

**Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Международный Институт Развития Образования»**

---

**«СОГЛАСОВАНО»**  
на заседании Педагогического  
Совета от «01» апреля 2024 г.  
Протокол № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Ректор АНО ДПО «МИРО»  
**А.А. Чесноков**  
«01» апреля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Личностный рост и саморазвитие»**

Направленность: социально - гуманитарная

Уровень: ознакомительный

Срок обучения: 12 недель

Возраст обучающихся: 16 лет и более

**Разработчик: Левина Оксана Николаевна**

г. Москва  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для преподавания курса «Личностный рост и саморазвитие» слушателям АНО ДПО «МИРО» и имеет социально-гуманитарную направленность.

**Статус программы:** практическая значимость программы состоит в создании условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

**Актуальность.** Важная роль в современном обществе отводится полноценному развитию личности, которую возможно решить только при наличии у человека психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом. Психологическое просвещение имеет высокую ценность для гармоничного развития личности.

**Новизна:** состоит в том, чтобы в сжатый срок дать обучающимся объём знаний и умений по личностному росту и саморазвитию, необходимых для гармоничного развития личности. Особенно активно в образовательном процессе используются методы собственно тренинга личностного роста, элементы социально-психологического тренинга, сказкотерапии, психодрамы, символдрамы, арттерапии, принципа социального научения, пр.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для овладения психологическими знаниями, способствовать личностному росту и саморазвитию через психологическое просвещение.

**Адресат программы:** 16 лет и более.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на обучающихся от 16 лет. Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности заданий (дифференцированное обучение), вариативность заданий (индивидуальный подход к каждому), наглядность.

**Задачи программы:**

Обучающие задачи: помочь освоить систему базовых знаний, составляющих

основу научных представлений о психологии личности и психологии общения, необходимые для анализа своей личности и личности других.

Развивающие задачи: развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности обучающихся по данной программе; сформировать навыки эмоциональной и поведенческой саморегуляции, и умение творчески преодолевать конфликты; способствовать личностному росту; развить мотивацию к самопознанию себя и других.

Воспитывающие задачи: воспитать уважительное отношение к личности.

**Педагогическая целесообразность программы:** заключается в ее разработке таким образом, что обучающиеся, могут применить свой жизненный опыт, сравнить его с научными представлениями об этом и сформировать собственные стратегии поведения, необходимые в повседневной жизни. В результате обучающиеся могут ежедневно применять психологические знания, полученные в процессе обучения.

Также знание основ психологии ориентирует обучающегося на интерес и бережное отношение к своему внутреннему миру, на выстраивание гармоничных и эффективных отношений с окружающими людьми, а также проявление способностей в различных видах деятельности.

Теоретической основой программы «Личностный рост и саморазвитие» являются положения отечественной и западной психологических наук об индивидуально-психологических особенностях подростков (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, И.С.Кон, Б.Д. Эльконин, Р. и Д. Байярд и др.), и также положения о возможностях и методологии групповой тренинговой работы (И. Ялом, К. Рудестам, Р. Смид).

При написании программы использовались методические разработки и общая концепция тренингов личностного роста А. Лидерса, структура и разработки тренингов для старшеклассников Кардашиной О.В., а также разработки и упражнения фонда НАН (тренинг «Профилактика злоупотребления психоактивных веществ среди подростков»), курсов «Человековедение», «Практическая психология» и др. Козлова Н.И., Елизаровой В.Л., Соболева К.А., Лугиной Л.Н., Балясникова В.А., Ни Е.А., Прутченкова А. С., Григорьевой Т.Г., упражнения из книг Фопеля, тренинга «Внутренний ребенок» И. Шевцовой и др.

### **Сроки реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на 12 недель обучения. Курс обучения 72 часа. Она предполагает проведение занятий в количестве: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Этапы реализации:** Обучение осуществляется согласно учебно-тематическому плану, последовательно по разделам программы.

**Формы обучения:** заочная с применением дистанционных технологий

**Форма организации обучения:**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия.

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии с часами учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности программы**

По обучающемуся компоненту программы:

- знание основ психологии личности и психологии общения;
- знание о своих личностных особенностях;
- знание о способах развития интеллектуальных и творческих способностях.

По развивающемуся компоненту программы:

- проявление познавательного интереса к психологии;
- проявление интереса к своим интеллектуальным и творческим способностям;
- овладение навыками самоанализа;
- овладение приемами эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитие умения творчески преодолевать конфликты;
- развитие мотивации самопознания и познания других.

По воспитательному компоненту программы:

- уважительное отношение к личности.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Тема 1. Введение

### Теория (2 часа)

Формирование личности в психологии рассматривалось и изучалось долгие годы. Свои теории выдвигали как отечественные, так и зарубежные психологи. В целом, все они подразумевают прохождение человеком определенных этапов в процессе взросления и жизнедеятельности.

Чтобы добиться настоящего роста и стать зрелой личностью, необходимо знать об особенностях каждого этапа. Эти знания помогут подкорректировать те или иные способности, что немаловажно в современном мире.

Во время становления личности индивид приобретает качества, сформировавшиеся у людей в процессе исторического развития. Но нужно понимать, что вероятность появления у человека конкретного качества зависит от целого ряда факторов.

Ключевую роль в формировании личности в психологии принято отводить семье, поскольку именно на этот социальный институт возложена основная воспитательная функция.

Как правило, из полноценных и благополучных семей выходят гармонично развитые личности. Тогда как нерешенные в детском возрасте проблемы затрудняют дальнейший процесс развития индивида. Все мы изначально входим в общество и действуем в его рамках, придерживаясь принципов, которые были заимствованы нами от матери и отца.

Дети перенимают стили, модели поведения, роли, стратегии, тип мышления, выражение эмоций у тех взрослых, которые занимают важное место в их жизни. От родителей ребенок неосознанно наследует ценности и идеалы, положительные и отрицательные качества. Так, к последним могут относиться тревожность или мнительность.

Со временем услышанные когда-то от родителей наставления воспринимаются как внутренний голос. Постепенно формируются моральные качества: совесть, честь, нравственность, но нужно понимать, что это происходит не всегда. Каждый человек использует полученные в детстве знания и вырабатывает собственные представления

о поведении, допустимом с социальной точки зрения.

Становление личности предполагает прохождение таких фаз:

1. Адаптация.

Необходимо принять нормы и формы деятельности, используемые в конкретной социальной группе. Иными словами, на данном этапе развития индивид делает все, чтобы стать похожим на окружающих.

2. Индивидуализация.

Теперь к человеку приходит понимание того, что он такой же, как все. Поэтому он старается найти свои особенности, стремится к персонализации.

3. Интеграция.

Данная фаза влияет как на формирование отдельной личности, так и на развитие общества в целом, в рамках которого действует человек. Последнему необходимо согласовать свою индивидуальность с окружением, проявлять только те отличительные качества, которые способны принести людям пользу – именно в этом заключается развитие индивида.

Принято выделять следующие этапы формирования личности в психологии:

– Желание общения либо наоборот отстранения от людей, что закладывается еще в первый год жизни. Здесь в основу ложатся контакты с взрослыми, построенные на эмоциях.

– Обретение самостоятельности и уверенности – проявляется в ребенке уже к трем годам за счет предметной деятельности, позволяющей познакомиться с окружающими малыша вещами.

– Активное изучение мира, благодаря свойственной ребенку любознательности. На данном этапе, который длится до 13 лет, развиваются коммуникативные, трудовые навыки. Они тренируются за счет сюжетно-ролевых игр, в процессе учебы.

– Половое созревание, выбор жизненных ценностей, профессии должно завершиться к 20 годам. Здесь ключевую роль играют интимное общение, учебно-профессиональная деятельность.

– Воплощение планов, реализация собственных возможностей, получение удовольствия от результатов работы, воспитание детей – длится до 60 лет.

– Заключительным этапом считается углубление в творчество, анализ и переосмысление жизни, поступков.

Получается, что личность и ее формирование не рассматривается в психологии как статичная структура. Наоборот, считается, что индивид в течение всей жизни проходит целый ряд этапов становления.

Саморазвитие – достаточно непростая задача. Но когда человек начинает заниматься этим с большим желанием, его даже самые сокровенные мечты превращаются в реальность. Необходимо лишь постоянно трудиться и страстно хотеть изменить себя и свою жизнь.

Саморазвитие состоит из нескольких составляющих:

- повышение собственной осознанности;
- умения управлять собой;
- развития силы и воли.

Все вышеперечисленное повышает уровень жизни и способствует реализации мечтаний и устремлений личности.

Саморазвиваться можно начать в одиночку – читать книги, смотреть фильмы, брать и использовать информацию в Интернете. Также можно обратиться к профессионалам и коучам, которые возьмут вас за руку и приведут к процессу саморазвития. Преподавателя по таким делам нужно выбирать тщательно – им должен быть человек, на которого вы хотите быть похожим. К тому же человек сам должен иметь те блага, которые вы хотите получить. Если у так называемого коуча в кармане ни гроша, но при этом он обучает, как прийти к богатству, вряд ли он скажет и даст вам что-то полезное.

Также саморазвитие оказывает на людей большое влияние при выборе профессии, и к нему добавляется еще необходимость регулярного профессионального развития. Но хотя как профессиональные, так и деловые навыки очень важны для получения достойной работы, любой рекрутер вам скажет, что финальное решение о приеме очень часто принимается исходя из уровня саморазвития человека, потому что если на этом уровне он кажется перспективным для организации, то всему остальному можно будет научить.

С чего же начать саморазвиваться? Для начала нужно определиться, чего вы

хотите от этой жизни и уже потом начинать идти к своим целям. Организаторы марафонов и курсов развития личности советуют начинать саморазвития с изучения темы подсознания. У человека в голове много мыслей, воспоминаний, травм которые блокируют путь к успеху. Многие люди могут читать книги, менять работу, хотеть успеха, но сами при этом мыслит негативно. Это тоже влияет на результат.

Вообще саморазвитие личности включает в себя:

- улучшение самосознания и понимания себя (своих целей, ценностей, принципов);
- совершенствование личностных навыков и / или обучение новым;
- осознание собственной ценности и адекватная самооценка;
- планирование своей карьеры и план профессионального развития;
- стратегическое планирование своей жизни;
- улучшение образа жизни и развитие полезных, развивающих привычек;
- повышение качества своей жизни;
- эффективное управление своим временем;
- улучшение собственного здоровья и работа над его поддержанием;
- улучшение социальных отношений и окружение себя развивающимися людьми;
- физическое самосовершенствование.

Самосознание является важной составляющей нашей психологической структуры и играет значительную роль в формировании нашей личности.

По определению, самосознание представляет собой способность индивида осознавать и оценивать себя как личность.

Психологи долгое время изучали самосознание и его взаимосвязь с различными аспектами личности. Исследования показывают, что наше самосознание оказывает влияние на такие важные области нашей жизни, как поведение, самооценка и наши эмоции.

Самосознание включает два основных элемента: самосознание как объект и самосознание как субъект.



В самосознании как объект мы оцениваем себя, осознаем наши качества, успехи и неудачи.

Это включает в себя понимание собственной личности, характера, интересов и ценностей.

С другой стороны, самосознание как субъект означает осознание нашего собственного восприятия и мышления.

Это позволяет нам постоянно анализировать и контролировать наше собственное поведение.

Важно отметить, что самосознание влияет на формирование нашей личности в течение всей жизни.

В детстве и подростковом возрасте самосознание начинает формироваться через взаимодействие с родителями, сверстниками и обществом в целом.

Взрослый человек продолжает развивать самосознание через свои личные и профессиональные эксперименты.

Психологический аспект самосознания важен для нашей самооценки и самопринятия.

Когда мы имеем позитивное самосознание, мы оптимистичнее, увереннее в себе и готовы принимать вызовы жизни. Такое самосознание помогает нам устанавливать реалистические цели, стремиться к достижениям и преодолевать препятствия на пути к успеху.

С другой стороны, негативное самосознание может привести к низкой самооценке, неуверенности, тревоге и даже депрессии.

Когда мы осознаем себя в отрицательном свете, мы воспринимаем себя как неспособных, неудачливых или непривлекательных. Это может сильно повлиять на наши отношения, профессиональную карьеру и общее благополучие.

Самосознание также влияет на наши эмоции.

Когда мы осознаем свои мысли и действия, мы можем контролировать наши эмоциональные реакции.

Например, если мы осознаем, что чувствуем себя виноватыми, мы можем принять это чувство и найти способы исправить ошибки. Таким образом,

самосознание помогает нам эффективно управлять нашими эмоциями и справляться со стрессовыми ситуациями.

В итоге, роль самосознания в формировании личности является неотъемлемой.

Через осознание себя как индивида, мы определяем свои цели, развиваемся и принимаем себя такими, какие мы есть. Оно влияет на наше поведение, общение с другими людьми и определяет нашу эмоциональную реакцию на мир вокруг нас. Поэтому, развивая свое самосознание, мы можем стать более крепкими и уверенными в себе личностями.

### **Практика (2 часа)**

Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.

## **Тема 2. Психология личности**

### **Теория (2 часа)**

#### **1. Основные подходы к определению категории «личность».**

Понятие личности начало складываться уже в древности. Первоначально термином «личность» обозначали маску, которую надевал актёр древнего театра, затем – самого актёра и его роль в представлении. Впоследствии термином «личность» стали называть реальную роль человека в общественной жизни.

Личность – системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении.

Личность возникает в результате культурного и социального развития человека, то есть она фиксирует все то, что человек приобретает в результате индивидуальной истории жизни среди других людей.

Личность – интегральная характеристика человека, качества индивида, приобретаемые им в общественной и предметной деятельности. Это вершина развития человека (по Б.Г. Ананьеву).

Признаки личности (по В.Н. Панферову): личность – это социальный индивид, человек в контакте с другими людьми, носитель общественных функций,

исполнитель социальных ролей, значимый человек.

Таким образом, личность (схематическое определение) – это многомерная и многоуровневая система психологических характеристик, которые обеспечивают индивидуальное своеобразие, временную и ситуативную устойчивость поведения человека.

Теория личности – это совокупность гипотез, или предположений о природе и механизмах развития личности. Теория личности пытается не только объяснить, но и предсказать поведение человека.

В современной психологии выделяют 7 основных подходов к изучению личности. Каждый подход имеет свою теорию, свои представления о свойствах и структуре личности, свои методы их измерения:

1. Психодинамический (классический психоанализ).
2. Психоаналитический.
3. Гуманистический.
4. Когнитивный.
5. Поведенческий.
6. Субъектно-деятельностный.
7. Диспозиционный.

1. Психодинамический (классический психоанализ). Основоположник: австрийский ученый З. Фрейд (1856-1939). Главный источник развития личности – врожденные биологические факторы – инстинкты, а точнее, - общая биологическая энергия «либидо» («желания»). Сексуальные (продлить род) и агрессивные (разрушить жизнь себе и другим) влечения, составляющие основную часть либидо, человеком никогда не осознаются. Согласно З. Фрейду, в структуре личности доминирует «бессознательное» – Оно (Ид - Id). Элементами личности также являются Я (Эго - Ego – сознание) и Супер-Я (Супер-Эго - SuperEgo – система ценностей и норм).

2. Психоаналитический. Основоположник: швейцарский исследователь К.Г. Юнг (1875-1961). Главный источник развития: врожденные психологические факторы. Смысл жизни каждого человека: наполнить врожденные архетипы конкретным содержанием (готовые первичные идеи – архетипы – универсальны,

например, идеи Бога, добра и зла присущи всем народам, но есть архетипы культурно - и индивидуально-специфические). Коллективное бессознательное – совокупность всех врожденных архетипов. Согласно К.Г. Юнгу, в структуре личности доминирует «бессознательное», основную часть которого составляет «коллективное бессознательное».

3. Гуманистический. В гуманистическом подходе выделяют два основных направления. Представители: К. Роджерс (1902-1987) – клиническое направление, А. Маслоу (1908-1970) – мотивационное направление. Несмотря на некоторые отличия между этими двумя направлениями, их объединяет много общего. Главным источником развития представители гуманистической психологии считают врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности представляет собой «развертывание» этих врожденных тенденций. Согласно Роджерсу, в психике человека существуют две врожденные тенденции. Первая, названная им «самоактуализирующейся тенденцией», содержит изначально в «свернутом» виде будущие свойства личности человека. Вторая – «организмический отслеживающий процесс» – представляет собой механизм контроля за развитием личности. На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная «структура Я», которая включает «идеальное Я» и «реальное Я». Эти подструктуры «структуры Я» находятся в сложных отношениях – от полной гармонии (конгруэнтности) до полной дисгармонии.

4. Когнитивный. Основоположник: американский психолог Дж. Келли (1905-1967). Главный источник развития: социальное окружение, среда, влияние интеллектуальных процессов на поведение человека.

Когнитивный (от латинского "cognatio" – думаю, мыслю) подход к изучению личности близок к гуманистическому. Однако в нем имеется ряд существенных отличий. Основоположником этого подхода является американский психолог Дж.Келли (1905-1967). По мнению этого автора, единственное, что человек хочет знать в этой жизни – это то, что с ним произошло и что с ним произойдет в будущем.

5. Поведенческий. Представители: Дж. Уотсон (1878-1958) и Б. Скиннер (1904-1990) – «рефлекторное», А. Бандура (род. 1925) и Дж. Роттер (род. 1916) – «социальное». Главный источник развития: среда. Этот подход имеет еще и другие

названия – «бихейвиористский» или «наученческий», поскольку главный тезис данного подхода гласит, что наша личность является продуктом прижизненного научения. Существуют два основных направления в поведенческом подходе к изучению личности – «рефлекторное» и «социальное». Рефлекторное направление представлено работами известных американских бихевиористов (от английского – behaviour – поведение) – Дж. Уотсона (1878-1958) и Б. Скиннера (1904-1990). Основоположниками второго направления являются американские исследователи: А. Бандура (род. 1925) и Дж. Роттер (род. 1916).

6. Субъектно-деятельностный. Представители: А.Н. Леонтьев (1903-1979), С.Л. Рубинштейн (1889-1960) и др. Главный источник развития: деятельность. Этот подход получил наибольшее распространение в отечественной психологии. Среди исследователей, внесших наибольший вклад в его развитие, следует назвать, прежде всего, А.Н.Леонтьева, (1903-1979), С.Л. Рубинштейна (1889-1960), К.А. Абульханову-Славскую и А.В. Брушлинского и др. Данный подход имеет ряд общих черт с поведенческим подходом к изучению личности, особенно с его «социально-наученческим» направлением, а также с гуманистической и когнитивной теориями личности.

7. Диспозициональный (от англ. сл. «disposition» – предрасположенность) подход имеет три основных направления:

- а) «жесткое», Э.Кречмер (1888-1964);
- б) «мягкое», Г. Оллпорт (1897-1967);
- в) «промежуточное», - «формально-динамическое», Б.М. Теплов (1930-1965) и В.Д. Небылицын (1930-1972).

По В.Д. Небылицыну два уровня личности: формально-динамический (биологические факторы) и содержательный (средовые факторы, факторы среды). Главный источник развития личности: факторы генно-средового взаимодействия (одни направления подчеркивают влияние преимущественно со стороны генетики, другие – со стороны среды).

Таким образом, в деятельностном подходе личность изучается через призму активности человека в совокупности длительностей, в которые он включен. Культурно-исторический подход в качестве «производящей причины» выбрал знак,

слово, символ, речь, труд. Термин же «деятельность» здесь хотя и использовался, но не был наполнен тем психологическим содержанием, которое характерно для деятельностного подхода.

## **2. Структура личности.**

Проблема структуры личности занимает важное место в психологии личности. На этот счет существует несколько точек зрения. Не говоря об индивидуальных особенностях, можно установить типическую структуру личности. В некоторых работах (особенно педагогических) в структуре личности выделяют такие три компонента, как мотивационный, интеллектуальный и деятельностный.

Первый компонент структуры личности характеризует направленность личности как избирательное отношение к действительности. Направленность включает различные свойства, систему взаимодействующих потребностей и интересов, идейных и практических установок. Доминирующие компоненты направленности определяют всю психическую деятельность личности. Так, доминирование познавательной потребности приводит к соответствующему волевому и эмоциональному настрою, что активизирует интеллектуальную деятельность.

Второй компонент определяет возможности личности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех деятельности. Способности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. На характере соотношения способностей сказывается структура направленности.

Третьим компонентом в структуре личности является характер, или стиль поведения человека в социальной среде. Характер, разумеется, не выражает личность в целом, однако представляет сложную систему ее свойств, направленности и воли, интеллектуальных и эмоциональных качеств. В системе характера можно выделить ведущие свойства. К ним относятся в первую очередь моральные (чуткость или черствость, ответственность по отношению к своим обязанностям, скромность). Во вторую очередь – волевые качества (решительность, настойчивость, мужество и самообладание), которые обеспечивают определенный стиль поведения и способы решения практических задач.

Четвертым компонентом, надстраиваемым над остальными, будет система

управления, которую обозначают понятием «я». «Я» – образование самосознания личности, оно осуществляет саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль и коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование жизни и деятельности.

Рассмотрим, как определяет личность и ее структуру К.К. Платонов.

Личность – человек как общественное существо, субъект познания и активного преобразования мира. Человек как целостность и как индивидуум, т.е. как единичность, самостоятельно взятая из множественности, имеет только две подструктуры. Он может рассматриваться либо как организм, либо как личность. Индивид – это конкретный человек как единица общества.

Личностный подход (один из принципов психологии) – это понимание личности как воедино связанной совокупности внутренних условий, преломляющих все внешние воздействия. Личность – это конкретный человек как субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему. В структуре личности выделяют следующее: направленность, отношения и ее моральные черты. Элементы (черты личности), входящие в ее подструктуру, не имеют непосредственных природных задатков и отражают индивидуально-преломленное общественное сознание. Сюда входят, по мнению К.К. Платонова, несколько связанных иерархией форм. Это влечение как наиболее примитивная биологическая форма направленности.

Желание – это уже вполне осознанная потребность, влечение к чему-то. Оно может быть пассивным, но при включении в его структуру волевого компонента становится стремлением.

Интерес – познавательная форма направленности на предметы. Генетически в его основе лежит ориентировочный рефлекс, связанный с эмоцией, но у человека интересы развиваются на базе условного рефлекса второй сигнальной системы и комплексно, становясь любознательностью, которую можно определить как интерес к определенной деятельности.

Мировоззрение – система усвоенных человеком представлений и понятий о мире и его закономерностях, об окружающих человека явлениях, природе и обществе. Оно может быть смутным или пассивным миро-созерцанием, принявшим

форму познавательного идеала, или становится убеждением.

Убеждение – высшая форма направленности, в структуру которой входят низшие формы и в которой мировоззрение связано со стремлением к достижению идеалов.

Вторая подструктура личности включает знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте, путем обучения.

Третья подструктура личности включает особенности психических процессов: познавательные (ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь, внимание), эмоциональные (аффекты, эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс) и волевые процессы (принятие решение, преодоление трудностей, управление поведением).

Четвертая подструктура объединяет свойства темперамента (типологические свойства личности), половые, возрастные свойства личности и ее патологию, так называемые органические изменения.

В эти четыре подструктуры могут быть уложены все (четыре) известные свойства личности. Причем часть этих свойств относится к одной подструктуре направленности; начитанность и умелость – к подструктуре форм отражения; истощаемость и возбудимость – к биологически обусловленной подструктуре. Другие свойства лежат на пересечении этих подструктур.

Представление о структуре личности в различных психологических теориях. Существует ряд психологических теорий, описывающих структуру личности. Русская и советская психологические школы представлены в работах И.П. Павлова, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, К.К. Платонова и др.

В советской психологии сложилась традиция различения индивида и личности. Больше всего в направлении этого различия сделали два советских психолога – Б.Г. Ананьев и А.Н. Леонтьев. При некоторых различиях в понимании личности и при общих различиях или подходах эти авторы определяли природу и свойства индивида и проводили линию различия («демаркационную линию») в одном и том же месте. Индивид, по их мнению, есть существо природное, биологическое, обладающее как врожденными, так и прижизненно сформированными свойствами. Личность – социально сформированное качество.



Человек, по мнению А.Н. Леонтьева, как природное существо есть индивид, обладающий той или иной физической конституцией, типом нервной деятельности, темпераментом, динамическими силами биологических потребностей.

Характеризуя человека как индивида, Б.Г. Ананьев писал, что имеются основания для выделения двух основных классов индивидуальных свойств:

- 1) возрастно-половых;
- 2) индивидуально-типических.

В первый класс входят:

1) возрастные свойства, которые развертываются в процессе становления индивида (стадии онтогенетической эволюции), и половой диморфизм, интенсивность которого соответствует онтогенетическим стадиям;

2) конституциональные особенности (телосложение и биохимическая индивидуальность), нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной геометрии больших полушарий (симметрии-асимметрии, функционирования парных рецепторов и эффекторов). Определяя указанные свойства как первичные, а психофизические функции и органические потребности – как вторичные, названные авторы отмечают, что в темпераменте и задатках происходит высшая интеграция всех этих свойств. Определяя отличие личности от индивида, А.Н. Леонтьев писал, что личность, как и индивид, есть продукт интеграции процессов, осуществляющих отношения субъекта. В качестве фундаментального отличия личности он называл специфические для человека общественные отношения, в которые он вступает в своей предметной деятельности.

Для Б.Г. Ананьева исходным моментом структурно-динамических свойств личности является ее статус в обществе, где складывается и формируется данная личность.

А.Н. Леонтьев считает, что личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека.

В западных теориях личности зрительную роль играют теория З. Фрейда, аналитическая теория К. Юнга, Э. Берна. Разработанную З. Фрейдом психоаналитическую теорию личности можно отнести к типу психодинамических, охватывающих всю жизнь человека и используемых для описания его как личности,

внутренних психологических свойств индивида, в первую очередь его потребностей и мотивов.

Аналитическая психология К. Юнга рассматривает поведение личности во взаимоотношении с окружающими, т.е. социальную сторону его поведения.

В теории Э. Берна господствует транзакционный анализ.

Основной проблемой психоанализа, рассматриваемого З. Фрейдом, является проблема мотивации.

