо с кем-нибудь из своих знакомых, приятелей, друзей, героев книг, кино-телефильмов. Диалог дает человеку возможность встать в позицию исследователя по отношению к самому себе. Развивается рефлексия. Чем сильнее развита рефлексия, тем более человек способен решать встающие перед ним задачи, становится хозяином своей жизни, деятельности, поведения, т.к. становится в состоянии учитывать больше различных обстоятельств.

Вторая функция самосознания – усовершенствование себя, самопостроение. Это один из важнейших сознательных механизмов формирования личности. В онтогенезе ребенок от самопознания переходит к самовоспитанию в раннем юношеском возрасте (т.е. в старших классах). Важнейшей задачей школы является формирование у школьников потребности в самовоспитании, обучение их методам самовоспитания и самосовершенствования, помощь в насыщении программ самовоспитания ученика положительным содержанием, соответствующим его индивидуальности.

Но легче совершить государственный переворот, чем переворот в собственной голове (в чужой проще, но и обманчивей), считает В.Леви. Огромна мощь бессознательного. Наша природа еще мало доверяет нашему разуму.

Способность к самонаблюдению созревает приблизительно к 12 годам, плюс-минус два года. Созревает, но еще не значит, что действует. Чтобы ставить перед собой осознанные в жизни задачи, хотя бы простенькие (быть смелее, спокойнее, одолеть лень), нужна некоторая объективность и критичность к себе. Собственная, а не кем-либо навязанная или незаметно внушенная.

Редко, очень редко можно встретить человека, который бы объективно оценивал собственные силы. Чтобы достичь этого, необходимо проделать огромную внутреннюю работу.

Для того чтобы двигаться вперед, необходимо знать, где мы находимся и что имеем на самом деле.

Как мы можем изменить себя, если не знаем, кто мы и что из себя представляем?.. Что нам тогда менять?..

Как мы можем духовно расти, если даже себе не признаемся, что способны на ложь и обман?..

Вы можете лгать другим, потому что иногда бывает больно и опасно открыться людям. Они могут использовать это против вас. Они так же, как и вы, боятся этого мира и принимают меры, чтобы обезопасить себя. Просто каждый раз замечайте, как вы делаете это. Но не лгите себе. Информация, полученная из честного диалога с собой, это самая оптимистичная информация, которая может появиться в вашей жизни.

Потому что свет сознания изгоняет мрак из наших душ. Это шаг к единству с самим собой, это шаг к единству с миром.

Кто из нас может сказать о себе, что он святой? Никто. Следовательно, надо учиться честно смотреть в себя и принимать себя таким, какой есть на самом деле. Нужно учиться любить себя такими, какие мы есть на самом деле. Как мы сможем сделать шаг к внутреннему совершенству, если не принимаем себя? Бегун, чтобы побежать вперед, должен оттолкнуться от земли. Так же и мы должны увидеть и принять то, что скрыто у нас внутри, чтобы начать движение вперед. Это и есть истинная любовь к себе. Иначе мы будем снова и снова загонять негативные стороны нашей личности глубоко внутрь, боясь честно посмотреть себе в глаза, и с нами опять и опять будут происходить ситуации, в которых мы будем страдать.

Имея дело с собственными масками, мы можем бесконечно "стремиться к совершенству", но никогда и ничего не изменится, пока мы не увидим себя истинными.

В.Леви дает несколько советов начинающим самопознание и самоизменение:

1) Внутренняя задача. Это половина успеха. Четко определить: чего мы хотим от себя, цель лучше минимальная, чем максимальная.

2) Не бояться себя. Дозирование заданий, вера в свои силы.

3) Дать себе время. Ставя перед собой цели, задания, вместе с тем не требовать немедленного успеха, не ожидать скорых результатов. Отсутствие результатов не означает, что их нет. Они проторяют себе путь. Никогда не расстраиваться, не смущаться, если не все сразу реализуется.

И, наконец, остановимся на третьей функции самосознания – осмыслении собственной жизни – активности особого рода, направленной не просто на осознание ведущих мотивов деятельности и поведения личности в целом. Речь идет о смысле не отдельных поступков, а о смысле всей жизни.

Поиск смысла жизни!

Все ли ищут? Наверное, нет. А для некоторых – это предмет почти постоянных размышлений. Само по себе появление этого вопроса свидетельствует о том, что наступило время перемен, выбора и решений. Вопрос о смысле жизни может возникать в течение жизни неоднократно. Фактически начало и завершение каждого этапа знаменуются его появлением. И это закономерно при подведении итогов и определении новых перспектив.