В психической жизни З. Фрейд выделяет три уровня: бессознательное, предсознательное и сознательное. Источником инстинктивного заряда, придающего мотивационную силу человеческому поведению (как в его моторных, так и в мыслительных формах), является бессознательное. Оно насыщено сексуальной энергией (Фрейд обозначает ее термином «либидо»).

З. Фрейд занимался проблемами неврозов, разработал психоанализ – психотерапевтический метод лечения неврозов, основанный на технике свободных ассоциаций и анализе ошибочных действий и сновидений как способов проникновения в бессознательное. Он изучал психологические аспекты развития сексуальности, в которых выделил ряд стадий, расширяя сферу применения психоанализа.

Структура личности понимается З. Фрейдом как состоящая из «Я» и «Оно». Фрейд считает, что движущей силой развития психики является энергия бессознательного, психосексуального влечения.

К фрейдистской школе относится А. Адлер, который стал основателем индивидуальной психологии, где движущей силой развития психики является комплекс неполноценности, в результате преодоления которого осуществляется развитие психики. Представители неопрейдизма несколько отходят от биологизаторства Фрейда, приближаясь к антропологическому психологизму и экзистенциализму. Разрабатывая целостную концепцию развития личности, Э. Фромм например пытался выяснить механизм взаимодействия психологических и социальных факторов в процессе ее формирования. Связь между психикой индивида и социальной структурой общества, по мнению Э. Фромма, имеет социальный характер, в формировании которого особая роль принадлежит страху. Страх

подавляет и вытесняет в бессознательное черты, не совместимые с господствующими в обществе нормами.

Западные психологические теории, таким образом, склоняются к доминированию в процессе развития личности биологических факторов.

### **3. Типология личности.**

Типология личности в психологии трактуется как система индивидуальных установок и поведенческих стереотипов, образованная с целью объяснения разницы между людьми.

Еще в древние времена ученые, писатели и философы классифицировали людей по различным признакам. Аристотель ввел понятие «добродетель». Так он обозначил внутренний порядок и склад души. Добродетели, по мнению философа, разделяются на нравственные (этические) и мыслительные (разумные).

Этические добродетели представляют середину между двумя крайностями: избытком и недостатком. Им присуще мужество, величавость, дружелюбие, честолюбие, правдивость, любезность, мудрость и т.д. Что касается нравственной добродетели, Аристотель говорил, что это «способность поступать наилучшим образом во все, что касается удовольствий и страданий, а порочность — это ее противоположность».

Этические добродетели характера, по мнению философа, формируются в процессе жизнедеятельности и по мере приобретения опыта человеком, а разумные добродетели – благодаря обучению

В 314 году до н.э. свою типологию предложил Теофраст. Для него человеческий характер – это совокупность душевных свойств, которые проявляются в поступках и словах. Он разделил людей на 30 типов, которые подробно описал в своем труде «Характеры». Названия типов говорят сами за себя: притворщик, льстец, сплетник, болтун, невежливый человек, скряга, хвостун и т.д.

Гиппократ создал учение о внутренних соках человека. Он выделял:

- желтую желчь;
- черную желчь;
- кровь;
- слизь.

В зависимости от того, какая жидкость доминирует в человеке, он выделил следующие типы темперамента: холерики, флегматики, сангвиники и меланхолики.

Эта одна из древнейших типологий личности, которая, несмотря на обобщенность характеристик, применяется по сей день.

Примерно в середине 20 века изучению личности стали придавать особое значение. Появились различные варианты классификации людей по их отличительным признакам. Среди них были:

- Типологии личности Эрнста Кречмера и Уильяма Шелдона: они объясняют взаимосвязь телосложения и темперамента.

- Типы переживаний: интровертные, экстравертные, амбиэквальные, коартивные, дилаторные. Такую классификацию выдвинул Герман Роршах.

- Типы представлений Эриха Рудольфа Энша: цельные, дифференцированные.

- Формы жизнедеятельности, которые, по мнению Эдуарда Шпрангера, разделяются на эстетическую, религиозную экономическую, социальную, властную, теоретическую и т.д.

Большая часть типологий, предложенная в тот период, имеет историческую ценность и практически не применяется в сегодняшнее время. Но есть среди них и те, которые стали фундаментом для развития психологии. Предлагаем рассмотреть их и более современные классификации типологий личности далее.

Типология личности Юнга.

Учения Карла Густава Юнга, швейцарского психолога и психиатра, основывались на наблюдениях, что жизнь одних людей может быть направлена на собственные интересы и взаимодействие с внешним миром, а других – на собственный внутренний мир. Исходя из этого, он выделил два основных типа людей:

- Экстраверты: сознание человека такого типа личности направлено на внешний мир, а вопросы внутреннего мира всегда остаются на втором плане.

- Интроверты: психика личности обращена на внутренние процессы, внешний мир их мало интересует.

Если говорить простым языком, экстраверт всегда будет рад провести время в кругу людей, он общителен и открыт, а интроверт предпочтет уединение с самим

собой, он не столь общителен и не любит находиться в центре внимания.

Юнг разделил личности не только по универсальному признаку экстраверсии и интроверсии, но и по психологическим функциям, к которым отнес мышление, интуицию, чувство, ощущение. Как правило, одна из этих функций преобладает над другими, образуя определенный психологический тип.

Функции он поделил на рациональные, которые лежат в сфере разума (мышление, чувство) и иррациональные, находящиеся вне разума (ощущение, интуиция). Доминирующая функция при этом подавляет противоположную функцию, например, интуиция исключает ощущение, а мышление – чувство.

Таким образом, были выделены восемь типологий личности:

- Экстравертный мыслительный тип: человек воспринимает информацию через объективные факты и сводит все, с чем бы он ни сталкивается, в единую схему, с помощью которой потом объясняет все остальные явления. У него хорошие организаторские способности, глобальные планы он ставит в приоритет индивидуальным.

- Интровертный мыслительный тип: такая личность воспринимает действительность через субъективное внутреннее восприятие. Человек с таким психотипом при изучении вопроса доходит до самого ядра сути. Он также следует своим идеям, как и экстравертный мыслительный тип, только развивает их не «снаружи», а углубляет «внутри».

- Экстравертный ощущающий тип: человек воспринимает мир через собственные органы чувств, обращая внимание даже на мелкие детали. Он импульсивен, общителен и обладает гибким поведением, но при этом не очень разумен.

- Интровертный ощущающий тип: такие люди концентрируются на собственных внутренних эмоциях и чувствах. Внешне они выглядят спокойными и даже пассивными, ведь их энергия направлена на обработку внутренних ощущений. Как правило, такие личности замкнуты и постоянно занимаются самоанализом, но при этом сохраняют разумное самообладание.

- Экстравертный чувствующий тип: человек такого типа легко улавливает намерения окружающих. Для него важно понимать, какие главные ценности есть у

окружения, в котором он находится, соответствовать им, и чтобы этим ценностям соответствовали остальные. Этот тип личности в основном встречается у женщин, ведь чаще всего именно представительницы прекрасного пола живут ощущениями, которые мешают мышлению.

- Интровертный чувствующий тип: человек такого типа личности обладает чутким восприятием окружающей действительности, склонен к глубоким внутренним переживаниям. Его отличает молчаливость, скрытность, он загадка для окружающих, т.к. истинное лицо прячет за маской.

- Экстравертный интуитивный тип: такому типу личности свойственны бесконечный поиск новых возможностей и чрезмерная увлеченность перспективами, что приводит к постоянной смене деятельности. Человек подобного типа легко заряжает людей своей энергией, но при этом он мало заботится о своем здоровье, которое он может потерять в погоне за чем-то новым.

- Интровертный интуитивный тип: такой человек способен уловить то, что другим несвойственно. Как правило, люди подобного типа становятся творцами и создают что-то за пределами привычного, а некоторые из них остаются «непризнанными гениями» из-за своего нестандартного взгляда на вещи.

Карл Густав Юнг посвятил изучению типов личности около двадцати лет. Свои исследования и наблюдения он подробно описал в книге «Психологические типы». В дальнейшем данная типология продолжила свое развитие в трудах других ученых, в частности, Изабель Бриггс Майерс разработала свою типологию, которая основывалась на учениях Юнга.

Особенности формирования личности объясняются не только психологией, но и воздействием культуры, истории, социально-экономических условий жизни.

Эдуард Шпрангер, немецкий философ жизни, педагог, психолог, в своей книге «Жизненные формы» выделил шесть основных типов личности, каждый из которых отличается восприятием реальности, ценностями, мотивацией и т.д. Вот они:

- Теоретический человек: высшая форма деятельности для него – познание. Ему важно быть независимым от конкретных целей, остальные ценности отходят на второй план.

- Экономический человек: ему важно извлекать из всего пользу для достижения

своих целей, поэтому он экономит ресурсы.

- Эстетический человек: высшая ценность личности – гармония и эстетика, внешний мир оценивается с точки зрения изящества и соответствия ситуации.

- Социальный человек: любовь – главный принцип его жизни, при этом она должна нести религиозный смысл.

- Властный человек: преобладание над другими – господствующая цель личности. Он сторонится всяких ограничений, а безграничная фантазия помогает реализовать глобальные проекты, которые приносят ему известность.

- Религиозный человек: ориентирован на поиски смысла жизни и высшей духовной силы.

Эдуард Шпрангер считал, что воспитание ребенка должно основываться на понимании, к какому типу ориентации он относится. Исходя из этого, педагог должен закладывать в воспитанников определенные жизненные ориентации.

Каждая личность сочетает в себе уникальные модели поведения, способы восприятия мира, определенную реакцию на события. Среди нас нет «чистых» представителей определенной типологии, мы сочетаем в себе различные черты характера, которые были даны нам с рождения или приобретены в процессе жизнедеятельности.

Удивительно, как бережно по сей день передаются древнейшие знания о типах личности человека из поколения в поколение, несмотря на постоянные изменения внешнего мира. Они помогают нам понять самих себя, свои сильные и слабые стороны, возможности и перспективы, а детальное изучение конкретного типа личности помогает разобраться в тонкостях общения, способах убеждения и даже методах решения конфликтов.

Знание типологий личности и способность правильно оценивать людей кардинально меняют картинку мира: теперь то, что раньше казалось странным, воспринимается не более чем свойство определенного психотипа человека.

#### **4. Характеристика темперамента, его свойства и структура.**

Согласно учениям Гиппократ, темперамент – это определенное поведение человека, которое связано с преобладанием в его организме конкретной жидкости.

Он считал, что наличие слизи (лимфы) в большом количестве определяет степень уравновешенности личности, т.е. чем больше лимфы, тем спокойнее человек.

Высокая концентрация желтой желчи делает человека импульсивным, черной желчи – грустным и меланхоличным, а крови – энергичным. Исходя из этих данных, Гиппократ выделил четыре типа темперамента, которые объясняют поведение человека:

- Сангвинистический темперамент: тот, кто обладает этим типом темперамента, отличается активностью и уравновешенностью. Это увлекающая личность, которая охотно принимает участие в различных событиях. Ей свойственны быстрая смена эмоций, яркая мимика и пантомимика, выразительный смех. Сангвиники обладают высоким порогом чувствительности, поэтому не реагируют на отвлекающие факторы (звук, свет). Люди такого типа темперамента отличаются работоспособностью и энергичностью, они легко приспосабливаются к новым условиям благодаря своей гибкости и быстро переключают внимание с одного дела на другое. Также они отличаются быстротой реакции, которая выражается в движениях, речи, и любят яркие впечатления. Это типичные экстраверты. Доминирующая жидкость – кровь.

- Холерический темперамент: холерики обладают высокой реактивностью, из-за чего часто бывают вспыльчивы, импульсивны, несдержанны. В отличие от сангвиника такие личности менее гибкие, поэтому стремятся быть стабильными во всем и с трудом переключают свое внимание. Доминирующая жидкость – желчь.

- Флегматический темперамент: люди такого типа темперамента отличаются активностью и уравновешенностью. Мало, что может вывести их из себя и заставить выразить свои переживания. Они неэмоциональны, рассмешить или заставить заплакать их будет очень трудно. У флегматиков мимика и жесты однообразны и практически ничего не выражают. Они с трудом адаптируются к новым обстоятельствам и переключают свое внимание. Такие люди живут «внутри себя», им трудно заводить знакомства, не любят быть в центре внимания, флегматики – интроверты. Доминирующая жидкость – слизь.

- Меланхолический темперамент: меланхолики отличаются малой реактивностью и высокой чувствительностью. Таких людей легко обидеть, они могут расплакаться даже по незначительному поводу. У них маловыразительная мимика,



тихий голос, медленные движения. Меланхолики быстро утомляются. Такие люди неуверенны в себе, им крайне трудно адаптироваться в новой обстановке, хотя в привычных кругах могут быть очень общительными и тактичными. Как правило, это интроверты. Доминирующая жидкость – черная желчь.

### **Свойства темперамента:**

1. **Сензитивность** – чувствительность психики.
2. **Реактивность** – сила реакции на воздействие раздражителя.
3. **Активность** – степень энергичности воздействия на окружающий мир.
4. **Темп реакций** – скорость протекания психических процессов и реакций.
5. **Экстраверсия/интроверсия** – направленность активности личности.
6. **Пластичность/ригидность** – способность психики к быстрой адаптации к новым условиям и переключению между видами деятельности.
7. **Эмоциональная возбудимость** – минимальная сила воздействия, необходимая для возникновения эмоциональной реакции, и скорость ее возникновения.

Свойства темперамента передаются по наследству, проявляются в раннем возрасте и сохраняются на протяжении всей жизни человека.

### **5. Характер и классификация его типов.**

Характер – это совокупность индивидуальных психических свойств человека. Черты характера влияют на наше поведение, общение и принятие решений, а ещё на то, какими видят нас окружающие.

В течение жизни характер меняется. Трансформации происходят под действием стресса, окружения, взросления. Но не все особенности можно считать характерными. К ним относятся только **устойчивые** модели поведения, которые проявляются у конкретного человека регулярно.

Существует множество классификаций типов характера. Вот некоторые из них:

#### **1. Психологические типы по Юнгу:**

- экстраверты
- интроверты

Из комбинации функций и установок Юнг получил восемь психологических типов личности:

- **рациональные:** экстравертный мыслительный, экстравертный чувствующий, интровертный мыслительный, интровертный чувствующий.

- **иррациональные:** экстравертный осязающий, экстравертный интуитивный, интровертный осязающий, интровертный интуитивный.

Иногда люди ведут себя в полном соответствии типу, но в некоторых случаях могут проявлять не характерные для себя качества.

**2. Психологические типы в соответствии с преимущественным способом восприятия жизни (основной психической функцией) включают:**

- **мыслительный тип.** Принимая решения, человек преимущественно опирается на логику и мышление.

- **чувствующий тип.** Люди концентрируются на чувствах, судят через категории «хорошо/плохо», не рассуждая логически.

- **осязающий тип.** Человек воспринимает реальность непосредственно органами чувств. Такие люди смотрят, слушают, трогают и принимают решения на основе получаемой информации.

- **интуитивный тип.** Человек полагается на интуицию («шестое» чувство). Он принимает решения, основываясь на интуитивных, бессознательных знаниях, а не на непосредственных ощущениях.

### **3. Типология немецкого учёного К. Леонгарда:**

Карл Леонгард выделил двенадцать типов акцентуации. По своему происхождению они имеют разную локализацию.

К темпераменту, как природному образованию, Леонгардом были отнесены типы:

- **гипертимический** – желание деятельности, погоня за переживаниями, оптимизм, ориентированность на удачу;

- **дистимический** – заторможенность, подчёркивание этических сторон, переживания и опасения, ориентированность на неудачу;

- **аффективно-лабильный** (при сильной выраженности «циклотимический») – периодическая смена гипертимических и дистимических состояний;

- **аффективно-экзальтированный** – воодушевление, возвышенные чувства, возведение эмоций в культ;

- тревожный (боязливый) – боязливость, робость, покорность;

- эмотивный – мягкосердечие, боязливость, сострадание.

К характеру, как социально обусловленному образованию, он отнёс типы:

- демонстративный – самоуверенность, тщеславие, хвастовство, ложь, лесть, ориентированность на собственное Я как на эталон; но и умение приспособливаться к другим (дар «отречься» от себя), артистизм;

- педантичный – нерешительность, совестливость; добросовестность, тщательность; ипохондрия, боязнь несоответствия собственного Я идеалам;

- застревающий – подозрительность, обидчивость, тщеславие, переход от подъёма к отчаянию;

- возбудимый – вспыльчивость, тяжеловесность, педантизм, ориентированность на инстинкты.

К личностному уровню были отнесены типы:

- экстравертированный;

- интровертированный.

Стоит обратить внимание на то, что понятия экстраверсии и интроверсии, использованные Леонгардом, ближе всего к представлениям Юнга: экстраверт по Леонгарду – это человек, ориентирующийся на внешние, «объективные» стимулы, восприимчивый к влиянию среды и заинтересованный в нём, в то время как интроверт – ориентирован на свои «субъективные» представления, мало подвержен внешнему влиянию и не заинтересован в нём. Такое понимание экстраверсии и интроверсии не является единственно верным – в психологии существуют и другие описания этих характеристик, например, у Айзенка.

#### **4. Типология Гиппократа:**

- флегматик

- меланхолик

- сангвиник

- холерик.

#### **5. Типология Э. Кречмера:**

- типы личности по характеру.

Эрнст Кречмер. Немецкий психиатр предложил так называемую

конституциональную типологию: каждому типу характера соответствует определенный тип телосложения.

Он выделил следующие конституциональные типы:

- Пикник (с греческого «толстый», «плотный»). Такому человеку свойственны малый или средний рост, чрезмерная тучность, круглая голова на короткой шее, большой живот.

Характер: циклотимик. Эмоции колеблются между радостью и печалью. Обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

- Атлетик («борьба», «схватка»). Имеет крепкое телосложение, хорошую мускулатуру, широкие плечи, высокий или средний рост.

Характер: иксотим. Характеризуется спокойствием, маловпечатлительностью, сдержанностью жестов и мимики.

- Астеник. Худой человек среднего или высокого (за счет длинных ног) роста с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом.

Характер: шизотим. Отличается лишенной юмора серьезностью, замкнутостью, раздражительностью, холодностью, необщительностью.

## **6. Виды и уровни развития способностей.**

**Способности** – это индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определёнными видами деятельности и к их успешному осуществлению.

### **Виды способностей:**

**1. Природные (естественные) способности:** восприятие, произвольная память, мышление, способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии.

**2. Общие способности:** умственные, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь.

**3. Специальные способности:** музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные.

## **Уровни способностей:**

**1. Репродуктивный:** обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения.

**2. Творческий:** содействует созданию нового, оригинального.

В основе любых способностей лежат задатки. Под задатками понимаются первичные, природные (биологические) особенности, с которыми человек рождается и которые созревают в процессе его развития. Это, главным образом, врождённые анатомические и физиологические особенности строения тела, двигательного аппарата, органов чувств, нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной асимметрии больших полушарий и др. Именно своеобразие индивидуальных характеристик выступает в качестве природных задатков. Задатки не заключают в себе способностей и не гарантируют их развития. Они могут превратиться и не превратиться в способности, в зависимости от воспитания и деятельности человека. При отсутствии надлежащего воспитания и деятельности даже большие задатки не станут способностями, а при соответствующем воспитании и деятельности даже из небольших задатков могут развиться способности достаточно высокого уровня.

Б.М. Теплов указывает на некоторые условия формирования способностей. Сами по себе способности не могут быть врождёнными. Врождёнными могут быть только задатки. Задатки Теплов понимал, как некоторые анатомо-физиологические особенности. Задатки лежат в основе развития способностей, а способности являются результатом развития. Если способность сама по себе не врождённая, следовательно, она формируется в постнатальном онтогенезе (важно обратить внимание на то, что Теплов разделяет термины «врождённый» и «наследственный»; «врождённый» – проявляющийся с момента рождения и формирующийся под воздействием как наследственных, так и средовых факторов, «наследственный» – формирующийся под воздействием факторов наследственности и проявляющийся как сразу после рождения, так и в любое другое время жизни человека). Способности формируются в деятельности. Теплов пишет, что «...способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной предметной деятельности». Таким образом, к способности относится то, что возникает в соответствующей ей деятельности. Оно

же влияет на успешность выполнения данной деятельности. Способность начинает существовать только вместе с деятельностью. Она не может появиться до того, как началось осуществление соответствующей ей деятельности. Таким образом, способности не только проявляются в деятельности, они в ней и создаются.

### **7. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности.**

Мотивационно-потребностная сфера личности – те аспекты личности и личностные состояния, которые побуждают личность к действию, вызывают активность субъекта с определенной целью. Мотивационно-потребностная сфера личности включает интересы, влечения, эмоции, установки и идеалы.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив».

Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Любая форма поведения может быть объяснена внутренними и внешними причинами. В первом случае в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта поведения, а во втором – внешние условия и обстоятельства его деятельности. В первом случае говорят о мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах и т.п., а во втором – о стимулах, исходящих из сложившейся ситуации. Иногда все психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют личностными диспозициями. Тогда, соответственно, говорят о диспозиционной и ситуационной мотивациях как аналогах внутренней и внешней детерминации поведения.

Сиюминутное, актуальное поведение человека следует рассматривать не как реакцию на определенные внутренние или внешние стимулы, а как результат непрерывного взаимодействия его диспозиций с ситуацией. Это предполагает

рассмотрение мотивации как циклического процесса непрерывного взаимного воздействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга, и результатом этого является реально наблюдаемое поведение. Мотивация в данном случае мыслится как процесс непрерывного выбора и принятия решения на основе взвешивания поведенческих альтернатив.

Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотив также можно определить как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций.

Из всех возможных диспозиций наиболее важной является понятие потребности. Ею называют состояние нужды человека или животного в определенных условиях, которых им недостает для нормального существования и развития. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием у человека чувства неудовлетворенности, связанного с дефицитом того, что требуется (отсюда название «потребность») организму (личности).

Потребности есть у всех живых существ, и этим живая природа отличается от неживой. Другим ее отличием, также связанным с потребностями, является избирательность реагирования живого именно на то, что составляет предмет потребностей, т.е. на то, чего организму в данный момент времени не хватает.

Потребность активизирует организм, стимулирует его поведение, направленное на поиск того, что требуется. Она как бы ведет за собой организм, приводит в состояние повышенной возбудимости отдельные психические процессы и органы, поддерживает активность организма до тех пор, пока соответствующее состояние нужды не будет полностью удовлетворено.

Количество и качество потребностей, которые имеют живые существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом на эволюционной лестнице. Меньше всего потребностей у растений, которые имеют нужду в основном только в определенных

биохимических и физических условиях существования. Больше всего разнообразных потребностей у человека, у которого, кроме физических и органических потребностей, есть еще материальные, духовные, социальные (последние представляют собой специфические потребности, связанные с общением и взаимодействием людей друг с другом). Как личности люди отличаются друг от друга разнообразием имеющихся у них потребностей и особым сочетанием этих потребностей.

Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дополнительной, но весьма существенной характеристикой, особенно когда речь идет о личности, является предметное содержание потребности, т.е. совокупность тех объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена.

Второе после потребности по своему мотивационному значению понятие – цель. Целью называют тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность.

Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Цель является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти; с ней связаны разворачивающийся в данный момент времени мыслительный процесс и большая часть всевозможных эмоциональных переживаний. В отличие от цели, связанной с кратковременной памятью, потребности, вероятно, хранятся в долговременной памяти.

Рассмотренные мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели — являются основными составляющими мотивационной сферы человека.

Мотивационную сферу человека с точки зрения ее развитости можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизированность.

Под широтой мотивационной сферы понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – диспозиций (мотивов), потребностей и целей,



представленных на каждом из уровней. Чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера.

Гибкость мотивационной сферы характеризует процесс мотивации следующим образом. Более гибкой считается такая мотивационная сфера, в которой для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня.

Иерархизированность – это характеристика строения каждого из уровней организации мотивационной сферы, взятого в отдельности.

### **8. Характеристика направленности личности.**

В отечественной психологии существуют различные подходы к исследованию личности. Однако, несмотря на различия в трактовках личности, во всех подходах в качестве ее ведущей характеристики выделяется направленность.

Существует несколько типов направленности личности:

Личная направленность имеется тогда, когда в системе мотивов преобладают интересы и мотивы собственного благополучия. Направленность личности играет важную роль в определении жизненных целей индивида и его достижений.

Если поступки человека определяются в основном интересами других людей, т.е. преобладают коллективистские мотивы, мы говорим об общественной направленности.

Если интересы дела преобладают над всеми другими, можно говорить о деловой направленности.

Чаще всего в научной литературе под направленностью понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

Направленность личности – это система устойчиво характеризующих человека побуждений (что человек хочет, к чему стремится, так или иначе понимая мир, общество; чего избегает, против чего готов бороться).

Направленность личности при этом достаточно динамична, то есть составляющие её побуждения (мотивы) не остаются постоянными, они

взаимосвязаны, влияют друг на друга, изменяются и развиваются.

Следует отметить, что направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Направленность – это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Причем в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности.

Влечение – это наиболее примитивная, по своей сути биологическая форма направленности. С психологической точки зрения – это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Как правило, влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в желание.

Желание – это осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Следует отметить, что желание, будучи достаточно осознанным, имеет побуждающую силу. Оно обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана. Данная форма направленности характеризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей ее удовлетворения.

Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент. Поэтому стремление часто рассматривается в качестве вполне определенного побуждения к деятельности.

Наиболее ярко характеризуют направленность личности ее интересы. Интерес – это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности.

Идеал – это конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида – то, к чему он стремится, на что ориентируется. Идеалы человека могут выступать в качестве одной из наиболее значимых характеристик мировоззрения человека, т. е. его системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе. В мировоззрении отражаются не только идеалы, но и ценностные ориентации людей, их принципы познания и деятельности, их убеждения.

Убеждение – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности.