Что же это такое – смысл жизни? – это осознание своей жизни не как серии случайных, разрозненных событий, а как целостного процесса, имеющего определенное направление, преемственность и смысл; осознание того, во имя чего живет человек. Поиск смысла жизни непросто. Хочется найти ответ, который бы разом объяснил и себя, и свою жизнь, и окружающих людей, и свое место среди них и в жизни вообще, и свое

сегодня и завтра. Найти смысл жизни – это сделать осмысленной свою сегодняшнюю жизнь, пусть и через определение перспектив на завтра.

Смысл жизни человека как общественного существа – содействие решению назревших задач общественного развития. Но это – в общем. А в каждом конкретном случае? Поиск индивидуального смысла в обыденной жизни (в отличие, например, от военного времени) намного сложнее. В юности ответ считается найденными, если найдено весьма значительное дело, спрогнозирована величественная будущность, решено что-то грандиозное. Находки, не производящие сильного впечатления, не получают статуса смысла жизни. И это естественно. Человеку свойственно стремиться к высоким и даже великим целям.

Информация к размышлению

- Счастье – это, когда есть чем заняться, что любить и на что надеяться.
- Каждый вершит суд над самим собой и должен самому себе ответить: что же сделал в жизни, чего достиг и какой ценой, достойна ли цена цели или цель цены?

И все-таки, как мне кажется, вопрос о смысле жизни редко возникает в молодые годы. По выражению Л.Толстого, молодой человек "еще пьян жизнью", у него еще много стихийно возникающих и стихийно действующих мотивов. Надо окунуться в жизнь, пройти некоторые этапы жизненного пути, чтобы началась внутренняя работа по осмыслению собственной жизни. Часто случается, что этот вопрос появляется с осязаемого ощущения конечности жизни, т.е. неизбежности смерти. Согласны ли Вы с таким тезисом; возникал ли у Вас вопрос о смысле жизни? Когда? Что Вы вкладываете в его содержание?

4. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Направленность личности (НЛ) – система побуждений поведения и деятельности личности, т.е. совокупность мотивов, но не простая сумма мотивов, а иерархия мотивов – определенная соподчиненность основных, ведущих мотивов и ситуативных; внутренних и внешних по отношению к той или иной деятельности; широких социальных, связанных со всеми обстоятельствами жизни, и узких, эгоистических. Кроме названных мотивов есть также мотивы актуальные и потенциальные, т.е. скрытые; осознанные и неосознаваемые. К мотивам относятся: желания, влечения, склонности, интересы, идеалы, установки, убеждения.

1) *Влечения* – внутренние побуждения или внешние стимулы, которые не осознаются личностью, т.к. не взвешена их личная и (или) общественная значимость, не учтены последствия действий, вытекающих из данных побудителей.

2) *Желания* – переживание, перешедшее в действенную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить.

3) *Интерес* – избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

4) *Склонность* – избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься; в основе склонности лежит глубокая, устойчивая потребность в той или иной деятельности, стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с этой деятельностью.

5) *Установка* – готовность, предрасположенность определенным образом воспринять, понять осмыслить объект или действовать с ним, сформированная в прошлом опыте.

6) *Мировоззрение* – система взглядов на мир, природу, общество и человека.

7) *Убеждения* – глубокая и обоснованная вера человека в принципы и идеалы, которым он следует в жизни.

Как же формируется мотивационная сфера личности? Где источник побуждений к активности? Активность – способность человека производить общественно значимые (+ и -) преобразования окружающего, проявляющиеся в общении, деятельности, творчестве. Источником активности личности является потребность. Потребность – необходимость личности в чем-то (ком-то).

Известный психофизиолог П.В.Симонов выделяет три основных уровня потребностей.

1. Биологические, первичные потребности. Сюда относятся потребности в пище, во сне, в продлении рода, в сохранении жизни, в избегании или минимизации неприятных физических ощущений (боли, жажды и т.д.). Эти потребности являются общими у человека и животных.

2. Потребности социального порядка. Сюда относится потребность в любви и признании со стороны других членов общества, потребность занимать определенное и по возможности достаточно высокое место в социальной иерархии. Этот уровень потребностей также является общим для человека и высших животных, чья социальная организация достаточно высока и дифференцирована. Разумеется, потребность в любви и признании со стороны других членов общества у животных не так дифференцирована, как у человека; любовь не имеет у них стольких оттенков и не насыщена духовными переживаниями, а такие чувства, как тщеславие, может быть, и вовсе отсутствуют. Но тем не менее в своих основных проявлениях эти потребности присутствуют у животных. Вспомним, например, как изменяются в своем развитии маленькие обезьянки без материнской любви. Вспомним, как с риском для жизни

продолжает кружить лебедь над убитой подругой. А вот пример совершенно другой мотивации. Вожак в стаде обезьян не просто первым подходит к кормушке, чтобы насытиться, уже полностью утолив голод, он остается около кормушки и "ведает" раздачей пищи: для него существенно, чтобы остальные члены стада получали пищу как бы из его рук, подтверждали его особое положение на вершине иерархии.