### **9. Виды мотивации и механизмы ее формирования.**

Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию, то есть буквально обозначает «то, что вызывает движение». Можно привести много определений мотивации, остановимся на двух. К.В. Судаков полагает, что мотивация это состояние, которое развивается в структурах центральной нервной системы во время поведения. Объективно оно выражается в изменении электрической активности мозга, субъективно в появлении определенных переживаний. Согласно представлениям П.В. Симонова, мотивация представляет собой начальный толчок (побуждение), всегда переходящий в поведение, у которого имеется четко выраженная цель.

В психологии выделяют следующие виды мотивации:

#### **1. По источнику мотивов:**

- внутренняя мотивация, которая возникает в человеке;
- внешняя мотивация, которая формируется под воздействием сторонних факторов.

#### **2. По результатам действий:**

- положительная мотивация, которая предполагает желание получить поощрение;
- отрицательная мотивация, которая подразумевает совершение действий для избежания наказания.

#### **3. По устойчивости:**

- устойчивая мотивация, которая имеет продолжительное время действия и не нуждается в подкреплении;
- неустойчивая мотивация, которая требует внешнего стимулирования.

#### **4. По влиянию:**

- групповая мотивация, которая объединяет людей в стремлении достичь схожих целей;

- индивидуальная мотивация, которая свойственна конкретному человеку.

Второстепенные виды мотивов

Кроме основных видов мотивации существуют еще и дополнительные ее виды:

- Самоутверждение – действия для получения статуса в социуме или уважения окружающих к себе;
- Идентификация – желание походить на того, кто считается идеалом для человека;
- Процессуально-содержательные мотивы – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами;
- Внешние мотивы – побуждающие к действиям факторы находятся вне деятельности (престиж, материальные блага и т.п.);
- Жажда или мотив власти – действия человека в отношении окружающих, стремление руководить их деятельностью;
- Саморазвитие – действия, обеспечивающие личностный рост, с последующей реализацией своих возможностей;
- Мотив достижения – стремление достигать лучших результатов и овладевать мастерством в чём-либо;
- Социальные мотивы (просоциальные, общественно значимые) – обязанности и ответственность перед обществом;
- Мотив присоединения или аффилиации – желание налаживать контакт с окружающими для дальнейшего общения.

Механизм развития мотивации – это мотивационная фиксация. Она представляет собой мгновенное приобретение и длительное сохранение объектами мотивационного значения, которого раньше не было.

К основным психологическим механизмам развития мотивации человека относятся:

1. **Мотивационное обусловливание.** Онтогенетическое развитие биологической мотивации происходит в результате приобретения изначально индифферентными воздействиями способности вызвать активность индивида благодаря механизму условной связи.

2. **Мотивационное опосредование.** Предметы, приобретающие мотивационное значение для человека, не имеют наследственно опознаваемых ключевых признаков и прямого отношения к безусловно-рефлекторным подкреплениям.

3. **Эмоциональное переключение.** Оно является универсальным механизмом ситуативного развития мотивации.

4. **Мотивационная фиксация.** Приобретение и сохранение предметами мотивационного значения, которого они раньше не имели, фиксируются в опыте индивида.

5. **Мотивационная суммация.** Это взаимодействие эмоциональных переживаний, их сложение, слияние, взаимоподавление.

### **10. Самооценка как аффективная оценка этого представления.**

Самооценка личности включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности.

Конечно, вполне адекватная самооценка характерна для взрослого человека. В процессе же развития ребенка должны иметь место некоторые особенности формирования самооценки, специфические для каждой ступени возрастного развития.

Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта являются условиями безболезненной адаптации к жизни. Решающее значение для нормального психического состояния человека имеет согласие с самим собой.

Психологи отмечают значение потребности в положительной оценке для

развития личности: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

Важным фактором развития личности ребенка являются оценки его окружающими. С возрастом самооценка как мотив поведения и деятельности становится достаточно устойчивым образованием, и более значимым, чем потребность в оценке окружающих.

Генетическая потребность в оценке – более раннее образование, чем потребность в самооценке. С возрастом самооценка в известной мере эмансипируется от оценок окружающих и начинает выполнять самостоятельную функцию в формировании личности. Человек на основе оценки своих возможностей предъявляет к себе определенные требования и поступает в соответствии с ними.

Надо отметить, что требования, предъявляемые к ребенку или подростку извне, если они расходятся с требованиями его к себе, не способны оказать на него должное воздействие. Возможность поступать независимо или вопреки оценкам окружающих связана с устойчивостью личности. Если расхождение между оценкой или самооценкой носит длительный характер (особенно в тех случаях, когда оценка является адекватной), последняя либо перестраивается вслед за оценкой, либо возникает острый конфликт, приводящий к серьезному кризису. Поэтому так важно изучать самооценку человека и ее соответствие или несоответствие оценке.

Проблеме развития самооценки посвящено много исследований, как у нас, так и за рубежом. Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т. е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой. При этом сама окружающая среда рассматривается как враждебная человеку. Такой подход характерен как для З. Фрейда так и для его последователей-неофрейдистов (К. Хорни Э. Фромма и др.). В работах этих психологов самооценка выступает как функция личности и рассматривается! в связи с аффективно-потребностной сферой личности

С точки зрения советской психологии роль самооценки не ограничивается приспособительной функцией; самооценка становится одним из механизмов,

реализующих активность личности.

Большое значение для решения проблемы самооценки имеют работы К. Левина и его учеников, которые занимались специальным изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения.

В результате этих и других исследований ученые пришли к выводу о соотношении самооценки и уровня притязаний. Интересной с этой точки зрения является теория К. Роджерса.

Личность, по Роджерсу, возникает в процессе развития, и ее сущностью является знание индивида о себе и самооценка. Самооценка возникает в результате взаимодействия с окружающей средой, оценочного взаимодействия с другими людьми. Поведение ребенка и его дальнейшее развитие прежде всего согласуется с его самооценкой.

В индивидуальном развитии, как говорит Роджерс, между представлением человека о себе и реальным опытом, включающим в себя и оценки окружающих, и моральные ценности, может возникнуть конфликт. В одних случаях причиной конфликта является расхождение между самооценкой и оценками окружающих, в других – расхождение между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, отвечать которому человек стремится. Но не всегда это расхождение является патогенным. Роджерс считает, что выход в большей мере зависит от того, как сложилась самооценка в индивидуальном опыте человека.

### **Практика (6 часов)**

Подготовка докладов по темам: «Активность личности и ее проявления (саморегуляция, самоконтроль, самоопределение, самовоспитание)». «Мотивация и личность». «Понятие установки в психологии личности». «Социальные установки личности». «Ценностные ориентации личности». «Проблемы социальной адаптации личности». «Типы жизненных событий». «Личностные кризисы». «Индивидуальные жизненные стратегии и стили жизни». Заслушивание докладов.

Практическое задание 1. Проанализируйте любую Вашу беседу, встречу и т.д. и дайте оценку по следующим критериям:

1. Вид общения.

2. Задача, которую пытались решить Вы или Ваш собеседник.

3. Соответствие содержательной части общения невербальных знаковых систем. По каждой из систем необходимо дать краткую характеристику. Анализ представить в письменном виде.

Практическое задание 2. На листе бумаги напишите список людей, которых Вы хорошо знаете, и отнесите каждого из них к соответствующей категории по темпераменту и чертам характера. Затем попробуйте предугадать их действия в реальной ситуации и проверьте Вашу гипотезу. Помните, что можно говорить только о преобладании определенных черт. Если Ваша гипотеза оказалась неверной – попробуйте разобраться в причине.

Практическое задание 3. Рассмотреть вопрос: Какие элементы системы общественного контроля поведения личности существуют? Дайте краткую характеристику каждому элементу.

Практическое задание 4. Прочтите текст. Укажите, что можно отнести к понятию «индивид», а что к понятию «индивидуальность».

20 марта 1809 года в Сорочинцах в семье помещика Василия Гоголя-Яновского родился сын, крещенный именем Николай. Это был один из родившихся в этот день помещичьих сыновей, нареченных Николаями. По свидетельству знавших Гоголя с рождения, он был очень худ и слаб. Однако он рано начал читать, с 5 лет писал стихи, прилежно учился в гимназии, стал литератором.

### **Тема 3. Понятие темперамента и характера в психологии**

#### **Теория (2 часа)**

##### **1. Понятие темперамента и его свойства**

Каждый человек индивидуален, неповторим. Одному присуща медлительность, иному – торопливость. Кому-то свойственна легкость возбуждения, возникновения чувств, а кому-то – хладнокровие. Одного отличают резкие движения, жесты, выразительная мимика, другого - сдержанность движений, малая подвижность лица. Эти особенности выражают темперамент человека. Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей) - совокупность



индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону его деятельности (в том числе и умственной) и поведения; но не содержательную.

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Основными его компонентами являются: - общая психическая активность, которая характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности, инертности; - моторика; - эмоциональность (особенности протекания эмоций, чувств, настроений), их качество - знак (положительный, отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и т.п.).

Темперамент не отражает содержательную сторону психики, но оказывает влияние на всю психическую деятельность человека:

- на скорость возникновения и протекания психических процессов, их устойчивость;
- на темп и ритм деятельности, поведения, речи, на мимику и пантомимику;
- на интенсивность психических процессов;
- на другие особенности психики (на формирование характера и поведения, иногда определяет поступки и т.д.).

Динамические проявления человека могут во многом зависеть от воспитания, привычек, установок, условий, от ситуации. Но, несомненно, что эти индивидуальные различия имеют и свою врожденную, биологическую основу, что подтверждается тем, что они обнаруживаются уже в детстве, проявляются в разных видах поведения и деятельности и отличаются постоянством. Известно несколько теорий объяснения сущности темперамента.

Первая теория – гуморальная, идущая из древнегреческой медицины, – связывала состояние организма и индивидуальные особенности людей с соотношением соков (жидкостей) в организме (кровь, лимфа, желчь). В связи с этим выделялись четыре типа темперамента: сангвинический (от лат. слова *sanguis* – кровь), флегматический (от греч. *phlegma* – слизь), холерический (от греч. *chole* – желчь), меланхолический (от греч. *melaina chole* – черная желчь) (Гиппократ, Гален и др.).

Эта терминология темпераментов стала широко употребительной. Выдвигались и другие теории темперамента (химическая, неврологическая и пр.), среди которых широкое распространение получила конституционная теория (Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон). Последняя теория исходит из различий в телесной конституции организма: его физического строения, соотношения отдельных частей, различных тканей, т.е. его внешнего вида. Но названные теории не получили научного подтверждения. Отечественная психология связывает типы темперамента с деятельностью центральной нервной системы (И.П. Павлов).

Считается, что индивидуальные особенности личности обусловлены свойствами нервных процессов возбуждения и торможения и их разными сочетаниями. И.П. Павлов полагал, что три свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности (ВНД) или тип нервной системы. Этими свойствами являются: – сила возбуждения (способность нервной системы выдерживать сильные кратковременные или длительно действующие средней силы раздражители). Она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток, малой истощаемостью некоторого их ресурса, а также способностью нервной системы адекватно реагировать на внешние раздражители, не нарушая «закон силы» раздражителя;

- сила торможения (способность нервных клеток давать адекватный ответ на тормозные раздражители);

- уравновешенность, характеризующаяся соотношением процессов возбуждения и торможения;

- подвижность

- скорость (быстрота) смены процессов возбуждения и торможения.

Выделились четыре основных типичных сочетания этих свойств в виде четырех типов ВНД и соответствующих им типов темпераментов (Таблица 1).

Таблица 1

## Соотношение типов нервной системы и темперамента.

Типы нервной системы Свойства нервных процессов	Сильные			Слабый
	Безудержный	Живой	Инертный	
Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
Темперамент	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Идеи И.П. Павлова о типах ВНД развивались в школе Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына, которые создали новое направление в психологии – дифференциальную психофизиологию. Исследования этой школы показали, что структура основных свойств нервной системы намного сложнее, а число комбинаций гораздо больше, чем это ранее представлялось. Ими экспериментально были выделены дополнительные свойства нервной системы:

- лабильность – скорость возникновения и протекания процессов возбуждения и торможения;
- динамичность – скорость и легкость выработки условных рефлексов;
- концентрированность – показатель меры дифференцировки раздражителей.

Специально изучен слабый тип. Дана иная оценка слабости и инертности нервной системы в применении к человеку. Выделено важное положительное свойство слабого типа – высокая чувствительность. Условные рефлексy у людей этого типа образуются обычно легче, быстрее. Нервная система слабого типа обладает как бы более тонкой организацией. Как правило, такие люди лучше выполняют монотонную работу, требующую высокой чувствительности. Люди с сильной нервной системой предпочтительнее для работы с перегрузками и в стрессовых ситуациях, так как они эмоционально более устойчивы. Инертность – способность нервной системы длительно удерживать процесс возбуждения и торможения. Ее особенностью является не только большая косность реакций в изменяющихся условиях среды, но и большая прочность образующихся связей и их

систем. Получен ряд новых данных, свидетельствующих о наследственности отдельных свойств нервной системы.

Основываясь на исследованиях В.Д. Небылицына и его учеников, некоторые авторы считают, что в отечественной дифференциальной психологии сложилась 12-мерная классификация свойств нервной системы человека. В нее включают 8 первичных свойств (сила, подвижность, динамичность и лабильность), различающихся по отношению к возбуждению и торможению, и четыре вторичных свойства (уравновешенности по этим основным свойствам). Показано, что данные свойства могут относиться или ко всей нервной системе (ее общие свойства), или к отдельным анализаторам (парциальные свойства).

Идеи школы Теплова – Небылицына нашли дальнейшее развитие в работах В.М. Русалова, который предложил трехуровневую классификацию свойств нервной системы. Она включает: 1. Общие, или системные свойства, охватывающие весь мозг человека и характеризующие динамику его работы в целом.

2. Комплексные свойства проявляются в особенностях работы отдельных «блоков» мозга (полушарий, лобных долей, анализаторов, анатомически и функционально разделенных подкорковых структур и т.п.). 3. Простейшие, или элементарные свойства, соотносимые с работой отдельных нейронов. Свойства нервной системы необходимо изучать с учетом особенностей поведения людей в жизненных ситуациях. Ее природные особенности могут быть замаскированы системой временных связей, выработанных в течение жизни. Никакая психическая черта не является только врожденной. Поэтому в исследованиях разработана особая система «жизненных показателей», т.е. объективно оцениваемых жизненных проявлений изучаемых свойств нервной системы.

Проблема психологической характеристики темперамента в жизненных условиях исследовалась В.С. Мерлиным к его сотрудникам. К конкретным свойствам темперамента они относят: активность, работоспособность, скорость включения в новую работу, общую ригидность личности, быстроту усвоения навыков, особенности внимания (объем, концентрация, распределение, переключение), интроверсию-экстраверсию, а также особенности эмоционально-волевой сферы: эмоциональную возбудимость, быстроту возникновения и смены чувств,

сдержанность, особенности настроения, состояния тревоги и беспокойства.

Сопоставление отдельных свойств нервной системы с поведением человека позволило исследователям школы В.С. Мерлина выделить ряд психических особенностей, сочетание которых может быть соотнесено с общими типами высшей нервной деятельности. Это следующие психологические свойства:

- чувствительность (сензитивность) – возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы;
- реактивность – сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители;
- активность – проявление энергетического запаса; показывает, насколько инициативен человек в преодолении препятствий, в своих действиях и поступках;
- соотношение (баланс) реактивности и активности, о котором судят по тому, от чего зависит деятельность человека – от случайных обстоятельств или от намеченных целей, стремлений;
- импульсивность – быстрота перехода к действию, связана с волей человека;
- темп, ритм психомоторных проявлений психики (процессов, реакций) походка, практические действия, мимика;
- пластичность 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 или интровертированность - направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли;
- поведение человека в целом, например: то, что сметет на своем пути холерик, не заметит сангвиник, обойдет флегматик и станет непреодолимым препятствием для меланхолика.

Каждый тип темперамента соответствующе характеризуется по всем выделенным психологическим особенностям и их различным сочетаниям. Эти характеристики представляют особую значимость для учителя при осуществлении индивидуального подхода к учащимся. Однако следует учитывать, что в чистом виде,

как правило, типы темперамента в жизни не встречаются, и можно говорить только о преобладании тех или иных его черт или о соотношении черт разных темпераментов.

### Психологическая характеристика типов темперамента

Для сангвиника характерна малая чувствительность, повышенная реактивность, большая импульсивность, энергичность, быстрота ума, быстрый темп речи и движений, высокая работоспособность. Чувства легко возникают и сменяются, мимика богатая, подвижная, выразительная. Сангвиник легко приспосабливается к новым условиям, быстро входит в контакт с людьми, общителен. Он жизнерадостен, охотно берется за живое дело, развивает кипучую деятельность, но может остыть, если это дело кропотливое, требующее терпения. Положительные стороны: хорошо контактирует с людьми, деятелен, из него можно воспитать хорошего организатора, податлив к воспитанию, но в присутствии товарищей. Отрицательные стороны: неустойчивое настроение, опрометчивость решений, с трудом воспитываются волевые качества. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника вырабатывается легкомысленное отношение и непостоянство.

Сангвиник-ученик на уроке излишне подвижен, легко отвлекается, словоохотлив, типична поспешность в выполнении заданий, мимика и речь выразительны. По отношению к нему надо чаще проявлять строгость, над ним должен быть установлен систематический контроль. У холерика много общего с сангвиником. У него малая чувствительность, высокая реактивность, но он менее пластичен, более ригиден, медленнее перестраивается в новой деятельности, обстановке, не сдержан, нетерпелив, вспыльчив. Это взрывная натура, отличающаяся повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью, раздражительностью. Для него характерна цикличность в активности, в смене настроения.

Проявление холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности. У людей с общественными интересами он проявляется в инициативности, энергии, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно: в раздражительности, в аффективности. Положительными чертами его является прямолинейность, в критические минуты - решительный напор, трудоспособность.

Отрицательные черты: обижается по пустякам, возможны нервные срывы. Педагогу следует учитывать, что для холерика нужны самовоспитание и воспитание наедине. Требуется вырабатывать тормозные механизмы, переключение внимания; опасно захваливать, так как он сам склонен переоценивать себя. Учитывая силу его нервной системы, педагог может резко воздействовать на него.

Флегматик отличается малой чувствительностью, малой реактивностью и импульсивностью, медленным протеканием психических процессов, бедной мимикой и пантомимикой. Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими.

Обычно флегматик ровен и спокоен, терпелив и выдержан, не склонен к аффектам. По выражению И.П. Павлова, «это труженик жизни». Остается спокойным в трудном жизненном положении. При наличии сильного торможения ему нетрудно придерживаться режима; солиден, не тратит напрасно сил. Рассчитав свои силы, доводит дело до конца, может выполнять дело, требующее длительного напряжения, проявляя усидчивость, устойчивое внимание и терпение. Флегматик в меру общителен, ему свойственно постоянство в отношениях, но характер недостаточно гибок. Положительные или отрицательные черты у него зависят от условий: в одних возникают положительные черты – выдержка, глубина мыслей и т.д., в других – вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие. В педагогической практике необходимо учитывать инертность и малоподвижность флегматика. Он быстро теряется при ответах (поэтому не следует на него давить), не успевает за всеми, отстает в работе (давать больше времени на работу и ответ), долго вживается в коллектив.

У меланхолика самая высокая чувствительность, впечатлительность, малая реактивность и импульсивность, реакции часто не соответствуют силе раздражителя, особенно сильно у него внешнее торможение, может затормаживаться по механизму запредельного торможения. Ему трудно на чем-то сосредоточиться. Обидчив, но внутренне и внешне это мало проявляется. Мимика и пантомимика не выразительны.

Меланхолик не энергичен, ригиден, очень интровертирован, быстро устает. По выражению И.П. Павлова, «явно тормозной тип». Каждое явление жизни становится для него тормозящим; ни на что хорошее он не надеется, ожидает лишь плохое и

опасное, испытывает страх перед новой обстановкой, смущается при контактах с новыми людьми, отношения в коллективе налаживаются с трудом. Слабость процессов возбуждения и торможения приводит к тому, что он деятелен. В нормальных условиях жизни меланхолик – человек глубокий, содержательный, отличается большой тактичностью, может прекрасно справляться с жизненными проблемами.

При неблагоприятных условиях он может превратиться в замкнутого, необщительного, боязливого, тревожного человека. В педагогической практике у таких детей необходимо формировать уверенность в своих силах путем правильной тактики опросов и поощрений (не только оценкой, но и замечанием «хорошо», «молодец» и т.п.), не спрашивать новый, только что усвоенный материал, осторожно оценивать их неудачи (они очень болезненно относятся к ним), стараться не отвлекать внимания, создавать спокойную обстановку и пр.

Тип высшей нервной деятельности как физиологическая основа темперамента человека относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания. Темперамент в значительной степени зависит от условий жизни, у него большая вариативность, чем у ВНД, он не жестко предопределен одним типом ВНД. Тип ВНД может давать разные свойства темперамента.

Свойства темперамента, как и другие психические свойства, представляют собой некоторые потенции, проявляющиеся или нет в зависимости от ряда условий. Это ведет к тому, что люди совершенно различного темперамента могут в разных условиях проявлять очень сходные и даже тождественные психические особенности: например, сдержанность, но у одних она является проявлением слабости возбуждения (нечего сдерживать), а у других – проявлением силы торможения. И, наоборот, в одинаковых условиях люди различного темперамента могут проявлять прямо противоположные особенности.

Возможна маскировка темперамента, когда темперамент проявляется неадекватно самому себе. Он может маскироваться:

- возрастными особенностями, которые перекрывают индивидуальные качества;
- мотивами и мотивацией;



- условиями жизни и воспитанием;
- ситуацией (болезнь, конфликты, существенные события жизни).

Темперамент не характеризует содержательную сторону личности (направленность мотивационной сферы, ценностные ориентации, мировоззрение) и не определяет непосредственно содержательные черты личности.

Однако его свойства могут как благоприятствовать, так и противодействовать формированию определенных черт личности. Особенности свойств нервной системы, типа ВНД и темперамента человека выступают не в эффективности, а в своеобразии способов деятельности. Имеется много исследований, показывающих разный стиль деятельности, проявляющийся в учебной, профессионально-трудовой деятельности, а также в поведении при напряженных и стрессовых ситуациях. Под индивидуальным стилем понимается система операций деятельности, значимо связанная с определенными нейро- и психодинамическими свойствам и наиболее эффективная для достижения объективно ценного результата. С одной стороны, он основывается на максимальном использовании человеком положительных сторон свойств нервной системы, а также задатков и способностей, а с другой, на выработке и применении специальных приемов, компенсирующих недостатки индивидуальных свойств нервной системы человека.



Рис. 1. Два основных измерения личности (по Айзенку)

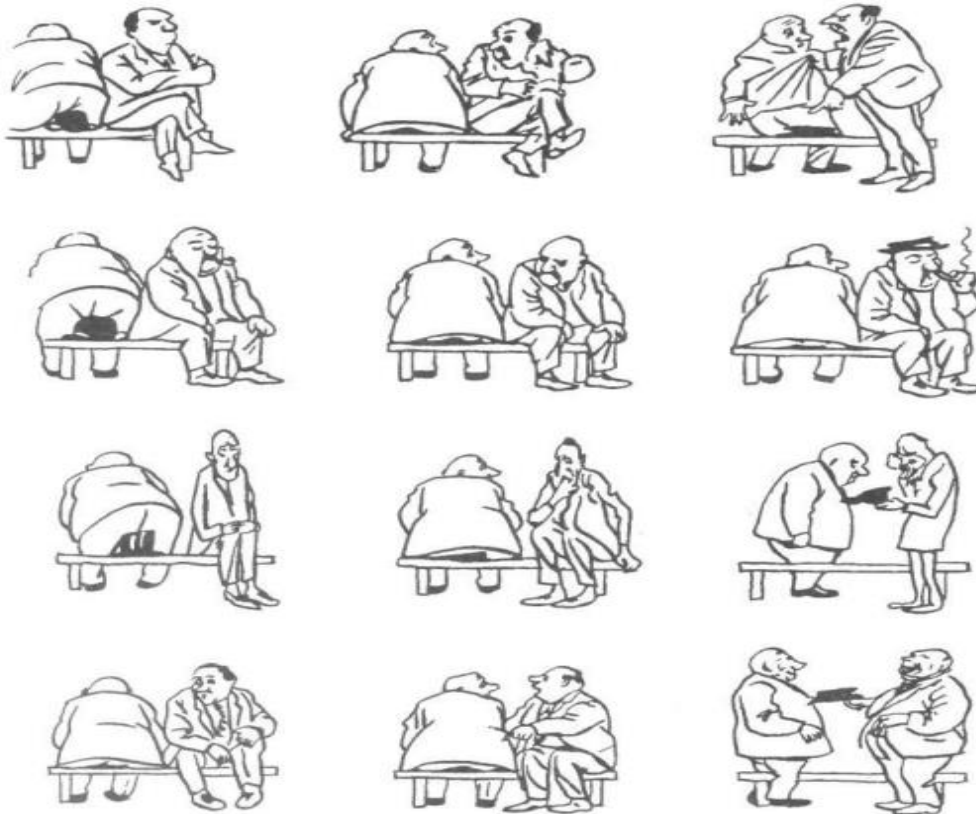


Рис.2. Типы темперамента: реакции людей с различным темпераментом на смятую шляпу

Изучение темперамента в современной отечественной психологии проводится В.М. Русаловым на основе новой концепции свойств нервной системы, которая позволяет дать новую трактовку свойств темперамента. Она заключается в следующем. Исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей четыре блока хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза), программирования (принятия решений, исполнения и обратной связи), В.М. Русалов выделил четыре связанных с ними свойства темперамента, отвечающих за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия, с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка

темперамента изменяется и вместо двух параметров – активности и чувствительности - включает уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению ученого, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они, в свою очередь, понимаются как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

По мнению В.М. Русалова, темперамент -- это психобиологическая категория в том смысле слова, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по выражению автора, представляют собой «системное обобщение» первоначально генетически заданных индивидуально-биологических свойств человека, которые «включаясь в самые разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств».

## **2. Психология характера**

Характер - второе индивидуально-психологическое свойство личности. В переводе с греческого языка это слово означает «чеканка», «примета», «признак». Если в темпераменте личность раскрывается со стороны своих динамических проявлений, то в характере – со стороны ее содержания. Характер обусловлен общественно-историческими условиями - принадлежностью к эпохе, нации, классу, усвоением социального опыта, типическими обстоятельствами жизненного пути, воспитанием, зависит от природных предпосылок развития индивидуальности задатков, типа высшей нервной деятельности, темперамента, который определяет внешнюю его форму выражения, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные проявления характера. Знание существенных особенностей человека, выражающихся в характере, позволяет в какой-то мере предвидеть, как он будет поступать в тех или иных ситуациях. Характер – основа личности, ее стержень, значение которого чрезвычайно велико. Это нашло отражение в народной мудрости, которая гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер,

посеешь характер – пожнешь судьбу». В этих словах подчеркивается органическая взаимосвязь отдельных поступков, характера и общей жизненной линии человека. От особенностей характера во многом зависит жизнедеятельность человека, его успехи и неудачи. Положительные черты характера помогают преодолевать трудности, влияют на жизнь и работу коллектива, настроение людей. Люди высоко нравственные, доброжелательные, хорошо устанавливающие товарищеские взаимоотношения, успешно сотрудничают, стимулируют жизнедеятельность коллектива, делают ее полнокровной и интересной. И, наоборот, человек с «тяжелым» характером угрюмый, озлобленный, склочный – мешает жить всему коллективу, создает атмосферу напряженности, нервозности, раздражительности, конфликтных ситуаций. Характер формируется в семье, обществе, но проявляется у человека по-разному, в зависимости от его интересов, способностей, чувств, мотивов, уровня притязаний, т.е. тех «внутренних условий» по С.Л. Рубинштейну, через которые преломляются все внешние воздействия, что и создает индивидуальность личности. Индивидуальное и общее в характере образуют единство.

Характер одновременно является и «устойчивым» и «изменяющимся». С одной стороны, индивидуальное своеобразие жизненного пути каждого отдельного человека формирует разнообразие индивидуальных черт и его проявлений. С другой стороны, общие обстоятельства жизни людей, живущих в одинаковых общественных условиях, формируют общие черты характера. Физиологической основой характера является, с одной стороны, тип нервной системы (тип ВНД), с другой - система временных связей, возникающих под влиянием внешних воздействий.

Свойства нервной системы определяют в нем такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность, большую подвижность или инертность, повышенный или пониженный тонус проявляемой активности, общительность или замкнутость, легкость или трудность вхождения в новую обстановку или новую обязанность. Тип ВНД влияет и на другие проявления характера, например, на тонус чувств, внешнюю выразительность движений, речь. Он сказывается на волевых проявлениях (в виде порывов или ровно, методически), проявляется в способности выполнять работу, требующую терпения и выносливости. Но тип нервной системы не предопределяет содержательной стороны ни личности в целом, ни отдельных черт

ее характера. Так, страстная, порывистая настойчивость быстрее и легче формируется у человека с неуравновешенным типом нервной системы, напротив, спокойная, медлительная манера поведения чаще возникает на базе уравновешенности нервных процессов возбуждения и торможения.

Характер во многом – навык сознательного поведения, привычек. Поэтому в физиологические его механизмы входят возникающие в мозгу динамические стереотипы -- системы временных связей, условных рефлексов. Образующиеся стереотипы обеспечивают типичное поведение в типичных обстоятельствах. Ломка стереотипа проходит с трудом, порой очень болезненно. Изменение привычного образа жизни, прекращение привычных занятий, потеря близкого человека могут привести к значительным изменениям в характере личности. Составляющими физиологических основ характера личности являются также индивидуальное взаимодействие первой и второй сигнальных систем, и особенности аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий. Характер нельзя отождествлять с темпераментом, и в то же время они тесно взаимосвязаны.

Темперамент по-своему окрашивает черты характера, придает им своеобразные формы; характер также может глубоко воздействовать на темперамент, подчиня эмоциональную возбудимость содержательной стороне личности, ее направленности и воле. Характер человека взаимосвязан и с другими сторонами личности: интеллектом, специальными способностями, мировоззрением, убеждениями, моральными принципами и т.д., многогранен и многообразен в своих проявлениях.

В зависимости от конкретных задач, которые решает человек, а также от состояния организма могут проявляться или тормозиться то одни, то другие свойства характера. Вместе с тем он целостен. Целостность достигается стержневыми, наиболее устойчивыми, доминирующими по силе и активности чертами. Структура характера. В ее основе лежит несколько групп черт, выражающих систему отношений личности.

К первой группе относятся черты, выражающие отношение личности к действительности, обществу. В основе этой группы черт лежит направленность личности, система ведущих мотивов. Направленность как важнейшая сторона характера представляет собой своеобразно переживаемое избирательное отношение

к действительности, имеющее определенное содержание и те или иные психологические формы. К ним относятся: внимание, интерес, идеалы человека, чувства.

Вторую группу составляют черты, которые проявляются в труде, деятельности: инициативность, трудолюбие, работоспособность, усердие, добросовестность, ответственность, творческое отношение (или противоположные черты) и т.д.

Третья группа черт выражает отношение человека к другим людям: доброжелательность, чуткость, тактичность, вежливость, правдивость, искренность, гуманность (или противоположные черты) и т.п. Основа этой группы – эмпатийное или безразличное отношение к людям.

Четвертая группа – это система отношений человека к самому себе: самокритичность, скромность, гордость, самоуверенность, самолюбие, эгоцентризм, самообладание, достоинство, строгость и пр.

Пятая группа включает черты, характеризующие отношение личности к вещам: аккуратность, неряшливость, бережливость, щедрость, скупость, расточительность и т.д.

Характер неразрывно связан с избирательным отношением к окружающему, представляет собой конкретное сочетание отношений к обществу, природе, другим людям, к самому себе. Как и вся психическая жизнь людей, отношения к окружающему глубоко динамичны, зависят от изменений, происходящих вовне, в жизни, деятельности человека, одни отношения сменяются другими – отношениями иного уровня. Характер – личностная особенность, в большой степени обусловленная общественно-историческими условиями жизни человека, прежде всего окружающей его социальной средой.

На различных возрастных этапах его формирование происходит по-разному, в зависимости от жизненного опыта, условий жизни, преобладающих форм деятельности, условий воспитания и самовоспитания. Формирование характера начинается с детства и во многом зависит от того окружения, с которым ребенок вступает во взаимодействие. Решающее значение для формирования положительных черт характера имеет система постоянного усложнения требований со стороны взрослых. Существенным моментом является объективность оценки поступков и

действий ребенка. Накладывает свой отпечаток на индивидуально-психологические особенности и в первую очередь на характер человека его профессия. В этом смысле говорят о профессиональном характере педагога, врача, художника, актера, военнослужащего и т.п. Выразительные признаки характера

Поступки и действия. Сознательные и преднамеренные действия позволяют судить о том, что представляет собой человек. Особенности речи: громкая или тихая, быстрый или замедленный темп, многословие или замкнутость, эмоциональность или сухость и пр. Все это выражает определенные свойства характера. Внешний облик. Улыбающееся или хмурое лицо, выражение глаз, как человек ходит – размашисто или мелкими шажками, как стоит - все это также характеризует его. Определение характера по всем эти признакам – дело сложное, у некоторых людей его внутреннее содержание замаскировано внешней игрой.

Чтобы изучить характер, требуются длительные наблюдения за человеком в различных жизненных ситуациях, сопоставление его слов и дел. Типология характеров В истории психологии неоднократно предпринимались попытки объяснения характера разных людей: в зависимости от строения и очертания их лица (физиогномика), от формы кисти рук и складок кожи ладоней (хиромантия), от цвета глаз и волос и т.д. Наибольшую известность получили конституционные теории, связывающие особенности характера личности с ее внешним видом (Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон). В наше время осуществлены построения типологии характера Э. Фроммом, К. Леонгардом, А.Е. Личко и др.

Таблица 2

Типы конституции телосложения по Ростану, Сиго, Кречмеру и Шелдону и соответствующие типы характера по Э. Кречмеру

<b>Ростан (1824) и Сиго (1914)</b> Конституциональные типы	<b>Кречмер(1924)</b> Типы телосложения	<b>Шелдон(1940)</b> Конституциональные типы
Дигестивный	Пикник	Эндоморфный (круглый, с недоразвитием костей и мышц, большими внутренностями)
Мускулярный	Циклотимный тип характера Атлетик	Мезоморфный (развитие костей и мышц)
Церебральный	Вискозный тип характера Астеник Шизотимный тип характера	Эктоморфный (тонкий, с большой головой)

Типы строения тела или конституции человека по Кречмеру характеризуются следующими особенностями.

1. Пикнический тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота), склонностью к ожирению при слабо развитых мышцах и опорно-двигательном аппарате. Такой человек – среднего роста, с короткой шеей.

2. Атлетическому типу свойствен сильно развитый скелет и мускулатура. Такой человек обычно среднего или высокого роста, с широкими плечами, мощной грудной клеткой. У него плотная, высокая голова.

3. Астенический тип характеризуется небольшой толщиной тела в профиль при среднем или выше среднем росте. Астеник мужчина – это обычно худой и тонкий человек, из-за своей худобы кажущийся несколько выше, чем есть на самом деле. У астеника тонкая кожа лица и тела, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная и плоская грудная клетка со слабо развитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Женщины этого типа, кроме того, часто и малорослы.

Как показано Э. Кречмером и другими исследователями, тип телосложения определенным образом коррелирует со склонностью к психическим заболеваниям. Так, маниакально-депрессивным психозом чаще всего болеют люди с крайне выраженными чертами пикника. К шизофреническим заболеваниям более склонны астеники и атлетики. По мнению ученого, заболевания представляют собой «карикатуры определенных нормальных типов личности».

Тип нормальных людей, который по своим психологическим особенностям напоминает шизофреников, Кречмер назвал «шизотимным», тех, кто напоминает больных маниакально-депрессивным психозом, «циклотимиками». Шизотимическому типу свойственны такие черты характера, как аристократичность и тонкость чувств, склонность к отвлеченным размышлениям и отчужденность, холодность, эгоистичность и властность, сухость и отсутствие эмоций.

Циклотимический тип характеризуется веселостью, болтливостью, беспечностью, задушевностью, энергичностью, склонностью к юмору и легким восприятием жизни. Более поздние классификации характеров строились в основном на описаниях акцентуаций, выделенных Э. Кречмером. К ним относятся



классификации характеров, предложенных А.Е. Личко и зарубежными учеными К. Леонгардом и Э. Фроммом.

Классификация характеров А.Е. Личко построена на основе наблюдений за подростками и включает 11 типов.

Вторая классификация, построенная на основе концепции «акцентуированных личностей» взрослых людей, характеризует в большей мере стиль общения человека с окружающими людьми. Она состоит из 10 типов, близких к типам, описанным Личко. В основе третьей типологии характеров, состоящей из трех типов, лежит отношение человека к жизни, обществу и нравственным ценностям. Классификация характеров, предложенная немецким ученым К. Леонгардом, в интерпретации Е.М. Вайнер выглядит следующим образом.

1. Гипертимный тип. Активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом. Окружающий мир воспринимает в радужных красках. Добр, отзывчив, беззаботен, чрезвычайно контактен, словоохотлив, с большой выраженностью жестов, мимики, пантомимики. Обладает многосторонними способностями, но из-за неустойчивости внимания и недостаточной выдержки интересы поверхностны. Не терпит стеснения своей свободы. Плохо переносит жесткую дисциплину, монотонную деятельность, строго регламентированный режим, критику в свой адрес. В необычных ситуациях находчив, умеет приспособливаться к трудностям, бурно переживает неудачи, но они не выбивают надолго его из колеи. К правилам и законам относится легкомысленно, стремится к рискованным приключениям, новым местам, занятиям, встречам. Обладает склонностью к аморальным поступкам. Тяготится одиночеством, в группе стремится к лидерству. При общении неразборчив в выборе знакомств, может оказаться в неблагоприятной среде. Приподнятое, солнечное настроение может омрачаться вспышками раздражительности, вызванными противодействием окружающих.

2. Застревающий тип. Длительное время переживает одни и те же чувства, настойчивый, упрямый, противится изменениям, трудно переключается на что-то новое в деятельности. Интересы постоянные и односторонние. Проявляет повышенное самомнение и себялюбие, недовольство недостаточным признанием его достоинств и заслуг. Озабочен своим престижем. Стремится добиться высоких

показателей в любом деле, превзойти других, выдвинуться в лидеры. Отличается повышенной чувствительностью к действительным и мнимым несправедливостям, что в сочетании с тенденцией к самоутверждению порождает бдительное отношение к окружающим, склонность к обдумыванию их действий, недоверчивость, обидчивость, злопамятность. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет повышенные требования к себе, непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

3. Эмотивный тип. Отличается богатством эмоциональных реакций, изменчивостью настроения, которое часто колеблется по самым незначительным поводам. От настроения момента зависит и работоспособность, и общительность, и самочувствие. Соответственно настроению окружающий мир то расцветивается радужными красками, то представляется серым и безрадостным. Вследствие большой подвижности чувств его влечения, стремления и интересы неустойчивы. Этот тип людей предпочитает общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты и которых он понимает «с полуслова». Ищет эмоциональных контактов, стремясь быть всеобщим любимцем. Редко эти люди сами вступают в конфликт, играя в них пассивную роль. В группе такой тип не претендует на роль лидера. Развитая интуиция позволяет почти безошибочно определять отношение к себе окружающих: безразличие, расположение или неприязнь. Ответное отношение возникает незамедлительно и без попытки его утаить. Часто неспособен к волевым действиям, слабо выражено чувство долга. Привлекательными чертами являются доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность, отталкивающими – чрезмерная чувствительность, слезливость.

4. Педантичный тип. Отличается чрезмерной, преувеличенной приверженностью к определенному порядку. Противится изменениям, плохо переключается на что-либо новое в деятельности. Неуклонно следует принятому образу мыслей, устоявшимся привычкам. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам. Склонен требовать того же от других. Иногда изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. В конфликты вступает редко,

выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе предъявляет окружающим много формальных требований. Вместе с тем охотно уступает лидерство другим людям. Привлекательные стороны: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов – формализм, занудливость, брюзжание.

5. Тревожный тип. Испытывает ощущение неблагополучия, внутренней напряженности. Склонен к неопределенным опасениям, тревожному ожиданию каких-то неприятностей, несчастий. Проявляет повышенное внимание к отрицательным сигналам. Обеспокоен возможными последствиями своих действий, поэтому часто возникают сомнения и колебания при необходимости принять решение. Не удовлетворен своими способностями разрешать жизненные трудности и достигать желаемого. Очень высокая тревожность плохо влияет на уровень достижений и может вызывать физические нарушения. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в основном в них пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

6. Циклоидный тип. Периоды ровного настроения чередуются с периодами подъема и субдепрессивными фазами, которые характеризуются сниженным, минорным настроением, чувством вялости и утомленности, рассеянностью, замедленными реакциями, неуверенностью в своих силах. Мелкие неудачи и неприятности, которые нередко встречаются в этот период из-за падения работоспособности, тяжело переживаются, вызывают уныние. Общение раздражает, компании избегаются. В период жизненного подъема ускоряются мыслительные процессы, появляются оживленность, общительность, подвижность, инициативность; идет постоянный поиск источников развлечения. Длительность периодов увеличивается с возрастом.

7. Демонстративный тип. Эгоцентричен, жаждет признания, поддержки, сочувствия, стремится постоянно быть в центре внимания. Эта тенденция

реализуется в оригинальности, демонстрации своего превосходства, нарочитых преувеличениях, расцвечивании своих переживаний, позерстве, поступках, рассчитанных на внешний эффект. Эмоции яркие, выразительны в проявлениях, но неустойчивы и неглубоки. С целью привлечения к себе внимания способен пустить в ход фантазию, приписывать себе несуществующие качества и необычные действия. В группе претендует на роль лидера или на исключительное положение, пытается возвыситься над окружающими, пуская «пыль в глаза». Увлечения обычно экстравагантные и не требующие слишком упорного труда. Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, жаждой власти и похвалы, высокой приспособляемостью к людям и вместе с тем склонностью к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Обладают следующими привлекательными для партнеров по общению чертами: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

8. Возбудимый тип. Агрессивен, упрям, самолюбив, занудлив, угрюм и обидчив. Отличается постоянной внутренней напряженностью, раздражительностью. Причем сила реакций не соответствует силе раздражителя. Проявляет властность, повышенную требовательность к окружающим, часто не желает считаться с их мнением. Данному типу людей присуща низкая контактность в общении, неуживчивость, склонность к хамству и брани, конфликтам, в которых они сами являются активной, провоцирующей стороной. Характерна чрезмерная сила влечения, неудержимость в их удовлетворении. В эмоционально спокойном состоянии часто это добросовестные, аккуратные люди, любящие животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения бывают вспыльчивы, плохо контролируют свое поведение.

9. Дистимный тип. Испытывает частые и длительные изменения настроения в сторону его снижения, что проявляется в переживаниях, подавленности, тоске, в предчувствиях неприятностей или безрадостных явлений. Его характеризует низкая

контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди обычно домоседы, тяготеют к шумному обществу, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Обладают следующими привлекательными чертами личности: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Отрицательные черты: пассивность, пессимизм, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

10. Экзальтированный тип. Склонен приходить в состояние восторженного возбуждения по незначительным поводам и впадать в отчаяние под влиянием разочарований. Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям. Классификация типов характера врачом-психиатром фрейдистской направленности Э. Фроммом основана на наблюдениях за социальным поведением людей, соотнесенных с практикой работы в клинике. Она включает только три типа характера.

1. «Мазохист-садист». Это тип человека, который склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач, а также причины наблюдаемых социальных событий не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Стремясь устранить эти причины, он направляет свою агрессию на человека, который представляется ему причиной неудачи. Если речь идет о нем самом, то его агрессивные действия направляются на себя. Такой человек много занимается самообразованием, самосовершенствованием, «переделкой» людей в «лучшую сторону». Своими настойчивыми действиями, непомерными требованиями и притязаниями он иногда доводит себя и окружающих людей до состояния изнеможения. Особенно опасен для окружающих такой тип тогда, когда получает над ними власть: он их начинает терроризировать, исходя «из благих намерений». «Наиболее часто проявляемые мазохистские тенденции — это чувство собственной неполноценности,

беспомощности, ничтожности», – писал Фромм. Люди-мазохисты проявляют тенденции принижать и ослаблять себя, упиваться самокритикой и самобичеванием, возводят на себя невыносимые напрасные обвинения, во всем стараются взять вину на себя, даже если они ни при чем. По наблюдениям ученого, в этом типе людей наряду с мазохистскими склонностями почти всегда открываются и садистские тенденции. Они проявляются в стремлении ставить людей в зависимость от себя, приобретать над ними полную и безграничную власть, эксплуатировать их, причинять им боль и страдание, наслаждаться видением того, как те страдают. Такой тип человека называют авторитарной личностью.

2. «Разрушитель». Характеризуется выраженной агрессивностью и активным стремлением к устранению, уничтожению объекта, вызвавшего фрустрацию, крушение надежд у данного человека. «Разрушительность, – пишет Фромм, – это средство избавления от невыносимого чувства бессилия». К разрушительности как к средству разрешения своих жизненных проблем обычно обращаются люди, которые испытывают чувство тревоги и бессилия, Ограничены в реализации своих интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В периоды больших социальных потрясений, революций, переворотов они выступают в качестве основной силы, разрушающей старое, в том числе и культуру.

3. «Конформист-автомат». Такой индивид, столкнувшись с трудноразрешимыми социальными и личными жизненными проблемами, перестает «быть самим собой». Он беспрекословно подчиняется обстоятельствам, обществу любого типа, требованиям социальной группы, быстро усваивая тот тип мышления и способ поведения, который свойствен большинству людей в данной ситуации. У такого человека почти никогда нет ни собственного мнения, ни выраженной социальной позиции. Он фактически утрачивает собственное «Я», свою индивидуальность и «настолько привык испытывать именно те чувства, какие от него ожидаются в определенных ситуациях, что лишь в порядке исключения мог бы заметить в своих чувствах нечто «чужое». Такой человек всегда готов подчиниться любой новой власти, быстро и без проблем меняет свои убеждения, если обстоятельства этого требуют, не особенно задумываясь над моральной стороной подобного поведения. Это – тип сознательного или бессознательного

приспособленца.

Итак, темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей) - совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону его деятельности (в том числе и умственной) и поведения; но не содержательную.

Характер - второе индивидуально-психологическое свойство личности. В переводе с греческого языка это слово означает «чеканка», «примета», «признак». Если в темпераменте личность раскрывается со стороны своих динамических проявлений, то в характере – со стороны ее содержания. Характер обусловлен общественно-историческими условиями - принадлежностью к эпохе, нации, классу, усвоением социального опыта, типическими обстоятельствами жизненного пути, воспитанием, зависит от природных предпосылок развития индивидуальности задатков, типа высшей нервной деятельности, темперамента, который определяет внешнюю его форму выражения, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные проявления характера.

### **Практика (6 часов)**

Определить тип темперамента с помощью психологической методики Айзенка. Результаты само тестирования записать в дневник, провести их обработку, ознакомиться с интерпретацией.

Практические упражнения на определение психологических особенностей типов темперамента. Ситуационные задачи. Ответы записать в дневник. Проверить себя по эталону.

## **Тема 4. Психологические механизмы регуляции и саморегуляции социального поведения личности**

### **Теория (2 часа)**

#### **1. Социальное поведение личности и его регуляция.**

Социальное поведение личности может быть сформировано в процессе целенаправленного воспитания, в ходе социализации. Обобщенная характеристика социального поведения заключается в том, что это — система, социально

обусловленная языком и другими знаково-смысловыми образованиями действий, посредством которых личность или социальная группа участвуют в общественных отношениях, взаимодействуют с социальной средой.

В социальное поведение включаются действия человека по отношению к обществу, другим людям и предметному миру. Эти действия регулируются общественными нормами нравственности и права. Субъектом социального поведения выступают личность и социальная группа. В социальном поведении особое место занимают социальные действия. Специфика поведенческих социальных действий состоит в том, что они имеют общественное значение. Социальные действия различаются в зависимости от разрешаемых общественных задач (экономических, социальных, развития духовной жизни).

Социальное поведение согласуется с социальными нормами общества. С точки зрения соблюдения социальных норм и ценностей выделяют социальное и асоциальное поведение человека. Социальное поведение может быть массовидным, организационным, групповым, ролевым, общественным, альтруистическим, ритуальным, экономическим потребительским, манипулятивным, конфликтным и др. Асоциальное поведение подразделяется на девиантное (отклонение от принятых социальных, моральных норм: пьянство, наркомания, стяжательство, сексуальная распущенность, агрессивность, суицид) и делинквентное (нарушение правовых норм, преступления) поведение. Результатом социального поведения является развитие взаимодействий и взаимоотношений личности с другими людьми, с общностями разного масштаба. Многообразие форм социальных связей и отношений личности обуславливает виды ее социального поведения: производственное, трудовое, экономическое, общественно-политическое, правовое, нравственное, религиозное, культурное, бытовое, досуговое, семейное. Выделяют просоциальное поведение — поведение человека среди других людей, бескорыстно направленное на общее благо.

В соответствии с социальной структурой общества существуют следующие виды социального поведения:

- классовое;
- поведение социальных слоев и страт;
- этническое;



- социально-профессиональное;
- полоролевое;
- гендерное;
- семейное;
- репродуктивное и др.

По субъекту социального поведения различаются:

- общественное;
- массовое;
- классовое;
- групповое;
- коллективное;
- кооперативное;
- корпоративное;
- профессиональное;
- этническое;
- семейное;
- индивидуальное;
- личное поведение.

Все виды социального поведения являются разновидностями нормативного поведения, опираются на социальные нормы. Социальные нормы представляют собой руководящее начало, правило, образец, принятые в данной общности стандарты поведения, регламентирующие отношения людей.

Социальное поведение предполагает, что происходит регулирование поведения субъекта со стороны социальных норм, принятых в обществе или группе или же усвоенных им в ходе жизни. Механизмы общественного социального регулирования поведения личности делятся на институциональные и неинституциональные.

Универсальной формой выражения социальных факторов, регулирующих поведение, являются социальные нормы. Социальные нормы различаются по своему содержанию, по сферам действия, по форме санкционирования, по механизмам распространения, по социально-психологическим механизмам действия. Правовые нормы вырабатываются, формулируются, утверждаются специальными

государственными учреждениями, устанавливаются специальным законодательным путем, поддерживаются государством. Этические нормы — нормы морали и нравственности — складываются исторически, регулируют поведение людей, соотнося его с абсолютными принципами (добра и зла), эталонами, идеалами (справедливости). Близкими по своему психологическому содержанию, способу происхождения и механизму воздействия к этическим нормам являются нормы религиозные. От общечеловеческих моральных норм их отличают конфессиональная принадлежность (заповеди разных религий). Ритуалы — это конвенциональные нормы поведения.

Существуют групповые, социально-психологические нормы, которые отражают специфику группы, характер, форму, содержание отношений, взаимодействий, зависимостей между ее членами, специфику их целей.

Каналами регулирования общественного поведения личности являются:

- семья и малые группы;
- совместная деятельность людей;
- общение;
- общественная практика;
- средства массовой информации.

Внешние факторы регуляции поведения личности :

- общественное производство;
- общественные отношения (широкий социальный контекст жизнедеятельности личности);
- социальные движения;
- общественное мнение;
- социальные потребности;
- общественные интересы;
- общественные настроения;
- общественное сознание;
- социальная напряженность;
- социально-экономическая ситуация.

К общим факторам общечеловеческой детерминации относятся: образ жизни,

стиль жизни, уровень благосостояния, социальный контекст. В сфере духовной жизни общества регуляторами поведения личности выступают: мораль, этика, менталитет, культура, субкультура, идеал, ценности, образование, идеология, средства массовой информации, мировоззрение, религия. В сфере политики — власть, бюрократия, социальные движения. В сфере правовых отношений — право, закон. Общечеловеческими регуляторами выступают: знак, язык, символ, традиции, ритуалы, обычаи, привычки, предрассудки, стереотипы, средства массовой информации, стандарты, труд, спорт, социальные ценности, экологическая ситуация, этнос, социальные установки, быт, семья.