3. Потребности познавательного порядка. Эти потребности П.В. Симонов считает по преимуществу свойственным человеку. Сюда относится потребность в новизне, в новых впечатлениях, потребность в приобретении новых знаний. На первом месте здесь называют потребность в ориентировочной, исследовательской активности. Нетрудно увидеть во всех этих потребностях частные разновидности потребности в поиске. Но эта потребность также имеет прочные биологические основы. При благоприятных обстоятельствах она может проявляться у животных в своем "чистом" виде, когда, например, крысы, чьи потребности другого порядка полностью удовлетворены, пытаются, преодолевая страх, исследовать незнакомое помещение – не из прагматических интересов, ибо они сыты и владеют всем необходимым для благополучного существования, а исключительно из любопытства.

Таким образом, ни один из перечисленных уровней потребностей не может считаться чисто человеческим. Но есть одна потребность, которая действительно коренным образом отличает человека от животных, – считает П.В.Симонов, – потребность в самоидентификации, в сохранении представления о самом себе.

Именно потребность сохранения представления о самом себе порождает такое многообразие психологических защит. Все принципы, методы и правила завоевания друзей, оказания влияния на людей, вся психология делового общения, описанные в книгах Д.Карнеги, сформулированы с учетом этой потребности личности.

Сравните представленную систему потребностей личности (по П.В.Симонову) с системой американского психолога А.Маслоу. Представитель гуманистической психологии, А.Маслоу изобразил иерархию мотивов поведения и деятельности человека в виде пирамиды:



Рис. 2. Иерархия мотивов поведения и деятельности человека

На вершину "пирамиды" Маслоу ставит потребность в самоутверждении, самоактуализации, считая эту потребность самой главной.

Самоактуализирующаяся личность – это человек, в полной мере реализующий свои возможности, обладающий психическим здоровьем, принимающий вещи такими, какие они есть; его поведение отличается демократизмом, творческим подходом, спонтанностью, автономностью; более адекватно, чем другие люди, воспринимает реальность; испытывает более комфортное состояние в окружающем мире; лучше знает и понимает себя таким, каков он есть; менее зависим от механизмов психологической защиты.

Именно потребность в самоактуализации отличает человека от животного.

Следует заметить, что переход к новой ступени потребностей возможен лишь при реализации предыдущих.

Академик И.П.Павлов писал, что человек – это система сама себя регулирующая, поправляющая, и даже совершенствующая. Активность личности упорядочена и целенаправлена.

Самоуправление личности имеет два вида: 1) оперативное, или повседневное, и 2) перспективное, которое определяется дальними целями.

Самоуправление может различаться по типам. Первый определяется как морально-волевой, второй – как аморально-волевой. Третий – как абуличный или слабый. И, наконец, четвертый – импульсивный.

Существуют, конечно, и промежуточные типы.

Первые два типа характеризуются высокоразвитой саморегуляцией, но отличаются между собой по морали. Вторые со слабой саморегуляцией и неустойчивой моралью.

Морально-волевой тип саморегуляции – положительный тип, которому суждены и большие порывы, и великие свершения. Такой человек хозяин своих слов, он способен добиться социально и личностно значимых целей, несмотря на трудности. Его способности используются в полную силу, а благодаря их функционированию и развиваются. Это цельная личность в полном смысле слова.

Тип аморально-волевой – индивидуалист, преследующий всегда и везде эгоистические цели. Он целен в своей аморальности, он разумен в определении путей достижения намерений, но это асоциальный тип.

Человек абуличного типа характеризуется вялостью и пассивностью, безразличием ко всему. Такой человек внушаем, легко соглашается с

другими, поддается их влиянию, а на деле остается по-прежнему бездейственным. Он не может заставить себя работать, особенно преодолеть трудности, бороться с препятствиями, одним словом, добиваться реализации поставленной цели. В общем это инертный человек. Такой тип возникает в результате, во-первых, слабости внутренних побуждений, вследствие чего кора не получает нужного тонуса, и слабоволия, т.е. неспособности к усилию. Такие люди могут быть от природы одаренными, но их способности не развиваются и не используются вследствие пассивности. В некоторых случаях апатичные типы являются следствием сформировавшегося чувства собственной неполноценности, когда человек думает, что он ни к чему не способен и ничего не может достичь в жизни. Вследствие этого опускаются руки, "засыпают" способности. И наконец, существует импульсивный тип поведения, у которого много импульсов, увлечений, но который действует необдуманно, т.к. у него страдает механизм сличения импульсов со сложившейся ситуацией и личными убеждениями.

КОНТРОЛЬНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение личности.
2. Соотнесите понятия личность, социальный статус, социальная позиция.
3. Что такое авторитет?
4. Ответьте на вопрос: как, играя в жизни множество ролей, человек сохраняет единство личности, а некоторые люди – и гармонию?
5. Помогает ли явление персонализации объяснить проблему личного бессмертия?
6. "Идеальная представленность учителя в своих учениках" – Ваши размышления по данному тезису?
7. Объясните соотношение понятий: мотив и потребность.
8. Есть ли, на Ваш взгляд, связь проблемы самоутверждения и вопроса о счастье человека?
9. Раскройте на примерах различные варианты соотношения СО и УП.
10. Всегда ли заниженный УП говорит о падении СО.
11. Какая СО лучше? Ответ обоснуйте.
12. Психологические последствия формирования завышенной СО; заниженной СО.
13. Пути повышения СО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Под ред. А.Л.Бодалева – М., 1980.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1989.
3. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М., 1989.
4. Атлас по психологии. – М., 1986.
5. Белкин А.И. Формирование личности при смене пола // Психология личности: Тексты. – М., 1982.
6. Берн Э. Игры, в которые играют -люди (психология человеческих отношений). Люди, которые играют в игры (психология человеческой судьбы). –М., 1988.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
8. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи. (Записки детского психиатра). – М., 1988.
9. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. – М., 1986.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – МГУ, 1988.
11. Годфруа Ж. Что такое психология?: В 2 т.– М., 1992.
12. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.
13. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. – М., 1987.
14. Жикаренцев В. Путь к свободе: кармические причины возникновения проблем или Как изменить свою жизнь. – СПб., 1996.
15. Жутикова Н.В. Психологические уроки обыденной жизни. – М., 1990.
16. Каппони В., Новак Т. Сам себе взрослый, ребенок и родитель. – СПб., 1995.
17. Козлов Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. – М., 1954.
18. Коломинский Я.Л. Человек: психология. – М., 1986.
19. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984.
20. Леви В. Исповедь гипнотизера: В 3 т. – М., 1993.
21. Лободин В.Г. Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб., 1996.
22. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или Старшеклассникам и ним самим. – М., 1990.
23. Орлов А.Б. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.
24. Популярная психология / Сост. В. В. Мироненко. – М., 1990.
25. Родионов А.В., Ступницкая М.Б., Кардашина О.В. Я и другие. Практическая психология в школе. – Ярославль, 2001.
26. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. – М., 1989.
27. Стреляу. Роль темперамента в психическом развитии / Пер. с польск. – М., 1988.
28. Толстых А.В. Взрослые и дети. Парадоксы общения. – М., 1988.
29. Цвейг С. Врачевание и психика. – М., 1992.
30. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. – М., 1992.
31. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – М., 1990.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧАСТЬ I. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	3
Основные понятия	3
1. Характеристика понятия "индивидуальность"	4
2. Темперамент – природное свойство человека	5
3. Характер – социальный способ поведения человека	12
Акцентуации характера.....	16
4. Способности и деятельность	21
5. Воля как сознательно организованное и управляемое поведение.....	28
Волевые черты и структура волевого акта.....	30
Волевые привычки.....	31
Этапы формирования волевых привычек	36
6. Эмоциональная сфера человека	38
Функции эмоций и чувств в жизнедеятельности человека	39
Условия развития эмоциональной сферы личности	42
Эмоциональные особенности личности	43
Управление эмоциями и чувствами	43
Контрольные и творческие вопросы и задания	50
ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	53
Основные понятия	53
1. Понятие личности	53
2. Критерии формирования личности как социального качества индивида	54
3. Механизмы формирования личности	56
Стихийные механизмы формирования личности.....	56
Самосознание	60
4. Направленность личности.....	69
Контрольные и творческие вопросы и задания	73
Литература.....	74

Учебно-методическое издание

**ЧЕЛОВЕК
КАК ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**

Учебно-методическое пособие для самостоятельной работе

Редактор:
Н.М. Гинтер

Компьютерная верстка:
Н.Е. Барт, С.М. Джураева

Лицензия ЛР № 020815 от 21.09.98

Подписано в печать 05.01.2004. Объем 4,5 п.л. Тираж 100 экз.
Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого.
173003, Великий Новгород, Б. Санкт-Петербургская, 41.
Оригинал-макет изготовлен в ИНПО НовГУ.
173007, Великий Новгород, Чудинцева, 6.
Отпечатано в ИПЦ НовГУ.
173003, Великий Новгород, Б. Санкт-Петербургская, 41.