Процесс регулирования поведения личности осуществляется в ходе активного и пассивного усвоения норм и правил, упражнения, повторения, социализации и воспитания личности.

Социально-психические механизмы регуляции включают разнообразные средства воздействия — внушение, подражание, подкрепление правильного поведения, яркий пример, убеждение, заражение; технологии рекламы и пропаганды; способы социальной технологии; социальное планирование и социальное прогнозирование; механизмы психологии управления.

Элементами системы общественного контроля поведения личности выступают:

1. Технологический — совокупность инструкций, социальных норм, которые служат критериями правильного социального поведения, способы организации и реализации, воплощения социального контроля.

2. Институциональный — наличие специализированных социальных институтов, организаций, специализирующихся на определенном типе общественного контроля (комиссии, комитеты контроля, административный аппарат).

3. Моральный — публичное моральное мировоззрение людей в данном обществе и механизмы морального самоконтроля личности, когда нормы поведения группы либо личности осознаются и переживаются как собственные суровые моральные требования индивидуума.

Личность выступает как объект и субъект общественного контроля, т. е. общество контролирует поведение личности, и сама личность контролирует,

регулирует свое социальное поведение. Человек, имеющий моральное сознание, может быть активным субъектом общественного контроля, т.е. вполне способным оценивать поступки окружающих и свои собственные поступки.

## **2. Внутренняя регуляция социального поведения личности.**

Происходит активное взаимодействие внешних и внутренних регуляторов социального поведения. Психологические качества человека обеспечивают внутреннюю субъективную регуляцию социального поведения. Эти качества существуют в двух формах — личностные свойства и социально-психологические качества личности.

К первым относятся (внутренний локус контроля): внутренняя причинность, смысл жизни, активность, отношения, идентичность, направленность личности, самоопределение, самосознание, потребности, рефлексия, стратегии жизни, жизненные планы.

К социально-психологическим личностным феноменам как внутренним регуляторам поведения относятся: социальный статус и роли, диспозиции, мотивация достижения, социальная потребность, аффилиация, аттракция ( симпатия ), целевые и социальные установки, оценки, жизненная позиция, общественное мнение, стыд, вина, любовь, ненависть, сомнения, удовлетворенность, ответственность, страх, тревожность, атрибуция.

К регуляционному блоку психических явлений относятся мотивационно-потребностная и волевая сферы личности. Мотивация, мотив осуществляют пусковой механизм регуляции поведения. Основным источником мотивации являются потребности человека. В эмоциональной сфере личности (чувствах, эмоциях, настроениях) осуществляются личностное отношение к происходящему, к самому социальному поведению, оценка событий, фактов, взаимодействия и взаимоотношений людей.

Волевые процессы (желание, стремление, борьба мотивов, принятие решения, осуществление волевого действия, совершение поступка) служат завершающим этапом социальной регуляции поведения.

Важными психическими механизмами внутренней регуляции и неформального психического контроля являются мощное чувство стыда, совесть, общественное

мнение.

Совость человека — это такое его качество, которое дает ему возможность сравнивать свое поведение с установленными в обществе нравственными нормами, позволяет личности вершить «суд над самой собой», внутри себя, вне очевидной общественной оценки. Чувство стыда отличается от совести тем, что имеет более выраженный внешний характер: человек оценивает сам себя в соответствии с критериями окружающих его людей.

Между объективными (внешними) и субъективными (внутренними) регуляторами существует постоянная взаимозависимость. Принцип детерминизма, сформулированный С. Л. Рубинштейном, гласит, что внешние причины действуют, преломляясь через внутренние условия. Внешние регуляторы выступают как внешние причины социального поведения личности, а внутренние регуляторы выполняют функцию той призмы, через грани которой преломляется действие этих внешних детерминант.

Рассматривая проблемы внутренней регуляции поведения, Е. А. Сергиенко отмечает, что внутренний контроль и регуляцию своего поведения человек может осуществлять, используя свои индивидуальные ресурсы, включающие три уровня:

1) интеллектуальные ресурсы (особенности интеллектуальных, когнитивных способностей, обеспечивающих анализ и упорядочивание внешней и внутренней среды, создание ментальных моделей ситуации и событий, ментальное оперирование внутренними моделями и представлениями, подготовку решения, способность гибкого когнитивного контроля);

2) ресурсы эмоциональной регуляции (люди отличаются различной эмоциональностью, интенсивностью эмоций, эмоциональной лабильностью, эмоциональной импульсивностью, различной способностью «читать» эмоции других людей и понимать свои, умением осуществлять эмоциональный самоконтроль);

3) ресурсы произвольно-волевой регуляции. Под ресурсной основой контроля поведения понимают индивидуальные когнитивные, эмоциональные и волевые ресурсы человека.

Е. А. Сергиенко отмечает, что контроль поведения как интегративный индивидуальный способ регуляции поведения отличается у разных людей, и его

эффективность различна в зависимости от выраженности его параметров (когнитивный, эмоциональный, волевой контроль). Контроль поведения складывается в раннем онтогенезе человека. На развитие контроля поведения, как было показано в работах Г. А. Виленской, большое влияние оказывает стиль родительского воспитания, который может способствовать формированию того или иного типа самоконтроля ребенка как способа индивидуальной адаптации. Трудные жизненные ситуации позволяют выявить различия контроля поведения, поскольку предъявляют высокие требования к индивидуальным ресурсам регуляции.

А. Н. Леонтьев исследовал механизмы преобразования цели действия во внутреннее осознанное побуждение, в мотив. Личностная значимость или личностный смысл объективных значений внешних стимуляторов (обстоятельств) деятельности порождаются не значениями, а отношением между мотивом действия и тем, на что действие направлено как на свой прямой результат, т.е. его целью. В мотивации деятельности обнаруживаются доминирующие тенденции, которые Л. И. Божович рассматривает как «внутреннюю позицию личности», или ее направленность, а М. С. Неймарк уточняет, что эта направленность есть «постоянное доминирование определенных мотивов, создающих не только целенаправленность поведения, но и целенаправленность всей жизни субъекта». Эта направленность мотивации личности формируется в определенных социальных условиях, является продуктом ее онтогенеза, индивидуального и социального опыта.

### **3. Диспозиционная теория регуляция социального поведения личности**

**(В. А. Ядов)**

В концепциях «аттитюдов» или социальной установки подчеркивается их прямая связь с определенной (социальной) потребностью и условиями деятельности, в которых потребность может быть удовлетворена. Смена и закрепление (фиксирование) социальной установки также обусловлены соответствующими отношениями между потребностями и ситуациями, в которых они удовлетворяются. Следовательно, общий механизм образования установки описывается формулой  $P \rightarrow D \leftarrow C$ , где  $P$  — потребность,  $D$  — диспозиция,  $C$  — ситуация или условия деятельности. Диспозиция личности означает предрасположенность к определенному восприятию тех или иных социальных ситуаций, условий

деятельности + предрасположенность к определенному поведению в этих условиях. В. А. Ядов отмечал, что термин «диспозиция» (склонность) можно заменить греческим словом «диатаксис», что соответствует русскому «предрасположение», «предрасположенность».

В.А. Ядов доказывает, что и потребности, и ситуации деятельности, и сами диспозиции образуют иерархические системы. Иерархия потребностей по уровням включения личности в различные сферы социального общения, социальной деятельности включает четыре сферы.

1. Сферой, где реализуются потребности человека, является ближайшее семейное окружение.

2. Контактная (малая) группа, в рамках которой непосредственно действует индивид.

3. Более широкая сфера деятельности, связанная с определенной сферой труда, досуга, быта.

4. Сфера деятельности, понимаемая как определенная социальноклассовая структура, в которую индивид включается через освоение идеологических и культурных ценностей общества.

Иерархия ситуаций, в которых может действовать человек и которые «встречаются» с определенными потребностями, может быть структурирована по длительности во времени:

— низшим уровнем ситуаций являются предметные ситуации, быстро изменяющиеся, относительно кратковременные;

— следующий уровень — ситуации группового общения, характерные для деятельности индивида в рамках малой группы;

— более устойчивые условия деятельности, имеющие место в сферах труда, в рамках какой-то профессии, отрасли, досуга, быта, задают третий уровень ситуаций;

— общие социокультурные ситуации — наиболее долговременные, устойчивые условия деятельности личности в рамках определенного типа общества, экономической, политической и идеологической структуры его функционирования.

В зависимости от соотношения потребности и ситуации выделяют соответственно четыре уровня диспозиций:

А. Первый уровень составляют элементарные фиксированные установки, которые формируются на основе витальных потребностей в условиях семейного окружения, в различных «предметных ситуациях», регулируют непосредственные реакции человека на актуальную предметную ситуацию («поведенческий акт»), часто являются неосознанными, автоматическими (отсутствует когнитивный элемент).

Б. Второй уровень — более сложные диспозиции, которые формируются на основе потребности человека в общении, осуществляемом в малой группе, соответственно, это — социальные фиксированные установки или аттитюды, которые по сравнению с элементарной фиксированной установкой имеют сложную трехкомпонентную структуру (когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты) и регулируют поступок личности, осуществляемый в привычных ситуациях.

В. Третий уровень фиксирует общую направленность интересов личности относительно конкретной сферы социальной активности, или базовые социальные установки, которые имеют трехкомпонентную структуру, но это выражение отношения не к отдельному социальному объекту, а к более значимым социальным областям, и регулируют уже системы поступков человека или его поведение в целом.

Г. Четвертый, высший уровень диспозиций образует система ценностных ориентации личности, которые регулируют целостность поведения, или собственно деятельность личности в наиболее значимых ситуациях ее социальной активности, в которых выражается отношение личности к целям жизнедеятельности, к средствам удовлетворения этих целей, детерминированное общими социальными условиями, типом общества, системой его экономических, политических, идеологических принципов.

В каждой конкретной ситуации поведения «работают» разные уровни диспозиций. Таким образом, социализация — процесс формирования личности, выступает как формирование диспозиций личности, ее жизненной позиции, принципов поведения, основанных на мировоззренческих установках, ценностных идеалах. Человек обладает сложной системой различных диспозиционных образований, которые регулируют его поведение и деятельность. Эти диспозиции организованы иерархически, т.е. можно обозначить более низкие и более высокие их



уровни.

Высшие диспозиции регулируют общую направленность поведения, включают в себя:

- концепцию жизни и ценностные ориентации данного человека;
- обобщенные социальные установки на типичные социальные объекты и ситуации.

Низшие диспозиции определяют поведение человека в отдельных ситуациях без объективного анализа особенностей данной ситуации (реагирование по привычке).

Важнейшая функция диспозиционной системы — психическая регуляция социальной деятельности или поведения человека в социальной среде, а в поведении человека тоже выделяются разные уровни:

- поведенческие акты в актуальной предметной ситуации;
- целенаправленный поступок, или привычное действие;
- целенаправленная последовательность поступков образует поведение в той или иной сфере деятельности, где человек преследует не только текущие, но и более отдаленные цели;
- целостность поведения в различных сферах, целеполагание выступает как «жизненный план», важнейшим элементом которого являются стратегические жизненные цели, связанные с главными социальными сферами деятельности человека в области труда, познания, семейной и общественной жизни.

Формирование поведенческих готовности происходит в соответствии с уровнем деятельности.

#### **4. Я-концепция как механизм регуляции поведения личности.**

Американский психолог У. Джеймс первым предложил идею Я-концепции — как совокупности представлений человека о себе как личности. В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». В теории «зеркального Я» Ч. Кули подчеркивал, что мнения, оценки других людей качеств и способностей ребенка, человека являются главным источником данных о его собственном «Я». На рисунке 1 приведены различные факторы, влияющие на Я-

концепцию.

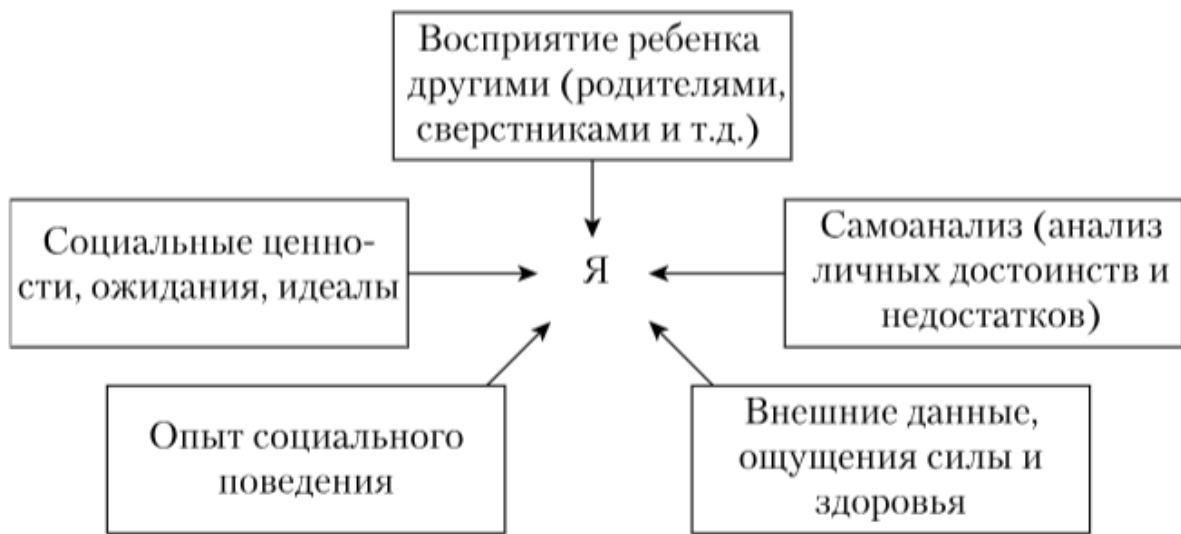


Рис. 1. Факторы, влияющие на Я-концепцию

Таким образом, самосознание, Я-концепция включает следующие компоненты (по В. С. Мерлину):

— сознание отличия себя от остального мира, выделение себя из среды, осознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);

— сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности, осознание своей активности — «Я управляю собой»;

— осознание себя «через другого» («то, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);

— сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки, моральная оценка себя, наличие рефлексии — осознание своего внутреннего опыта;

— социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности;

— целенаправленно-деятельный уровень — своеобразный синтез рассмотренных выше уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Таким образом, общественное знание и отношение личности к самой себе содержится в Я-образе, Я-концепции. Эти конструкты включают в себя представление о своей индивидуальности, идентичности; определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций; определенную самооценку и самоуважение.

С психологической точки зрения Я-концепция играет тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Потребность в положительном отношении к себе со стороны других людей возникает параллельно с формированием Я-концепции. Я-концепция регулирует поведение, обладает относительной стабильностью, обуславливает довольно устойчивые схемы поведения.

## **Тема 5. Индивидуальность и личностный рост**

### **Тема (2 часа)**

#### **1. Личность и индивидуальность.**

Важнейшими характеристиками зрелой личности являются: целеустремленность, самостоятельность, динамичность, целостность, конструктивность, индивидуальность. Однако эти атрибуты личности не даны, а скорее заданы, и степень их актуализации зависит от определенных условий – прежде всего как раз от того, какие у личности сложатся взаимоотношения с двумя другими силами. Причем, в соответствии с исходной позицией веры в природу человека, актуализирующее, созидательное начало признается в первую очередь за организмом, внутренним миром, в котором изначально заложен мощный потенциал, «главная движущая сила жизни» и развития человека – стремление к росту, к раскрытию способностей и усилению возможностей, к большей эффективности, зрелости и конструктивности, называемая К. Роджерсом «тенденцией к актуализации». И потому для личности исходные, определяющие отношения – именно с внутренним миром, с самим собой.

Это одна из центральных идей личностно-центрированного подхода: если человек (личность) свободен и имеет возможность прислушаться к себе и опереться на себя как на целостное природное существо, точно и полно отражая происходящее

в нем самом, то «тенденция к актуализации» действует в полную силу и обеспечивает движение человека – несмотря на возможные ошибки и трудности – к большей зрелости, к более полноценной жизни. Очень важно, что эта тенденция признается заложенной в природе человека как потенциал, который актуализируется при определенных условиях, но не формируется и не управляется внешними силами: «это внутренняя тенденция, она не мотивируется извне, и научить этому невозможно».

Отношения личности с внешним миром – особенно с миром других людей – куда более сложные, неоднозначные и драматичные. Со стороны личности есть сильная заинтересованность в контакте с другими людьми, – человек, как утверждает К. Роджерс, «неизлечимо социален», он имеет глубокую потребность во взаимоотношениях». Более того, центральный компонент личности – «Я» – имеет очень сильную потребность в самоуважении, которая поначалу (в детстве) удовлетворяется в первую очередь через получение уважения, признания и любви от других людей (прежде всего – значимых взрослых). Иными словами, личность ребенка не просто ориентирована на взаимоотношения с социальным миром, а оказывается в существенной зависимости от них.

Индивидуальность – это своеобразие отдельного человека, совокупность только ему принадлежащих особенностей. В психологии проблема индивидуальности ставится в связи с целостной характеристикой отдельного человека в многообразии его мыслей, чувств, проявлений воли, способностей, мотивов, желаний, интересов, привычек, настроений, переживаний, качеств перцептивных процессов, интеллекта, склонностей, способностей и других особенностей.

Вопрос об индивидуальности рассматривается с учетом анализа темперамента и характера человека, поиска оснований для выделения типов людей и ставится как проблема соотношения в человеке типологических черт и индивидуальных различий, поэтому индивидуальность описывается как набор признаков, присущих данному человеку. Предпосылки человеческой индивидуальности заложены в анатомо-физиологических задатках, которые преобразуются в процессе воспитания, имеющего социально обусловленный характер, порождая широкую вариативность проявлений индивидуальности.

Только что родившиеся дети, так похожие друг на друга, с первых минут своей жизни демонстрируют свою индивидуальность в поведении и восприятии окружающего мира. Пусть это проявляется в реакции на приход и уход мамы, особенностях подачи самых примитивных сигналов окружающим или выражении негативного отношения к чему-либо. Ребенок проявляет свободную волю, которая приобретает все более конкретные формы в ходе его развития. По мере взросления индивидуальность претерпевает изменения под влиянием внешних и внутренних факторов.

Индивидуальность реализуется как через поведение человека в ситуации общения, так и через культивирование им различных способностей в деятельности. Неповторимость психики человека определяется органическим единством и целостностью процесса развития его потребностей и способностей, формирующихся в деятельностном общении с носителями культуры (в широком смысле этого слова).

Термин «индивидуальность» употребляется как синоним слова «индивид» для обозначения неповторимой совокупности признаков, присущих отдельному организму и отличающих данный организм от всех других, принадлежащих к тому же виду. Индивидуальность, таким образом, есть личность в ее своеобразии. Когда говорят об индивидуальности, то имеют в виду оригинальность личности. Обычно словом «индивидуальность» определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее непохожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, индивидуальность одних проявляется очень ярко, выпукло, других – маловыразительно, малозаметно. Иногда пики внешних проявлений оригинальности личности приходятся на ранние стадии развития человека (от 3 до 5 лет), а затем стихают или приобретают скрытый характер.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере или сразу во всех сферах психической деятельности. Оригинальность интеллекта, например, состоит в способности видеть то, что не замечают другие, в особенностях переработки информации, т. е. в умении ставить проблемы (интеллектуального и морального характера) и решать их, в большой подвижности эмоций. Особенности воли проявляются в силе воли, удивительном мужестве,

самообладании. Оригинальность может состоять в своеобразном сочетании свойств конкретного человека, придающем особый колорит его поведению или деятельности.

Значительную роль в современном процессе развития индивидуальности личности играют средства массовой информации. Телевизионные программы и передачи, например побуждают личность к несколько одностороннему, стандартизированному развитию. Яркие образы восприятия угнетают такие функции мышления, как анализ и самоанализ. Часто акценты в предоставляемых телевидением программах уже расставлены и как бы подталкивают зрителя к определенным выводам. Особенно это опасно для развивающейся личности, которая только начинает свой процесс социализации и часто принимает любую авторитетно заявленную теорию за истину.

Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым полнее. Она является постоянным объектом исследования при изучении как психологии личности, так и других направлений психологии.

Одним из важнейших, определяющих свойств индивидуальности является способность, выражающаяся в степени качества выполнения той или иной деятельности. Способности – это такие индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения одной или нескольких деятельностей. Основой для развития способностей могут быть всевозможные комбинации общих и специальных индивидуально-психологических качеств. Среди самых распространенных можно назвать такие способности, как трудоспособность, выносливость и т. д. Э. А. Голубева выяснила, что сочетание природных предпосылок социальных способностей составляет сложные системокомплексы. Так, например, при развитых лингвистических способностях люди отличаются пассивностью, преобладанием зрительной памяти над всем другим, развитыми второсигнальными функциями. Люди с коммуникативными склонностями запоминают информацию большей частью на слух, в качестве общих характеристик у них наблюдается подвижность психики и нервной системы. При способностях к музыкальному самовыражению на первый план выходят лабильность нервной системы в разных возрастах, большая восприимчивость и чувствительность, а также преобладание произвольного уровня регуляции.

Способности – это те особенности психологии человека, которые определяют продуктивность получения различных навыков и умений, но наличие способности к чему-то не означает изначального обладания уже заложенными умениями и навыками. Способности человека выступают только тенденцией к более легкому освоению тех или иных знаний. Так же, как засеянное поле является лишь возможностью по отношению к будущему урожаю, который может вырасти из семян, но лишь при благоприятных условиях, способности человека являются лишь возможностью для приобретения знаний и умений.

В том случае, когда определенный набор свойств личности совпадает с требуемыми в данной сфере труда, а освоение профессии происходило достаточно легко и в установленные сроки, есть смысл говорить о наличии у данного человека способностей к этой конкретной деятельности.

Поскольку человек отличается от другого как раз своими способностями, этот набор качеств можно назвать индивидуально-психологическими особенностями. Система способностей, присущих человеку, включает в себя качества основные (свойства, непосредственно относящиеся к преобладающей деятельности (музыкальный слух певца или зрительная память художника)) и дополнительные (свойства, не имеющие прямого отношения к выполняемой основной деятельности, но помогающие справляться со своими обязанностями достаточно качественно (хороший глазомер у строителя или выносливость у водителя-дальнобойщика)).

Но и ведущие, и вспомогательные компоненты образуют единство, обеспечивающее качественный уровень обучения и воспитания, и вместе с тем определяют особенные способы и методы, связанные с личными качествами педагога.

К числу общих качеств личности, которые в условиях конкретной деятельности могут выступать как способности, относятся индивидуально-психологические характеристики, определяющие принадлежность индивида к одному из трех типов людей. И. П. Павлов классифицирует их как «художественный», «мыслительный» и «средний» типы. Эта типология образована в процессе учения о том, что высшая нервная деятельность определяется существованием в ней двух сигнальных систем:

- 1) образной и эмоциональной;

2) сигнализации образов посредством слова – сигнала сигналов.

Художественный тип характеризуется преобладанием сигналов первой сигнальной системы, мыслительный – относительным преобладанием сигнала сигналов, средний тип людей – равным наличием обеих сигнальных систем.

Присутствие у человека ярко выраженных предпосылок конкретного типа не означает его полной бездарности в других областях. Можно говорить лишь об относительном преобладании одних компонентов психики над другими. Но при этом все же вторая сигнальная система абсолютно преобладает над первой, поскольку языковые и мыслительные свойства имеют решающее значение в профессиональной деятельности, а творческое отражение мира опосредуется мыслями, выраженными словесно. Областью преобладания первой сигнальной системы можно назвать эмоциональные образные реакции, переживаемые человеком во сне, здесь осознанные процессы мышления теряют свою силу.

## **2. Основные понятия личностного роста и развития.**

В отечественной психологии и педагогике сегодня стали очень распространенными, даже модными слова «самореализация личности», «самоактуализация», «личностный рост» и т.п. Самоактуализация (в самом общем виде) может быть представлена как непрерывный иницируемый, соответствующей и врожденной потребностью процесс обнаружения, развития и реализации личностью собственного индивидуально-личностного потенциала. По сути, этот процесс протекает независимо от того, осознает его человек или нет.

Идеи самореализации, личностного роста и многие другие не возникли сами по себе, а являются следствием более глубоких установок, задающих вполне определенный подход к человеку и его развитию.

В свое время Макс Отто утверждал: «Глубочайшим источником философии человека, источником, который питает и формирует ее, является вера или отсутствие веры в человечество. Если человек питает доверие к людям и верит в то, что с их помощью он способен достичь чего-то значимого, тогда он усвоит такие взгляды на жизнь и на мир, которые будут находиться в гармонии с его доверием. Отсутствие доверия породит соответствующие представления. Из этого, в частности, следует, что в любой концепции кроме привычно выделяемых теоретической и практической



составляющих всегда имеется (но не всегда осознается и заявляется) еще одна – ценностная составляющая.

Если приложить критерий веры-неверия в человека к основным психологическим теориям, то они достаточно четко разделятся на две группы: «доверяющих» человеческой природе (т.е. гуманистически ориентированных) и «не доверяющих». Однако и внутри каждой группы, в свою очередь, можно найти весьма существенные различия, поэтому имеет смысл ввести еще одно подразделение:

1. В группе «не доверяющих» (пессимистов) есть более жесткая позиция, утверждающая, что природа человека негативная – асоциальная и деструктивная, и что сам человек с этим справиться не может; и есть более мягкая, в соответствии с которой у человека природной сущности в общем-то нет и изначально он представляет собой нейтральный объект формирующих внешних влияний, от которых и зависит обретаемая человеком «сущность»;

2. В группе «доверяющих» (оптимистов) также есть более радикальная точка зрения, утверждающая безусловно-позитивную, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях; и есть более осторожный взгляд на человека, который исходит из того, что изначально человек не обладает сущностью, но обретает ее в результате самосозидания, причем позитивная актуализация не гарантирована, но является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека, эту позицию можно назвать условно-позитивной.

В соответствии с базовой установкой и решением проблемы сущности человека решается и вопрос о том, «что делать» с этой сущностью, чтобы человек стал «лучше», как его правильно развивать, воспитывать. Этот вопрос о смысле воспитания принципиально решается следующим образом: если сущность человека негативная, то ее надо исправить; если ее нет – ее надо создать, сконструировать и «вложить» в человека (при этом в обоих случаях главным ориентиром выступают так называемые интересы общества); если она позитивная – ей надо помочь раскрыться; если сущность обретается посредством свободного выбора, то следует помочь ей сделать этот выбор.

Более схематично типологию базисных имплицитных установок в мире

психологических концепций можно представить в виде таблицы. Эта схема упрощает реальное многообразие подходов, фиксирует очень принципиальные различия и достаточно ясно очерчивает пространство профессионального самоопределения психолога, варианты выбора и глубинные основания этого выбора.

Табл. «Базисные установки психологических концепций».

Базисная установка	Природа человека	Смысл воспитания	Основные представители
Неверие в человека	Негативная	Исправление, компенсация	Классический фрейдизм
	Нейтральная	Формирование, коррекция	Бихевиоризм, большинство подходов в советской психологии
Вера в человека	Безусловно позитивная	Помощь в актуализации	Концепции К.Роджерса, А.Маслоу
	Условно- позитивная	Помощь в выборе	Экзистенциальный подход В.Франкла, Дж.Бюдженгала

Таким образом, концепция личностного роста и самореализации является логическим продолжением взгляда на человека в гуманистической психологии и по сути своей несовместима с подходами, не доверяющими человеку, исправляющими, формирующими и т.п.

Главный психологический смысл личностного роста – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. Взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом более значимо, нежели с миром внешним. Принципиально важным для человека является также признание и уважение его внутреннего мира другими людьми. То есть полноценный личностный рост возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью и, не будет борьбы или пренебрежительного игнорирования, а будет конструктивное сотрудничество, диалог.

Личностный рост не тождествен продвижению человека по «лестнице возрастов»; это сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию.

Основной закон личностного роста, который, опираясь на известную формулу К. Роджерса, можно сформулировать так: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Иными словами, именно эти изменения – их содержание, направленность, динамика – свидетельствуют о процессе личностного роста и могут выступать в качестве критериев.

При полноценном личностном росте эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (интраперсональность), так и с внешним миром (интерперсональность). Соответственно и критерии личностного роста складываются из интраперсональных и интерперсональных. Важнейшими из них являются следующие:

Интраперсональные критерии личностного роста:

- Принятие себя. Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как «личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору», веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Последнее следует подчеркнуть особо, так как в данном случае доверие к себе не означает лишь веру в возможности сознательного «Я» (тем более – лишь в силу своего интеллекта), но также понимание того, что «цельный организм может быть – и часто является – мудрее, чем его сознание».
- Открытость внутреннему опыту переживаний. «Опыт переживаний» – одно из центральных понятий в гуманистической психологии, используемое для обозначения сложного непрерывного процесса («потока») субъективного переживания событий внутреннего мира (включающих и отражение событий мира внешнего). Чем более сильная и зрелая личность – тем более она свободна от искажающего влияния защит и способна прислушаться к этой внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия и «жить настоящим».
- Понимание себя. Как можно более точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т.д.); способность увидеть и услышать себя подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая «Я»-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение «Я»-реального

и «Я»-идеального – вот основные тенденции ЛР по этому критерию.

– Ответственная свобода. Во взаимоотношениях с самим собой это означает прежде всего ответственность за осуществление своей жизни именно как своей, осознание и принятие своей свободы. Это также означает «внутренний локус оценивания» – ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок. И, наконец, это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

– Целостность. Важнейшее направление личностного роста – усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека, а особенно – целостности внутреннего мира и самой личности. Точнее о сохранении и защите целостности, которой человек обладает изначально. Как подчеркивал К. Роджерс, с самого начала «младенец является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся». Проблема в том, чтобы эти нарастающие индивидуализированность и дифференцированность не вели к утрате внутреннего единства человека, к потере конгруэнтности, к разрывам или диспропорциям, например, между интеллектом и чувствами, «Я»-реальным и «Я»-идеальным и вообще между личностью и организмом.

– Динамичность. Внутрличностное единство и согласованность не означают косности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность – это непременно становящаяся личность, т.е. рост личности есть способ ее существования. Поэтому важнейший критерий личностного роста – динамичность, гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно «быть в процессе».

Интерперсональные критерии личностного роста:

– Принятие других. В интерперсональном направлении личностного роста проявляется прежде всего в динамике отношения к другим людям. Личность тем более зрелая, чем в большей мере она способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и доверию им. А это, в свою очередь, связано с

«основополагающим доверием к человеческой природе» и чувством глубинной сущностной общности между людьми.

– Понимание других. Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности – других людей. Важнейший критерий - готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

– Социализированность. Личностный рост ведет ко все более эффективному проявлению фундаментального стремления человека – к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом – более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия и «жить с другими в гармонии».

– Творческая адаптивность. Важнейшее качество зрелой личности – готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя «творческую адаптацию к новизне конкретного момента» и «умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности».

Изменения в каждом из этих направлений личностного роста происходят в соответствии со своими специфическими закономерностями. В то же время это процесс целостный, взаимосвязанный и рост в одном «личностном измерении» способствует продвижению в других. Поэтому важнее всего сам факт движения в этих направлениях, включение в процесс открытия и обретения себя, что дает возможность человеку становиться все более свободным и ответственным, аутентичным и неповторимым, дружелюбным и открытым, сильным и творческим и, в конечном итоге, – более зрелым и способным воспринимать мир (внешний и внутренний) не как угрозу, а как вызов жизни и одновременно – призыв к жизни.

### **Практика (6 часов)**

Психология саморазвития (решение кейс-задач). Формы и средства саморазвития (выполнение творческого задания). Саморазвитие как проявление

субъектности человека. (написание эссе). Формы и средства саморазвития (выполнение творческого задания). Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. (выполнение творческого задания).

Пример кейс-задач. На основе приведенного фрагмента дайте характеристику «образу мира» (когнитивной карте, модели универсума и т.п.) человека. В настоящее время разрабатываются теории, в которых мозг рассматривается как самопрограммируемый суперкомпьютер. Согласны ли вы с такими подходами и почему? Прокомментируйте приведенные фрагменты и сформулируйте свое отношение к этим идеям.

Пример творческого задания. На основе изученной по теме литературы составьте модель саморазвития современного специалиста. Составьте личный план собственного профессионального развития, опираясь на предложенные ниже вопросы для письменного самоанализа.

Ответьте на вопрос теста и на основании результата сделайте вывод о пути собственного саморазвития. Проведите анализ своих ограничений саморазвития.

Темы эссе.

1. Субъектная позиция как основа саморазвития личности.
2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Психологические механизмы саморазвития.
5. Мой жизненный путь к успеху
6. Жизненный путь личности: осознаваемые и неосознаваемые аспекты.
7. Индивидуальные особенности личности как условие ее продуктивности.

## **Тема 6. Диагностика когнитивной сферы и психологических свойств личности**

### **Теория (2 часа)**

В качестве предмета диагностики в когнитивных тестах выступают различные аспекты интеллектуальной деятельности индивида, которые скрыты за исходными

психометрическими конструктами соответствующих тестов. Проведение когнитивной диагностики и адекватный анализ, и интерпретация результатов возможны только при условии соответствующей теоретической подготовки специалиста, в том числе высокого уровня компетентности в сфере психологии интеллекта и способностей. Важно отметить, что при интерпретации тестовых показателей личность и способности невозможно развести. Как общие, так и специальные способности не могут исследоваться абсолютно независимо от аффективных переменных. Существует кумулятивное воздействие черт личности на направление и степень интеллектуального развития индивидуума, которое влияет на результаты когнитивных тестов.

Как подчеркивает М.К. Акимова, интеллектуальные, или когнитивные, тесты измеряют, скорее, уровень сформированности интеллектуальных навыков, который зависит как от степени обученности, так и от природных возможностей. Целью тестирования в самом общем виде является прогноз, преимущественно достижений в сфере образования, в том числе распределение по разным типам классов и школ. Вместе с тем когнитивные тесты также включаются в состав большинства тестов профессиональной пригодности, особенно для тех групп профессий, в которых важны определенные интеллектуальные навыки.

Дополнительные факторы, влияющие на результаты тестирования с помощью когнитивных тестов:

- 1) степень тренированности в выполнении тестов;
- 2) мотивация к выполнению теста;
- 3) эмоциональное состояние во время тестирования;
- 4) личность экспериментатора;
- 5) предшествующая тестированию деятельность;
- 6) изменения в семейном окружении.

Дж. Аткинсон предложена схема взаимосвязи способностей, мотивации и факторов окружающей среды. Мотивация определяет как эффективность выполнения задачи, так и «время на задачу». Выполнение задачи влияет на дальнейшее когнитивное развитие, результаты будущих тестовых испытаний, продуктивность будущей деятельности. Таким образом, отношения между

личностью и интеллектом реципрокны: качества личности влияют на интеллект и наоборот.

В зависимости от типа заданий когнитивные тесты подразделяются на вербальные и невербальные; в зависимости от числа испытуемых — на индивидуальные и групповые. Иногда в качестве отдельной группы рассматривают тесты интеллекта для специфических популяций.

Основные наиболее часто встречающиеся методы диагностики в психодиагностической практике:

- Методика «Таблицы Шульте»;
- Корректирующая проба (Тест Бурдона);
- Метод заучивания 10 слов (Методика А.Р. Лурия);
- Методика «Пиктограмма».
- Методика «Сложные аналогии».
- Методика «Ведущая модальность».

Методика «Таблицы Шульте». Цель методики: Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности. Используется для обследования лиц разных возрастов. Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Испытуемому предъявляют первую таблицу (табл.1.): «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

Таблица. 1. Тестовый материал.



14	9	2	21	13	2	13	1	8	20
22	7	16	5	10	17	6	25	7	11
4	25	11	18	3	22	18	3	15	19
20	6	23	8	19	10	5	12	24	16
15	24	1	17	12	14	23	4	9	21

21	11	1	19	24	5	21	23	4	25
2	20	18	5	10	11	2	7	13	20
4	13	25	16	7	24	17	19	6	18
17	6	14	9	12	9	1	12	8	14
22	3	8	15	23	16	10	3	15	22

Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как (по А.Ю. Козыревой): эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ).

Корректирующая проба (Тест Бурдона). Цель методики: исследование степени концентрации и устойчивости внимания. Обследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). Исследуемый просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные указанные в инструкции буквы или знаки (Рис.1.).

Инструкция к тесту: «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «Е». Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков Вы уже просмотрели (успели просмотреть)».

НКЕЛЫСНЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУ  
 ЦВХЕИСТЛВКЛШЮЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛ  
 ЯБЖСНАУХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛН  
 МЧКЛРТКСВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИД  
 ЗГВКЛТКТВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТ -  
 ХДБЮЖЪЛЩГОШЛОГРИНПМАЕКВЦФПКМИ  
 НОРТЛЗЮХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФ  
 АУМСНКТИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВ  
 ДШБТСВФХБЭКЛАИСШОВХКОЛБАНОВСПЛ  
 ОЙШРАЛГОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТ --  
 МНУДХБСРЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВА  
 ИМСКАЛДГТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫС  
 НЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИС  
 ТЛВКЛЩЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУ  
 ХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТК -  
 СВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТК  
 ШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛ  
 ЩГОШЛОГРИНПМАЕКВЦФПКМИНОРТЛЗЮ  
 ХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКТ  
 ИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФ --  
 ХБЭКЛАИСШОВХКОЛЕАНОВСПЛОЙШРАЛГ  
 ОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБС  
 РЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГ  
 ТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫСНЛСАКЕКХ  
 ЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИСТЛВКЛЩЮГ -  
 ГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУХСРКЛМА  
 ВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТКСВХЕИВ  
 ЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТКШВЕСНА  
 ИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛЩГОШЛО  
 ГРИНПМАЕКВЦФПКМИНОРТЛЗЮХТЭРНМ --  
 УНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКТИЛДЗХБ  
 ТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФХБЭКЛА  
 ИСШОВХКОЛБАНОВСПЛИШРАЛГОСТДИБК  
 ПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСРЛГДКУФ  
 СТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГТЕВДХДБ -  
 ЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСХСРКЛМВЗГЛПО

---

Одной чертой «-» отмечены деления по 5 строк, двумя «- -» - по 10 строк.  
 Всего – 36 строк. В каждой строке – 30 символов.  
 Всего – 1080 символов.

---

Рис.1. Бланк с буквами.

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачёркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается

числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

Концентрация внимания оценивается по формуле:

$K = C2 / П$ , где  $C$  – число строк таблицы, просмотренных испытуемым,  $П$  – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков). Ошибкой считается пропуск тех букв, которые должны быть зачеркнуты, а также неправильное зачеркивание. Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Результаты подсчитываются для каждой 60 секунд по формуле:

$$A = S / t, \text{ где}$$

$A$  – темп выполнения,

$S$  – количество букв в просмотренной части корректурной таблицы,

$t$  – время выполнения.

По результатам выполнения методики за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», отражающая, устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле:

$$C = (S_0 / S) * 100, \text{ где}$$

$S_0$  – количество ошибочно проработанных строк,

$S$  – общее количество строк в проработанной испытуемым части таблицы.

При оценке переключаемости внимания испытуемый получает инструкцию зачеркивать разные буквы в четных и нечетных строках корректурной таблицы.

Метод заучивания 10 слов А.Р. Лурия. Цель: оценка состояния слуховой памяти на слова, утомляемости, активности внимания, запоминания, сохранения, воспроизведения, произвольного внимания. Методика заучивания десяти слов была предложена А.Р. Лурия. Она позволяет исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания, истощаемости больных нервно-психическими заболеваниями, а также для изучения динамики течения болезни и учета эффективности лекарственной терапии. Проведение методики нуждается в соответствующей обстановке. В комнате не должно быть посторонних разговоров.

Испытуемому предлагают запомнить 10 слов. Они должны отвечать нескольким условиям: 1) однообразие: все слова - имена существительные в ед. числе, им. падеже, состоящие из одинакового количества слогов (одно- или двусложные); 2) слова по возможности должны быть не связаны между собой (нельзя предлагать для запоминания слова: стол -стул; огонь - вода и т. п.). Методика может быть использована как для детей (с пяти лет), так и для взрослых.

Стимульный материал. Протокол с десятью короткими односложными и двусложными словами, не имеющими между собой никакой связи. Наиболее часто используют следующий набор слов: Лес, Хлеб, Окно, Стул, Вода, Конь, Гриб, Игла, Мед, Огонь. Второй вариант слов: Арбуз, Кисть, Море, Кот, Река, Мед, Кирпич, Жук, Король, День. Испытуемому зачитываю инструкцию (а). После чего зачитывают ряд слов. По окончанию зачитывания фиксируют запомненные испытуемым слова в протоколе. После чего зачитывают инструкцию (б). После фиксации данных в протоколе опыт повторяется без инструкций. Материал предъявляется несколько раз до полного запоминания либо 5-6 раз. Перед следующими прочтениями материала экспериментатор просто говорит: «Еще раз».

Методика «Пиктограмма». Автор – А.Р. Лурия. Методика исследования особенностей мышления, опосредованной памяти, аффективно-личностной сферы. Как прием экспериментально-психологического исследования была предложена в начале 30-х годов. Пиктограмма (от лат. *pictus* — нарисованный, греч. *grapho* — пишу). Методика позволяет выявлять особенности развития образной сферы человека, типы используемых зрительных образов, развивать образную фантазию и воображение, что дает возможность использовать ее там, где творческая деятельность является ведущей.

Для проведения методики необходим чистый лист бумаги и ручка. Инструкция: «Вам предстоит запомнить перечень слов и словосочетаний. Для запоминания вы можете использовать прием зарисовок, т. е. нарисовать какое-либо изображение, которое потом позволит вам вспомнить то или иное слово или словосочетание. Воспроизведение слов и словосочетаний на основе пиктограмм выполняется с отсрочкой не менее 30 минут. После перерыва вспомните и запишите те слова и словосочетания, которые были вам предъявлены».

Для проверки понимания инструкции целесообразно выполнить рисунок, например, чтобы запомнить словосочетание «Веселый праздник». Если инструкция понятна, то можно приступать к основному этапу работы. Для запоминания можно воспользоваться следующим списком слов и словосочетаний: 1) веселый праздник; 2) вкусный ужин; 3) мальчик-трус; 4) радость; 5) надежда; 6) любовь; 7) отчаяние; 8) глухая старуха; 9) трудный разговор; 10) моя профессия; 11) страх; 12) развитие.

В результате проведения методики интерпретируются нарисованные в столбик или по строчкам различные изображения, которые при обработке делятся на 5 основных видов.

1. Абстрактные изображения (А) — это штриховки, линии или геометрические формы, расшифровать смысл которых может только человек, который их нарисовал.

2. Знаково-символические изображения (З) — это рисунки относительно правильных геометрических форм, среди которых часто встречаются известные символы, например, на слово «Любовь» — сердечко, на словосочетание «Глухая старуха» — зачеркнутое ухо.

3. Конкретные изображения (К) — обычно содержат конкретные предметы или явления, например, на словосочетание «Веселый праздник» изображается праздничный стол, на «Мальчик-трус» — трусы, на отчаяние — слезы из глаз и т. д.

4. Сюжетные изображения (С) — это изображения каких-либо действий и действующих лиц, связанных определенной ситуацией. Например, на слово «Игра» изображают игроков, играющих в мяч, группу, которая вышла на прогулку и т. д.

5. Метафорические изображения (М) — это обозначение заданного слова или словосочетания через метафору, «иносказание», художественный образ, например, на слово «Любовь» рисуют две горящие свечи, на слово «Дружба» — расходящиеся руки, символизирующие о двойственности дружбы и т. д.

При оценке результатов подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов в соотношении с общим количеством предъявленных для запоминания. Содержание самих рисунков отражает запас знаний и представлений студента, особенности его индивидуального опыта, а также его способности к отвлечениям, абстрагированию.

Методика «Сложные аналогии». Цель: методика используется для выявления

того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых. Методика состоит из 20 пар слов - логических задач, которые предлагается решить испытуемому. Его задача - какой из шести типов логической связи заключен в каждой паре слов. В этом ему поможет «шифр» - таблица, в которой приводятся образцы использующихся типов связи и их буквенное обозначение А, Б, В, Г, Д, Е.

Испытуемый должен определить отношение между словами в паре, затем найти «аналог», то есть выбрать в таблице «шифр» пару слов с такой же логической связью, а после этого отметить в ряду букв (А, Б, В, Г, Д, Е) ту, которая соответствует найденному аналогу из таблицы «шифр». Время выполнения задания ограничено тремя минутами. Материал: бланк методики, бланк протокола регистрации ответов.

Инструкция: «На бланке перед Вами 20 пар, состоящих из слов, которые находятся между собой в логической связи. Напротив каждой пары 6 букв, которые обозначают 6 типов логической связи. Примеры всех 6 типов и соответствующие им буквы приведены в таблице «шифр». Необходимо, во-первых, определить отношение между словами в паре. Затем подобрать наиболее близкую к ним по аналогии (ассоциации) пару слов из таблицы «шифр». И после этого в буквенном ряду обвести кружком ту из букв, которая соответствует найденному в таблице «шифр» аналогу. Время выполнения задания - 3 минуты.

Если испытуемый правильно, без особого труда решил все задания и логично объяснил все сопоставления, это дает право заключить, что ему доступно понимание абстракций и сложных логических связей.

Если испытуемый с трудом понимает инструкцию и ошибается при сопоставлении, только после тщательного анализа ошибок и рассуждений можно сделать вывод о соскальзывании умозаключений, о растекаемости мышления, о произвольности, нелогичности рассуждений, о диффузности, расплывчатости мысли на фоне понимания логических связей, о ложном понимании аналогии логических связей.

Методика «Ведущая модальность». Модальность – форма отражения раздражителя в определенной сенсорной системе (зрительной, слуховой,

тактильной). Пища для нашей нервной системы бывает разной, и разными бывают наши предпочтения. Кто-то предпочитает визуальную информацию, кто-то аудиальную (слуховую), кто-то – кинестетическую (прикосновения, внутренние ощущения и т.д.). Поэтому и сенсорный голод (недостаток впечатлений для зрения, слуха, осязания) следует утолять не чем попало, а информацией для ведущей модальности.

Ведущая модальность — это наше предпочтение в сенсорной пище, с помощью которой мы лучше всего понимаем происходящее. В решении любой задачи один человек нарисует на бумажке разные варианты, другой проговорит их вслух, третий разложит перед собой предметы. Какая модальность для вас ведущая? Теория о доминирующей модальности восприятия является элементом так называемого нейролингвистического программирования (НЛП).

По инструкции зачитываются предлагаемые утверждения, ставится знак «+», если испытуемый согласен с данным утверждением, и знак «-», если не согласен.

Наибольшее значение для общения имеют три первых канала. У каждого человека может преобладать тот или иной канал восприятия информации. Другими ему может быть не удобно пользоваться, они могут быть неразвиты или заблокированы. В зависимости от предпочитаемого канала получения информации людей так и называют: «визуалы», «аудиалы», «кинестетики». В последнее время стали выделять дополнительно «логиков» («дискретов»).

- Визуалы - лучше воспринимают информацию через зрительные представления.
- Аудиалы - лучше воспринимают информацию через слуховые представления.
- Кинестетики - лучше воспринимают информацию через кожные и внутренние ощущения, чувства.
- Логики - лучше воспринимают информацию через рассуждения, отрываясь от непосредственного ощущения.

Устный рассказ лучше всего воспринимают аудиалы (таких людей в среднем всего 10%). Рисунки, надписи, чертежи и таблицы, а также яркие зрительные образы, переданные в речи - визуалы (таких людей может быть до 70-90%). Кинестетики (их может быть до 40%) лучше воспринимают информацию осязая, обводя контуры, представляя себе внутренние ощущения, делая что-то руками. Логики (по ним нам

пока данные не известны) требуют времени на осмысление и опираются на абстрактные знания и понятия.

Распознавание ведущих каналов информации у собеседника:

### 1. Визуал (думающий картинками).

Говорит высоким голосом, быстро, громко, чисто. Излагая материал, торопится, боясь не успеть за быстро возникающими зрительными образами. Дыхание грудное, поверхностное. Движения скованные, судорожные. Одежда - хорошего внешнего вида. Внимание проявляется в том, что поворачивается к собеседнику лицом – смотрит. Чтобы хорошо воспринимать и понимать - должен видеть.

Предпочитаемые выражения лежат в зрительной области: «я вижу, что», «давайте рассмотрим», «покажите», «что вы имеете в виду», «сразу видно, что», «обрисуйте ситуацию», «вырисовывается следующая картина», «ясно», «ярко» и т.д.

### 2. Аудиал (думающий словами и звуками).

Часто вначале проговаривает текст «про себя». Голос мелодичный, ритмичный, меняющийся. Дышит всей грудью, в полном объеме. Движения тела то медленные - то ритмичные, то зажатые — то свободные. Голова балансирует на шее, часто наклонена вбок. Внимание проявляется в том, что поворачивается к собеседнику одним ухом – слушает. Собеседник же обычно реагирует на такое поведение, наоборот, как на невнимательность. Чтобы хорошо воспринимать и понимать аудиал должен смотреть в сторону или вниз наискосок. Прямой зрительный контакт может вызывать у него дискомфорт и стресс, ухудшить понимание. Предпочитаемые выражения лежат в слуховой области: «расскажите мне», «давайте поговорим», «давайте обсудим», «я вас слушаю», «послушайте», «я хочу вам сказать», «пропустил мимо ушей», «вы меня не слушаете», «это звучит, как», «тихо», «громкий» и т.д.

### 3. Кинестетик (думающий чувствами и прикосновениями).

Говорит медленно и негромко с длинными паузами, как бы прислушиваясь к себе. Тон голоса часто низкий. Глубокое низкое дыхание в области живота. Характерно низкое положение головы. Одежда - удобная для него.

Внимание проявляется в том, что наклоняется или пододвигается к собеседнику - стремится дотронуться, ощупать. Или «погружается в себя» - стремится почувствовать. Чтобы хорошо воспринимать и понимать - должен смотреть вниз,



«уходить в себя». Зрительный контакт может вызывать дискомфорт и стресс, ухудшать понимание. Предпочитаемые выражения лежат в области чувств и телесных ощущений: «я чувствую, что», «тяжело», «легко», «приятно», «руки чешутся», «теплый», «мягкий», «нежный», «похолодел», «не давите на меня», «мне нравится», «дело движется», «давайте затронем», «вы коснулась», «больное место» и т.д.

Обонятельный и вкусовой типы восприятия - включаются в группу кинестетиков. Предпочитаемые выражения лежат в области обонятельных и вкусовых ощущений: «я носом чую», «со вкусом», «сладкие грезы», «горькие воспоминания», «аппетитно», «не перевариваю», «меня от этого тошнит» и т.д.

#### 4. Логик (думающий абстрактно).

Говорит монотонно, прерывисто. Голос твердый, зажатый. Дыхание ограниченное, верхнее. Обычно смотрит вверх голов. Разумный, рассудительный, логичный, любит язык цифр, фактов и доказательств.

Внимание проявляется в том, что начинает рассуждать вместе с собеседником или записывать его высказывания – анализирует. Просит повторить или сам повторяет. Зрительный контакт может вызывать дискомфорт и стресс, ухудшить понимание.

Предпочитаемые выражения лежат в области рассуждений и логики: «я полагаю», «я считаю», «я думаю, что», «понимаю», «я знаю, что», «как известно», «давайте рассуждать здраво» и т.д. Часто вместо себя («я утверждаю, что», «я считаю, что») называют абстрактные понятия или авторитеты - «статистика утверждает, что», «науке известно, что», «мое воспитание не позволяет мне» и т.д.

Для распознавания предпочитаемых систем восприятия можно просто наблюдать за человеком, а можно провоцировать его на определенные реакции – «калибровать».

Для диагностики особенностей личностной сферы можно использовать целый спектр методик, а именно:

- Методика диагностики темперамента Г. Айзенка.
- Геометрический тест.
- Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова.

- Мотивы обучения в ВУЗе Т.И. Ильиной.
- Уровень профессиональной направленности Т.Д. Дубовицкой.
- Проективная методика «Символ жизненного успеха», разработанная авторским коллективом под руководством Е.Б. Старовойтенко.
- Методика исследования эмоциональной направленности личности (анкета Б.И. Додонова в модификации Е.Р. Гореловой).
- Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.
- Опросник «Рефлексивность» А.В. Карпова.
- Способность к прогнозированию Л.А. Регуша.

### **Практика (6 часов)**

Знакомство с тестами измерения выраженности когнитивных процессов. Методики диагностики особенностей восприятия и представления. Методики диагностики объема, распределения и переключения внимания. Методики диагностики когнитивных стилей

## **Тема 7. Психокоррекция личности и межличностных взаимоотношений**

### **Теория (2 часа)**

Несмотря на то, что термин личность является общепринятым, психология пользуется им с осторожностью и предлагает различные толкования в зависимости от эпох и школ. Необходимо отметить, что научное представление о личности предполагает видение психологических процессов в их единстве, то есть, рассматривает различные функции сознания не изолированно, а в их совокупности. Предполагается, что все функции личности являются целостными, гармоничными и упорядоченными динамикой до такой степени, что небольшие изменения одной из этих функций обязательно сказываются на других.

Обобщенное понятие «личность» определяется, как «суперфункция»,

предназначенная для координации и организации всех, основных и второстепенных функций с тем, чтобы оптимизировать адаптационные процессы в окружающей действительности, которая в нашем обществе является глубоко социальной.

Психологическая коррекция личности – совокупность специальных воздействий на индивида, связанных с устранением причин, факторов, условий, вызывающих те или иные недостатки в его развитии и психической деятельности.

Современный взгляд на психологическую коррекцию личности представляет ее в новом свете, как саморазвивающийся процесс, как обретение возможности раскрытия собственных внутренних ресурсов. Психокоррекционные технологии возникли и развиваются в рамках основных теорий личности, потому могут рассматриваться, как часть психотерапевтического процесса, задачи которого всегда связаны с психотехнологическими навыками и ценностями, исповедуемыми практическим психологом.

В учебной литературе выделяют следующие основания для выявления классификаций (А.А. Осипова).

1. По характеру направленности:

а) симптоматическая – коррекция симптомов, кратковременная, снятие острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа (в экстремальной ситуации, остром стрессовом расстройстве);

б) каузальная – причинная, направлена на источники и причины отклонений, более длительна по времени, требует значительных усилий, однако результат более эффективен.

2. По содержанию (открытая классификация):

а) познавательной сферы;

б) аффективно-волевой сферы;

в) поведенческих аспектов;

г) межличностных отношений:

- внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);

- детско-родительских отношений и т.д.

3. По форме работы

а) индивидуальная (при личностном содержании проблем);

б) групповая (при межличностном содержании проблем), при этом выделяют закрытую естественную группу (семья, подразделение сотрудников, студенческая группа, класс) и открытую группу клиентов со сходной проблемой;

в) смешанная форма – индивидуально-групповая.

4. По наличию программы психокоррекции:

а) программированная;

б) импровизированная.

5. По характеру управления корригирующими воздействиями:

а) директивная;

б) недирективная.

6. По продолжительности:

а) сверхкороткая (длится минуты или часы, направлена на актуальный конфликт или проблему, эффект нестойкий);

б) короткая (часы или несколько дней, запускает процесс изменения);

в) длительная (месяцы – личностное содержание проблем, эффект развивается медленно и носит стойкий характер);

г) сверхдлительная (годы, направлена на сферы сознательного и бессознательного, внимание – на суть переживания).

7. По масштабу решаемых задач:

а) общая (мероприятия общекоррекционного порядка, направленные на нормализацию микросреды клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессами созревания психических свойств у личности – способствует ликвидации нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития);

б) частная (набор психолого-педагогических воздействий, адаптированных для детей и подростков; психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми; психокоррекционные мероприятия, основанные на ведущих для возраста формах деятельности и общения, способах мышления и саморегуляции);

в) специальная (комплекс приемов, методик и форм работы с клиентом или группой клиентов, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных свойств или психологических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудняющейся адаптации – застенчивости, агрессивности и т. д., исправляет последствия неправильного воспитания).

Практическая необходимость заключается в определении основных сфер личности при оказании человеку целенаправленной психокоррекционной помощи (таблица 1).

Таблица 1

*Основные сферы личности по Н.И. Шевандрину*

Потребностно-мотивационная	Различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (связанные с удовлетворением определенных потребностей побуждения к деятельности) и направленности
Эмоционально-волевая	Субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности
Когнитивно-познавательная	Получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности
Межличностно-социальная	Межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения и т. п.
Действенно-практическая	Проявления человека как деятеля, практически реализующего себя в окружающем мире (способности, навыки, умения, достижения)
Морально-нравственная	Личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека, закрепленных в привычках, обычаях, традициях, принципах социальной жизни людей. Формально эта сфера проявляется в морально-нравственных состояниях, действиях, поступках и свойствах личности
Экзистенциально-бытийная	Субъективные самопрезентации существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей идентичности, самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная

	уверенность/ неуверенность)
--	-----------------------------

Содержание основных положений, целей и методов психокоррекции сгруппировано по основным сферам личности (таблица 2).

Таблица 2

*Подходы к психокоррекции личности*

Основные сферы личности	Теории личности, основные положения	Цель психокоррекции сферы личности	Методы работы
Потребностно-мотивационная			
Эмоционально-волевая			
Когнитивно-познавательная			
Межличностно-социальная			
Действенно-практическая			
Морально-нравственная			
Экзистенциально-бытийная			

Личность человека также можно охарактеризовать пятью основными потенциалами (потенциалы выполняют роль динамических доминант, задающих направленность процессу развития личности).

1. Когнитивно-познавательный потенциал. Определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Кроме того, он включает психологические качества, обеспечивающие продуктивность познавательной деятельности человека.

2. Морально-нравственный потенциал. Обусловливается приобретенными личностью в процессе социализации нравственно-этическими нормами, жизненными целями, убеждениями, устремлениями. Речь идет о единстве психологических и идеологических моментов в сознании и самосознании личности, которые вырабатываются с помощью эмоционально-волевых и интеллектуальных механизмов и реализуются в ее мироощущениях, мировоззрении, мироустремлениях.

3. Творческий потенциал. Определяется репертуаром умений и навыков, способностями к действию (созидательному и/или разрушительному, продуктивному или репродуктивному) и мерой их реализации в определенной сфере (или сферах) деятельности или общения.

4. Коммуникативный потенциал. Зависит от общительности, характера и прочности контактов, устанавливаемых личностью с другими людьми. Содержательно-динамически эта способность выражается в систематичности и разнообразии социальных ролей, которые играет личность.

5. Эстетический потенциал личности обуславливается уровнем содержания и интенсивностью ее потребностей в прекрасном, а также тем, как она их удовлетворяет. Эстетическая активность личности реализуется и в творчестве (профессиональном или самодеятельном), и в «потреблении» произведений искусства.

6. Рассмотренное многообразие подходов и определение основных сфер личности дает возможность психологу выбрать и обоснованно использовать конкретный подход и на его основе определить дальнейшую психокоррекционную стратегию работы.

Исторически первыми методами работы по коррекции межличностных отношений стали индивидуальные методы работы, а именно социально-психологическое консультирование. Консультирование – непосредственная работа с клиентом квалифицированного консультанта, представленная в системе «личность – личность», хотя иногда в консультировании участвуют более двух человек, цель консультирования – помощь клиенту в понимании происходящего в его жизненном пространстве и помощь в достижении поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера. При данном методе межличностные отношения могут корректировать путем изменения поведения и психологии одного человека.

Цели социально-психологического консультирования: способствовать изменению поведения клиента, так чтобы он мог жить продуктивно; развивать навыки преодоления трудностей; обеспечить эффективное принятие клиентом жизненно важных решений; развивать умения по поддержанию межличностных

отношений; облегчить реализацию и повышение потенциала личности. Существуют различные направления в психосоциальном консультировании. Они основаны на различных психологических концепциях: психоаналитическое направление, адлеровское направление, рационально-эмоциональная терапия, клиенториентированная терапия, экзистенциальная терапия и так далее. Некоторые из ниже описанных направлений в работе с группой, также имеют и индивидуальные формы, например, гештальт-терапия, трансактный анализ. Мы не будем много внимания уделять индивидуальной форме работы. Так как наиболее продуктивной формой по коррекции межличностных отношений является групповая форма работы.

Групповая форма работы имеет целый ряд преимуществ перед индивидуальной формой работы. Задача групповой работы сформировать у человека определенный опыт, который впоследствии должен перенестись во внешний мир. При групповой форме работы человек в контролируемой обстановке может получать навыки, опробовать различные модели поведения. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решить межличностные проблемы. Так как группа представляет собой общество в миниатюре, повторяет его взаимосвязи, она дает участникам тренинга возможность проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности и особенности общения и поведения себя и других. Группа дает обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами. В группе человек способен экспериментировать с различными стилями поведения и общения без негативных последствий для себя.

Психологическая работа с группами известна давно. За последние сто лет была наработана большая практика, по так называемой, «групповой форме работы». Возникли различные направления в психотерапевтической работе с группами: одним из первых было направление работы с «Т-группами» (группами тренинга). Этому направлению мы уделим особое внимание, так как его методы одни из наиболее применяемых для коррекции межличностных отношений. Сразу оговоримся, что мы будем понимать под понятиями «психотерапевтическая группа (группа психотерапии)», «психокоррекционная группа». Под психотерапией принято в данное время понимать междисциплинарную отрасль изучения и применения, различных по своему происхождению и предназначению, способов воздействия на



психику человека с целью изменения его когнитивных, эмоциональных, поведенческих характеристик и разрешение психологических и социальных проблем. Психотерапия бывает групповой и индивидуальной. В групповой психотерапии широко используются различные групповые процессы, происходящие в результате взаимодействия между людьми и решения личных, межличностных и групповых психосоциальных проблем. Под психологической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности.

### Т-группы.

Основателем этого направления принято считать Курта Левина. В разные периоды времени Т-группы использовались для решения разнообразных задач, получение членами группы знаний о межличностном поведении, обсуждение проблем участников группы, оказание им помощи в развитии навыков руководства и инструктирование по применению этих навыков на практике. Наиболее популярными стали Т-группы ориентированные на межличностные аспекты поведения. В настоящее время термин «Т-группы» может употребляться по отношению к психокоррекционным группам, имеющим разные цели. Некоторые Т-группы по-прежнему направлены на развитие навыков эффективной организаторской деятельности. Другие, что наиболее часто, ориентированы на развитие навыков межличностных отношений или на процессы, происходящие в малых группах.

Основной задачей в деятельности групп встреч является самораскрытие как способ достижения близких взаимоотношений, раскрытие своих чувств и мыслей. Рудестам считает, что подобный опыт без реального социального опыта может не привести к установлению близких отношений в реальном обществе, так как адаптация к жизни в обществе часто требует сокрытия подлинных чувств и эмоций. Хотя Сидней Джуард говорит о том, что самораскрытие перед другими есть признак сильной и здоровой личности.

Второй важной задачей группы встреч является развитие самосознания. Получая обратную связь на выраженные эмоции от группы, члены группы получают возможность взглянуть на себя со стороны. Еще участники группы встреч должны

осознать собственное тело посредством определенных физических упражнений.

Телесная терапия.

Основателем является Вильгельм Райх. Идея телесной терапии основана на взаимосвязи физического и духовного мира человека. Эти составляющие в равной степени влияют друг на друга. Значит, воздействуя на определенное физическое состояние, мы воздействуем и на психику. В группах телесной терапии применяются дыхательные упражнения, имеющие целью усилить циркуляцию энергии и высвободить подавляемые чувства. Дыхание, в этом подходе - отражение психофизического состояния. Проблемы с подвижностью можно выявлять с помощью напряженных поз. Выполняя двигательные упражнения, например, просто брыкаясь, можно добиться высвобождения примитивных чувств. Многие руководители групп телесной психотерапии используют физический контакт с участниками, например в форме массажа, для снятия у них напряжения.

Танцевальная терапия.

Метод по своей сути близок телесной терапии. В основе танцевальной терапии лежат нетрадиционные подходы к танцевальному искусству, но танцы здесь еще менее формализованы и больше ориентированы на спонтанное выражение чувств. У истоков такой терапии стоит Мэриан Чэйс.

Цели танцевальной терапии включают развитие осознания собственного тела, создание позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Фундаментальное значение для танцевальной терапии имеют взаимоотношения спонтанных движений и психического состояния, а также убеждение в том, что характер движений отражает личностные особенности. При проведении танцевальной терапии руководитель группы применяет определенным образом структурированные упражнения, способствующие расслаблению, правильному дыханию, изменению положения тела в пространстве и усилению самоконтроля.

Арт-терапия.

Арт-терапия используется как средство общения терапевта с участником группы на символическом уровне. Методика арт-терапии основывается на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах, когда он

рисует.

Рисунок дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, облегчает терапевтический процесс, помогает при интерпретации символов и при диагностике психических заболеваний, дисциплинирует группу, способствуя повышению самооценки участников и их способности осознавать свои ощущения и чувства, а также развивает художественные способности. В арт-терапии спонтанное рисование или лепка считаются результатом «активности воображения», а не проявлением особых талантов.

Трансактный анализ.

Основатель Эрик Берн. Поведение и чувства людей в этом направлении работы с группой рассматривается как производные трех отдельных психологических феноменов, «состоянием эго»: Ребенок, Взрослый и Родитель. Трансактным анализом было названо исследование того, как люди взаимодействуют. Согласно теории Берна личность состоит из трех отдельных функциональных структур, известных как состояния эго. Каждое состояние эго представляет особый тип мышления, чувства и поведения. Предполагается, что все три эго способны к гармоничному взаимодействию. Одна из задач трансактного анализа состоит в том, чтобы дать человеку возможность легкого доступа к состояниям эго и возможность выбора, которое бы соответствовало бы его потребностям. Руководитель помогает участникам понять, в какую игру и в роли кого они «заигрались» и выстраивает взаимоотношения в группе таким образом, чтобы изменить соотношение сил между этими тремя эго. Тем самым, способствуя продуктивному поведению участника группы.

Все вышеописанные психотерапевтические группы некоторыми авторами, например, Вачковым И. В., рассматриваются как тренинговые группы.

Тренинг – это не только Т-группы и группы тренинга умений, но и вообще все специально созданные группы, участники которых при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании.

## **Практика (8 часов)**

Основные принципы психокоррекционной работы. Игротерапия. Арттерапия. Телесно-ориентированная групповая психокоррекция (метод М.Фельденкрайса, Ф.Александера, А.Янова). Психогимнастика.

## **Тема 8. Личностный рост и саморазвитие как актуализация человеческого потенциала**

### **Теория (2 часа)**

**1. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом. Аттитюды: интроверсия и экстраверсия. Индивидуация как «путь к личности» или «самореализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие росту по К. Юнгу.**

Талантливый ученик З. Фрейда, Карл Густав Юнг (1875-1961), швейцарский ученый, психиатр и психотерапевт, имел большую психиатрическую практику, которую вел около шестидесяти лет.

В процессе работы он систематизировал свои наблюдения и пришел к выводу, что между людьми существуют психологические различия, столь же неотъемлемые, как, например, цвет глаз. Разработанная типология, десятилетиями применявшаяся и уточнявшаяся в практике самого Юнга и его учеников, получила воплощение в книге «Психологические типы», вышедшей в 1921 году.

Юнг утверждал, что каждый человек изначально ориентирован на восприятие либо внешних сторон жизни (внимание преимущественно направлено на объекты внешнего мира), либо внутренних (внимание преимущественно направлено на субъект). Такие способы осознания мира, себя и своей связи с этим миром он назвал установками человеческой психики. Юнг определил их как экстраверсию и интроверсию.

«Экстраверсия есть, до известной степени, переложение интереса вовне, от субъекта к объекту» (К.Г. Юнг).

Интроверсией Юнг назвал обращение интереса внутрь, когда «мотивирующая сила принадлежит, прежде всего, субъекту, тогда как объекту принадлежит самое большее вторичное значение».

В мире нет ни чистых экстравертов, ни чистых интровертов, но каждый индивидуум более склонен к одной из этих установок и действует преимущественно в ее рамках. «Каждый человек обладает общими механизмами, экстраверсией и интроверсией, и только относительный перевес одного или другого определяет тип».

Кроме описания установок К. Г. Юнг ввел понятие психологических функций, позволивших впоследствии разработать аналитический аппарат и построить модели структуры человеческой психики. Юнг выделил четыре базовые функции: мышление, чувство, интуицию, ощущение. Опыт работы с пациентами дал ему основания утверждать, что одни люди лучше оперируют с логической информацией (рассуждения, умозаключения, доказательства), а другие – с эмоциональной (отношения людей, их чувства). Одни обладают более развитой интуицией (предчувствие, восприятие в целом, инстинктивное схватывание информации), другие – более развитыми ощущениями (восприятие внешних и внутренних раздражителей). По определению К.Г. Юнга:

Мышление есть та психологическая функция, которая приводит данные содержания представлений в понятийную связь. Мышление занято истинностью и основано на внеличных, логических, объективных критериях.

Чувство есть функция, придающая содержанию известную ценность в смысле принятия или отвержения его. Чувство основано на оценочных суждениях: хорошо – плохо, красиво – некрасиво.

Интуиция есть та психологическая функция, которая передает субъекту восприятие бессознательным путем. Интуиция – это своего рода инстинктивное схватывание, достоверность интуиции покоится на определенных психических данных, осуществление и наличность которых остались, однако, неосознанными.

Ощущение – та психологическая функция, которая воспринимает физическое раздражение. Ощущение базируется на прямом опыте восприятия конкретных фактов.

Наличие у каждого человека всех четырех психологических функций дает ему целостное и уравновешенное восприятие мира. Однако эти функции развиваются не в одинаковой степени. Обычно одна функция доминирует, давая человеку реальные средства для достижения социального успеха. Другие функции неизбежно отстают от нее, что ни в коем случае не является патологией, а их «отсталость» проявляется лишь в сравнении с доминирующей. «Как показывает опыт, основные психологические функции редко или почти никогда не имеют равной силы или одинаковой степени развития у одного и того же индивидуума. Обычно та или другая функция перевешивает как в силе, так и в развитии»

Итак, Юнг построил типологию, базируясь на двух установках: экстраверсия – интроверсия и на четырех функциях, которые он описал как попарно альтернативные, разделив их на два класса:

- рациональные: мышление – чувство;
- иррациональные: интуиция – ощущение.

Юнг рассмотрел каждую из четырех психологических функций в двух установках: как в экстравертном, так и в интровертном вариантах. Он определил в соответствии с этими уже восемью функциями 8 психологических типов. Он утверждал: «как экстравертированный, так и интровертированный тип может быть или мыслительным, или чувствующим, или интуитивным, или ощущающим». Подробные описания типов Юнг привел в своей книге «Психологические типы». Для лучшего понимания типологии Юнга сведем все 8 типов в таблицу (таблица 1).

Таблица 1

*Психологические типы К. Г. Юнга*

	Рациональность	Иррациональность
Экстраверсия	Экстравертный мыслительный тип	Экстравертный ощущающий тип
	Экстравертный чувствующий тип	Экстравертный интуитивный тип
Интроверсия	Интровертный мыслительный тип	Интровертный ощущающий тип

	Интровертный чувствующий тип	Интровертный интуитивный тип
--	---------------------------------	---------------------------------

Типология не отменяет всего многообразия человеческих характеров в рамках любого из психологических типов и не устанавливает непреодолимых преград, не мешает людям «расти над собой». Знание своего типа личности может только помочь пройти этот путь легче, подсказать свои, а не чужие средства к достижению целей, но уж никак не помешать.

Согласно Юнгу, у каждого человека есть тенденция к индивидуации или саморазвитию. Юнг считал, что психика имеет врожденное стремление к целостности. Эта идея подобна понятию самореализации Маслоу, но базируется на более сложной теории психики, чем концепция последнего: «Индивидуация означает становление единого, цельного существа, и так как „индивидуальность“ содержит в себе нашу сокровенную, совершенную и несравненную уникальность, индивидуация означает еще и ожидание нашей собственной самости. Мы, следовательно, могли бы интерпретировать индивидуацию как „путь к личности“ или „самореализацию“».

Индивидуация – естественный, органичный процесс. В ней раскрываются наша сокровенная природа и главный путь каждого из нас. Как писал Юнг, «это то, что дерево делает деревом». Подобно любому естественному процессу, индивидуация может чем-то блокироваться или ей могут мешать. Так и дерево может вырасти чахлым в неблагоприятной среде.

Индивидуация – процесс достижения целостности и, таким образом, стремление к большей свободе. Процесс включает развитие динамической связи между эго и самостью с интеграцией различных частей психики: эго, персоны, тени, анимы и анимуса и других архетипов бессознательного. Когда люди становятся более интегрированными, они начинают выразить эти архетипы более тонкими и сложными способами.

«Насколько больше мы осознаем себя через самопознание и действуем соответственно этому, настолько уменьшается пласт личного бессознательного, накладываемый на коллективное бессознательное. При этом возрастает сознание, которое больше не заточено в ограниченный, сверхчувствительный личный мир

интересов цели. Это расширенное сознание больше не будет ранимым, эгоистическим набором личных желаний, страхов, надежд и амбиций... Напротив, оно принимает на себя функцию связи с миром объектов, приводящих человека к абсолютной, связующей и неразрывной общности с миром в целом».

«Все, что случается с нами, должным образом понятое, возвращает нас к самим себе; как будто есть некие неузнанные наставники, чья цель – освободить нас от всего этого и сделать нас подвластными только самим себе».

Работая в качестве аналитика, Юнг обнаружил, что пациенты, которые приходят к нему в первой половине своей жизни, не слишком включены во внутренний процесс индивидуации; они нацелены в первую очередь на результат, на успех в достижении целей эго. Пациенты старшего возраста, уже достигшие этих целей, добиваются других: стремятся к интеграции больше, чем к достижениям, и ищут гармонию с общностью психики.

С точки зрения эго рост и развитие включают интегрирование в сознание нового материала, это процесс приобретения знаний о мире и о себе. Рост для эго – лишь возрастание осведомленности сознания. Индивидуация, напротив, является развитием самости, а с точки зрения самости целью является единство сознания и бессознательного.

#### *Раскрытие персоны.*

Персона – это совокупность социальных масок, которые человек использует для представления себя другим людям. Персона необходима для сокрытия истинной сущности человека с целью эго-приятия со стороны общества. Реализация этого архетипа первична в процессе индивидуации, поскольку человек по своей природе животное социальное. Персона играет ключевую роль в адаптации человека внутри социума, являясь способом регулирования отношений с другими людьми в повседневной жизни. Тем не менее застревание на этом архетипе, чрезмерное преувеличение его значимости может привести к тому, что человек на всю жизнь останется исключительно поверхностным существом, не имеющим никакого внутреннего измерения.

#### *Борьба с тенью.*



Тень является архетипом противоположным Персоне. Она включает в себя социально неприемлемые стороны личности, ее низменные негативные аспекты, импульсы и побуждения недопустимые с точки зрения морали. Реализация этого архетипа стоит на втором месте, так как для достижения гармонического целого, человеку необходимо интегрировать все части своей личности, в том числе отрицательные.

#### *Противостояние аниме и анимусу.*

Если пара Персона/Тень характеризуют Культурное/Природное начала в человеке, то Анима/Анимус обозначают его психическую дупольность. Эти архетипы отражают половую целостность личности (андрогинность). Анима – это женственность, как энергетическое начало, в структуре психики мужчины. Анимус – это мужественность в структуре психики женщины. Наличие реализованной Анимы превращает самца в мужчину, в то время как наличие реализованного Анимуса превращает самку в женщину. Как и во всех остальных случаях раскрытия архетипов – здесь важна мера. Ее нарушение чревато появлением женоподобных мужчин и мужеподобных женщин.

#### *Развитие самости.*

Самость представляет собой вершину индивидуации личности, конечный результат всех находящихся в оппозиции архетипов. В самости их противостояние снимается и образует гармоничное единство. Поэтому Самость – это архетип целостности. Образно говоря – центр личности, вокруг которого организуются все остальные ее аспекты. Самость – это подлинное Я человека, его истинная сущность. Достижение Самости – конечная цель индивидуации и соответственно смысл человеческой жизни по Юнгу. Понятно, что прохождение всех ступеней реализации архетипов на практике – дело куда более сложное, чем теоретическое описание. Гармонизация всех составляющих личности – это не однократный акт наподобие добегания до финишной черты. Это длянщаяся во времени стабильная балансировка, удерживание собранных аспектов души в состоянии целостности. Поэтому реалист Юнг считал, что подлинного равновесия достичь почти невозможно. А если возможно – то не раньше среднего возраста, поскольку интеграция архетипов требует большого жизненного опыта.

Юнг писал, что «каждый должен быть тем, кто он есть; каждый должен раскрывать свою собственную уникальность, центр личности находится на одинаковом расстоянии от сознания и бессознательного; мы должны стремиться к той идеальной цели, которую природа выявляет, чтобы направить нас. Только исходя из этой точки, человек может удовлетворить свои нужды».

Несмотря на то, что возможно описать индивидуацию в терминах последовательных ступеней, процесс значительно сложнее, чем просто развитие, представленное здесь. Все описанные шаги частично перекрывают друг друга, и каждый из нас постоянно возвращается к старым проблемам и вопросам (с надеждой, обусловленной различными перспективами). Индивидуацию можно представить как спираль, в которой перед нами встают все те же основные вопросы, каждый раз в более ясной форме.

## **2. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве.**

Психологический рост – это, прежде всего, движение от центрированности на себе и целей личного превосходства к задачам конструктивного овладения средой и социально полезного развития, сотрудничества с людьми. Конструктивное стремление к совершенству плюс сильное общественное чувство и кооперация, сотрудничество – основные черты здоровой личности.

Жизненные задачи. Адлер рассматривал три главные жизненные задачи, стоящие перед человеком: работу, дружбу и любовь. Эти задачи определяются основными условиями человеческого существования:

Эти три главных узла определены тем фактом, что мы живем в одном конкретном месте вселенной и должны развиваться в пределах тех возможностей, которые предоставляют нам обстоятельства; а также тем, что мы живем среди других подобных нам существ, приспособляться к которым нам приходится учиться, и еще тем, что мы разделены на два пола и будущее нашей расы зависит от отношений этих двух полов.

Работа включает в себя деятельность, полезную для общества, а не просто те занятия, которые приносят доход. По Адлеру, работа приносит чувство удовлетворения и самоуважения только тогда, когда она полезна для остальных.

Дружба обусловлена нашей принадлежностью к человеческой расе и необходимостью постоянно приспосабливаться к другим существам нашего вида и взаимодействовать с ними. Дружеские отношения позволяют обзавестись жизненно важными связями, так как ни один индивидуум не может быть привязан к обществу абстрактно. Дружеские, совместные усилия есть важный элемент конструктивной работы.

Любовь рассматривается Адлером в смысле гетеросексуальной любви. Она приводит к близкому взаимодействию на физическом и ментальном уровне и порождает высокую степень сотрудничества между людьми противоположных полов. Любовь возникает из интимных отношений, которые необходимы для продолжения нашего рода. Адлер писал, что тесные узы семейных отношений требуют от нас величайшей способности взаимодействовать с другим человеческим существом, а успешный, счастливый брак создает наилучшую обстановку для воспитания в детях общительности и социального интереса.

По Адлеру, эти три компонента (работа, дружба и любовь) взаимосвязаны. Успех в чем-то одном ведет к успеху в других. Фактически, все три задачи являются разными сторонами одной проблемы – как жить конструктивно в окружающем нас мире.

Обсуждая главные препятствия для роста и развития человека, Адлер прежде всего отмечал три негативных обстоятельства, связанных с детством: органическую неполноценность, избалованность и заброшенность. Он подчеркивал, что все неврозы взрослых имеют свои корни в попытках преодолеть чувство неполноценности, которое приводит к все увеличивающейся изоляции и отчуждению от окружающего мира. Неврозы и фактически все другие психологические проблемы возникают, когда мы стараемся добиться личного превосходства вместо того, чтобы стремиться к здоровому конструктивному поведению.

Органическая неполноценность, избалованность и заброшенность – вот ситуации детства, которые ведут к недостатку социального интереса, изоляции и

обособленному стилю жизни, основанному на нереальной цели добиться личного превосходства.

Дети, перенесшие серьезные заболевания, часто становятся крайне эгоцентричными. Из чувства неполноценности и неспособности успешно конкурировать с другими детьми они избегают любого социального взаимодействия. Однако те дети, которые преодолевают свои затруднения, могут, компенсируя свою изначальную слабость, развить способности до уровня выше обычного.

Избалованные или испорченные дети также испытывают трудности в развитии социального интереса и способности сотрудничать с другими людьми. Они теряют уверенность в своих способностях, потому что другие всегда делали за них то, что они могли бы сделать сами. Вместо того чтобы взаимодействовать с другими, они предъявляют односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них обычно минимален, и, как обнаружил Адлер, избалованные дети чаще всего не испытывают особенно теплых чувств к своим родителям, которыми хорошо манипулируют.

Заброшенность – третья причина, которая может осложнить развитие ребенка. Заброшенные или нежеланные дети не знали любви, не видели сотрудничества в своем доме, и поэтому им необыкновенно трудно развить в себе эти качества. У таких детей нет уверенности в своей способности приносить пользу и завоевывать признание и уважение окружающих. Вырастая, они обычно становятся холодными и жесткими людьми.

«Черты нелюбимых детей в их наиболее развитой форме можно наблюдать, изучая биографии всех величайших врагов человечества. Здесь сразу бросается в глаза то, что, когда они были детьми, с ними плохо обращались взрослые. Поэтому они развили в себе жесткость характера, зависть и ненависть; они не могут выносить, когда другие счастливы».

В результате органической неполноценности, избалованности и заброшенности у детей часто возникает искаженный взгляд на мир, а это порождает жизненный стиль неудачника. И снова Адлер подчеркивает, что это не реальный «опыт» детей, а их восприятие и выводы, которые они извлекают из своего опыта и которые определяют путь, избираемый ими в жизни.

Чтобы помочь человеку преодолеть явный или замаскированный «комплекс неполноценности» (в стремлении к личному превосходству, власти замаскирован), важно:

- 1) понять специфический стиль жизни человека;
- 2) помочь человеку понять себя;
- 3) усилить социальный интерес.

Для понимания жизненного стиля, который образует связное целое, Адлер просил человека рассказать самые ранние воспоминания или наиболее выдающиеся события его детства. Адлер считал, что основная проблема большинства людей состоит в их ошибочной схеме апперцепции, определяемой недостижимой и нереалистичной целью превосходства над всеми другими. Важно, чтобы человек смог понять свой жизненный стиль, понял себя – значит научился видеть ошибки, которые он делает в повседневных жизненных ситуациях, научился понимать последствия своего поведения.

### **3. Самоактуализация – стремление человека к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей.**

#### **Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей. Тенденция к самореализации (К. Роджерс).**

Проблема самоактуализации личности была наиболее ярко представлена двумя ведущими психологами, основоположниками гуманистического подхода к психологической науке – К. Роджерсом и А. Маслоу. Поэтому теория самоактуализации уходит корнями в гуманистическое направление психологии. Она впервые была выведена в середине 20 столетия в США и стала стержневым компонентом гуманистической психологии, огласившей себя третьим ростком психологии наряду с бихевиоризмом и психоанализом. Гуманистическая психология получила свое название вследствие признания доминирующим аспектом личность в качестве единой уникальной системы, представляющей собой не что-то заблаговременно предоставленное, а открытую возможность для самоактуализации. Она базируется на вере в вероятность расцветания каждого индивида в случае

предоставления ему возможности самостоятельно выбирать собственную судьбу и придавать ей нужное направление.

Самоактуализация – это абсолютное раскрытие индивидом личностного потенциала, склонностей и задатков. Она выражается в личностном стремлении к наиболее полному выявлению персональных возможностей и их дальнейшему образованию. Истинная самоактуализация зависит от наличия благоприятных социальных и исторических условий, однако она не может задаваться социумом или культурой извне.

Самоактуализация не содержит в себе внешней цели. Она идет изнутри индивида, выражая его позитивную природу. Самоактуализация считается ключевым понятием в гуманистической концепции в психологии. Ее основными ценностями являются: личностная свобода, устремленность на развитие, реализацию потенциала и желаний субъекта.

Самоактуализация по А. Маслоу – потребность в самосовершенствовании, в полной реализации своего потенциала. Роджерс полагает, что самоактуализация считается той силой, что вынуждает личность совершенствоваться в различных направлениях – от освоения моторными навыками до высших творческих взлетов.

Теория самоактуализации Маслоу представляет собой переживание совершенное, беззаветное, живое, с полным сосредоточением, поглощением и погруженностью, другими словами переживание без застенчивости, свойственной подростковому возрасту. Он также разработал характерные черты самоактуализирующихся личностей:

– более результативное восприятие действительности и более благоприятные с ней отношения;

– принятие себя, окружающих, природы;

– спонтанность, бесхитрость, непосредственность;

– центрированность на цели;

– невраждебное чувство юмора;

– потребность в изолированности и уединенности;

– независимость от культурной и окружающей среды, автономность;

– постоянная новизна оценки;

- опыт высших состояний;
- более глубокие и совершенные межличностные отношения;
- отделение средств и задач, понятия добра от зла;
- чувство сопричастности, союза с остальными;
- самоактуализирующееся творчество.

Теория самоактуализации Маслоу заключается в том, что ради достижения цели уклонения от разочарований в природе человека, индивиды должны вначале отказаться от иллюзий в отношении её. Маслоу предложил восемь принципов самоактуализации.

Принцип первый основан на полном самоотверженном живом переживании с абсолютным сосредоточением и впитыванием. Часто индивиды не осознают, что творится в них самих и вокруг.

Второй принцип лежит в выборе решения в сторону роста в любой ситуации. Выбирать рост это означает открытие себя новому непредвидимому опыту, при котором существует риск остаться в неизвестном.

Принцип третий учит индивидов фактически существовать, а не потенциально. Данный принцип означает, что нужно определиться с вещами, которые доставляют удовольствие, а которые нет, вне зависимости от мнений и позиций других.

Принцип четвёртый охватывает принятие на себя ответственности и честность, которые являются моментами самоактуализации.

Пятый принцип представляет собой доверие собственным инстинктам, взглядам и следование им, а не доверять тому, что в социуме принято. Только в таком случае индивид сможет сделать верный выбор профессии, режима питания, спутника жизни, творчества и др.

Принцип шестой выступает за регулярное развитие своих задатков, талантов, склонностей, их использование для того чтобы делать отлично то, что они хотят делать.

Принцип седьмой охватывает переходный этап в самоактуализации, который Маслоу именовал, как «пик переживания». В моменты «пиков» люди размышляют, действуют и чувствуют максимально чётко и ясно. Они больше любят и принимают

остальных, более свободны от личностного конфликта и волнений, более конструктивно могут применять свою энергию.

Принцип восемь символизирует следующий шаг самоактуализации, направленный на обнаружение «защиты» и разрушение её. Понятие «защита» у Маслоу подразумевает проекцию, рационализацию, вытеснение, идентификацию и т.д., иными словами всё то, что используется и в психоаналитических практиках.

Маслоу выделил несколько уровней фундаментальных потребностей, представленных ниже. На самом низшем уровне он разместил физиологические потребности, например, потребность в пище или интимных отношениях. За ними следует потребность в безопасности. Именно с целью удовлетворения данной потребности субъект будет приобретать квартиру, одежду, соблюдать определённый режим и др. На третьем уровне живет потребность в принадлежности и любви, т.е. индивид обзаводится семьёй, друзьями. Следующий уровень охватывает потребность в уважении, т.е. субъект движется вверх по карьерной лестнице, занимается политикой и т.д. Пятый уровень содержит в себе потребность в самоактуализации. Он является наивысшим уровнем в представленной модели иерархии потребностей.

Маслоу выделил общие признаки для высших потребностей. Он утверждал, что высшие потребности позднее проявляются. Специфика высших потребностей заключается в их бесполезности для выживания, т.е. чем на более высоком уровне иерархии будет находиться потребность, тем менее она будет необходима для выживания, тем на более длительный срок будет отодвинуто её удовлетворение.

Более высокая биологическая эффективность зависит от уровня удовлетворяемых потребностей, т.е. чем будут выше уровень, тем больше будет эффективность, продолжительность жизни, меньше болезней и др. Все высшие потребности индивидами воспринимаются в качестве менее актуальных. Ведь человеку не до чтения книг, когда есть нечего или жить негде. Удовлетворение высших потребностей часто ведёт к личностному развитию, более счастливой жизни и обогащению внутреннего мира.

Только после удовлетворения потребности в самоактуализации субъект становится фактически полноценным.



По мнению К. Роджерса, самоактуализация – это та великая движимая сила, которая заставляет человека постоянно развиваться, начиная с самого рождения до смерти, включая его творческие порывы.

Согласно концепции К. Роджерса в природе человека заложено качество или явление, которое побуждает его двигаться в направлении прогресса, к зрелости, т.е. к большей адекватности собственной самости, потенциалу и задаткам, к цельности личности. Роджерс был убеждён, что личностный рост свойственен каждому индивиду. Он утверждал, что даже если стремление к самоактуализации будет наглухо заперто под слоями заржавелых психологических защит, спрятано за мудреными аспектами, отвергающими сам факт его реальности, то все равно оно существует в каждом индивиде и только ждёт момента возникновения благоприятных условий, чтобы проявить себя.

**Гуманистическая теория личности Карла Роджерса** подчеркивает важность тенденции к самореализации в формировании Я-концепции. По словам Роджерса, потенциал человека индивидуален и развивается однозначно в зависимости от личности каждого.

#### **4. «Я концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе.**

Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.

Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я.

Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя.

Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

Я-концепция как совокупность установок «на себя».

Я-концепцию часто определяют как совокупность установок, направленных на себя, и тогда, по аналогии с аттитюдом, выделяют в ней 3 структурных компонента:

1) когнитивный компонент – «образ Я», к которому относится содержание представлений о себе.

2) эмоционально-ценностный (аффективный) компонент, который есть переживаемое отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности, деятельности и т. п.; к этому компоненту, др. словами, относят систему самооценок.

3) поведенческий компонент, который характеризует проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении (поведенческая составляющая).

#### 1. Когнитивная составляющая Я-концепции или образ Я.

Представление индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными, независимо от того основываются они на объективном знании или субъективном мнении. Предметом восприятия человека могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. Описывая самого себя человек, прибегает обычно к помощи прилагательных: «надежный», «общительный», «сильный», «красивый» и т.д., которые, по сути, являются абстрактными характеристиками, которые никак не связаны с конкретным событием, тем самым человек в словах пытается выразить основные характеристики своего привычного самовосприятия. Такого рода самоописания это способ охарактеризовать себя, неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт.

#### 2. Эмоционально-оценочная составляющая Я-концепции или самооценка.

Человек как личность самооценивающее существо. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Таким образом, самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Потому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Можно выделить несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности:

- оценка других людей;
- круг значимых других или референтная группа;
- актуальное сравнение с другими;
- сравнение реального и идеального Я;
- измерение результатов своей деятельности.

Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением.

3. Поведенческая составляющая Я-концепции заключается в потенциальной поведенческой реакции, то есть конкретных действиях, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой. Всякая установка – это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность Я-концепции заключается в том, что, как в комплексе установок, объектом в данном случае является сам носитель установки.

Применительно к Я-концепции эти три элемента установки можно конкретизировать следующим образом:

1. Образ Я – представление индивида о самом себе.

2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть то конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений.

Кроме того, Р. Бернс описывает строение «Я-концепции» в виде иерархической структуры, на вершине которой располагается глобальная «Я- концепция», включающая всевозможные грани индивидуального самосознания. Глобальную «Я-концепцию» он рассматривает как совокупность установок индивида, направленных

на самого себя. По его мнению, существует, по крайней мере, три основные модальности самоустановок:

1. Реальное Я – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле.

2. Зеркальное (социальное) Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие.

3. Идеальное Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

В каждой из модальностей Р.Бернс выделяет следующие их аспекты: физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я.

Характеристика Образа Я и Я-концепции.

Образ Я – это сложная и комплексная концепция, которая относится к самосознанию и является основой для формирования идентичности и личности человека. Образ Я включает в себя совокупность представлений, стереотипов, оценок и эмоций, связанных с самим собой.

Я-концепция – это индивидуальное и уникальное представление о самом себе, которое содержит в себе все знания, мнения, оценки и убеждения, которые человек имеет о себе. Она включает все, что помогает человеку определить свою принадлежность к какой-то группе, узнать свои цели и задачи в жизни, а также определить свои сильные и слабые стороны.

Образ Я и Я-концепция взаимосвязаны между собой. Образ Я образуется в результате взаимодействия между индивидуальной Я-концепцией и внешней социальной реальностью. Он включает в себя информацию о том, как другие люди смотрят на человека, его стиль жизни, значимые для него события, а также внутренние переживания и чувства. Я-концепция же определяет эти оценки и мнения о себе, которые влияют на формирование образа Я.

Однако образ Я и Я-концепция могут быть несоответствующими друг другу, что может привести к конфликтам, неудовлетворенности со своей ролью в жизни и трудностям при личностной адаптации. Поэтому важно, чтобы человек осознавал, как он видится себе и как его видят окружающие, и старался приводить свою Я-

концепцию и образ Я в соответствие друг с другом.

«Я-концепция» («Я-образ») – система представлений человека о самом себе. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени (в зависимости от человека) осознаны и обладают относительной устойчивостью.

Представление человека о самом себе, как правило, кажется ему убедительными и сами собой разумеющимися независимо от того основываются они на объективном знании или субъективном мнении. Человек может создать такой образ самого себя (и поверить в него), который совершенно не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней.

И сколько вы человека не пытаетесь переубедить или донести до него его ошибки, у вас ничего не получится. Думаю, каждый имеет опыт попытки переубедить своих друзей или они пытались это сделать с вами – ничего не получается.

Человек будет наступать на одни и те же грабли, переживать, страдать, злиться, винить других, но о себе мнение не изменит.

Позитивная Я-концепция – это позитивное отношение к себе, самоуважение и принятие себя, ощущение собственной ценности. Негативная Я-концепция – это негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности.

Давайте разберемся, почему так сложно изменять представления человека о себе

Я-концепция играет, по существу, тройственную роль в жизни личности:

- она способствует достижению внутренней согласованности личности;
- анализирует жизненный опыт;
- и является источником ожиданий.

Первой, важнейшей функцией Я-концепции является обеспечение внутренней согласованности личности, относительной устойчивости ее поведения. Если новый опыт или знания, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит в Я-концепцию.

Если же новый опыт не вписывается в существующие представления о себе, противоречит уже имеющейся Я-концепции, то срабатывают механизмы психологической защиты, которые помогают личности искаженно интерпретировать травмирующий опыт либо отрицать его. Причем это происходит на бессознательном

уровне, процесс искажения или игнорирования информации сознание не контролирует. Именно недопущение травмирующей информации позволяет удерживать Я-концепцию в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу психику или даже жизнь человека.

Вторая функция Я-концепции – анализ жизненного опыта. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, которое соответствует представлениям человека о себе: хорошо - плохо, нравится - не нравится, полезно - вредно и т.д. То есть всю информацию, получаемую извне, вы интерпретируете исходя из своего опыта

Наверное, вы не раз сталкивались с ситуацией, когда просмотрев один и то же фильм или прочитав одну и ту же книгу, вы со своими друзьями имеете часто совершенно разные мнения и осмысление прочитанного, любые недопонимания и споры с друзьями, родителями и т.д. проистекают от этого феномена.

Третья функция Я-концепции – источник ожидания.

То есть представления человека о том, что должно произойти. Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним так же и, наоборот, люди, сомневающиеся в собственной ценности, считают, что они никому не могут нравиться, и начинают избегать всяких социальных контактов.

Таким образом, развитие личности, ее деятельность и поведение находятся под существенным влиянием Я-концепции. И если в нашей жизни, что-то происходит не так, то, прежде всего, надо попытаться разобраться в себе, в своих мыслях, поступках и в отношении к нам значимых для нас людей.

Проблемы «образа Я».

1. Слишком субъективные, возможно даже фантастические представления о себе (*«я честный человек», – думает о себе человек, соврав кому-то*).

2. Чрезмерная зависимость «образа Я» от чужого мнения (*если кто-то похвалит, я лучше думаю о себе, а критика вызывает у меня ощущение собственной бездарности*).

3. Рассогласованность представлений о себе (*я ответственный и я постоянно опаздываю*).

4. Уязвимость «Я-концепции» в стрессовых ситуациях (*обычно я считаю себя*

*уверенным человеком, но, если что-то случается, я становлюсь беспомощным и понимаю, что не в состоянии принять решение, чувствую себя безвольной рохлей).*

5. Узость, скудность и уплощенность системы представлений о себе («Я мужчина. Не знаю, что еще о себе сказать. Поесть люблю. Что еще я люблю? Не знаю»).

### **Практика (6 часов)**

Формирование представления о личностных свойствах, присущих саморазвивающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».

Выполнение практических заданий на самоанализ.

## **Тема 9. Технология тренинга личностного роста**

### **Теория (2 часа)**

Тренинг (от англ. train – обучать, воспитывать) – это систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга. Цели тренинговой группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного

и гармоничного общения с людьми;

- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха. В психологической литературе представлены разнообразные типологии тренинговых форм работы.

В классификации Х. Миккина в основу выделения различных видов тренинга положены особенности организации. Так он выделяет следующие виды тренингов:

- любительский тренинг характерен для начальной стадии освоения метода, когда инициатор его проведения выступает тренер-энтузиаст, а участники мотивированы случайными причинами и любопытством. Работа тренера свободна от внешнего контроля и проводится за счет личного времени участников;

- институционализированный тренинг отличается от любительского переходом инициативы его проведения от тренера к организационному заказчику, которая в праве предъявлять к тренеру ряд требований (продолжительность, четкость целей, контроль эффективности);

- психокоррекционный тренинг – разновидность психологической помощи.

А.И. Палей выделяют три класса тренинга по направленности:

- Субъект- субъект — социально-психологический тренинг в различных модификациях.

- Субъект-объект - интеллектуальный тренинг, целью которого является развитие интеллектуального потенциала личности, повышение эффективности решения профессиональных и личностных проблем.

- Тренинг интраличностный направленности, к которым относятся группы личностного роста и их разновидности.

Существует типология, согласно которой различные программы тренинга разделяются в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности, целей, которые ставятся перед группой. В ней выделены 5 типов групповой работы:

- «Я-Я» - группы, направленные на изменения на уровне личности, личностный



рост; главные источники преобразований внутриличностные;

- «Я-Другие» - группы направленные на изменения в межличностных отношениях, исследование того, как происходит процесс межличностного влияния в зависимости от того или иного способа поведения;

- «Я-Группа» - группы направленные на взаимодействие личности и группы как социальной общности, стили взаимодействия с группой;

- «Я-Организация» - группы, ориентированные на изучение и развитие опыта межличностного и межгруппового взаимодействия;

- «Я-профессия» - группы, ориентированные на субъектов конкретной профессиональной деятельности.

Специфические черты тренинга личностного роста:

1. нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии

2. наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);

3. определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);

4. применение активных методов групповой работы;

5. атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

6. акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";

7. соблюдение ряда принципов групповой работы.

Принципы (нормы) работы тренинговой группы личностного роста:

1. Принцип и правило максимальной активности. Этот принцип опирается на известную из экспериментальной психологии идею: человек усваивает 10% из того, что слышит, 50% - что видим; 70% - что проговариваем, 90% - что делает сам человек. Активное поведение означает участие в упражнениях, наблюдении, играх.

2. Общение по принципу "Здесь и теперь".

3. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно

конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

4. Искренность и открытость. Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.

5. Принцип и правило персонификации высказываний (принцип Я). Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы».

6. Принцип партнерского общения:

- Общение на равных, уважение друг к другу (не перебивать, обращаться по имени).

- Правило круга (пространство и общение).

- Отсутствие критики и безоценочность высказываний.

7. Принцип обратной связи (важный момент тренинга – осознание своего поведения, поступков с целью саморегулирования, самоуправления. Средством такого осознания является обратная связь (обсуждение, обмен впечатлениями, видеозапись).

8. Принцип «нуль-нуль» (пунктуальность)

Преимущества групповой формы психологической работы

1. в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;

2. группа отражает общество в миниатюре,

3. возможность получения обратной связи;

4. поддержка от людей со сходными проблемами;

5. группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания

6. в группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми

эффективными способами поведения

7. групповая форма предпочтительней и в экономическом, временном плане

Тренер является реальной моделью желательного поведения для остальных участников тренинга. Ведущий тренинга ориентируется на наиболее перспективную позицию, направленную не на жесткую модификацию личности, путем искоренения нежелательных черт свойств, а на достижение их осознания, создания условий для повышения мотивации участников тренинга к конструктивным изменениям через адекватную обратную связь, показ продуктивных личностных и профессиональных проявлений, апробирование новых вариантов поведения и способов профессиональной деятельности, формирование и развитие необходимых специалистам навыков и умений.

С. Кратохвил выделяет 5 основных ролей ведущего группы:

1. активный руководитель, (инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун).
2. аналитик, характеризуется дистанцирование от участников группы и личностной нейтральной позицией.
3. комментатор, дающий толкование процессов, происходящих в группе, поведения участников.
4. посредник, периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющей его.
5. член группы – аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами.

Беннет выделяет 5 ключевых направлений работы тренера:

1. тренер занят процессом обучения. Оказывает помощь участнику группы в обучении, обеспечивает обратную связь.
2. проводник идей. Ключевой функцией этой роли являются создание, обновление и проведение тренинговых программ. Тренер анализирует потребность в обучении, формулирует цель тренинга, а также готовит и обучает тренеров.
3. консультант. В рамках этой роли тренер проводит анализ проблем организации и найти способы их решения, одним из которых может быть тренинг.
4. новатор. Эта роль предполагает оказание поддержки и помощи организации

в проведение эффективных изменений и решение проблем исполнения. Помогает осознать необходимость организационных изменений.

5. руководитель. В этой роли тренер занимается вопросами планирования, организации, управления и развития службы обучения. Определяет цели, формулирует политику и планы в области обучения.

Состав групп:

- Оптимальная численность 10-15 человек;
- Группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Форма проведения:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами. Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

#### Программа занятий

1-е занятие - посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного

общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3-е занятие – посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

4-е занятие – посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5-е занятие – посвящено созданию условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

### **Практика (6 часов)**

Формирование представления о личностных свойствах, присущих саморазвивающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования знаний, умений, навыков владения / опыта деятельности, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается выполнением обучающимися индивидуальных и творческих заданий, написанием эссе, решением кейс-задач, проведением онлайн-диагностики.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения программы в форме зачета, который демонстрирует качество полученных навыков владения / опыта деятельности, определяет уровень усвоения обучающимися учебного и практического материала и охватывает все содержание, установленное соответствующей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Итоговый контроль включает тестирование, с использованием технических возможностей системы СДО.

Непосредственными методами оценки эффективности цикла занятий являются:

- наблюдение и интроспекция (оценка педагогом, самими участниками внутреннего состояния, эффективности межличностного общения до начала занятий и по их окончании, в т.ч., анализ работ участников);

- опрос участников программы, по окончании обучения, обратная связь. (Примерные вопросы: «Что изменилось? Чему ты научился на курсе? Как ты думаешь, помогли ли тебе чем-то занятия в твоей реальной жизни? Что бы ты сказал о курсе тем, кто придет после тебя? и т.п.»)

- использование диагностического комплекта;

- тестирование.

**Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении  
итогового контроля**

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения знаний, умений, владений навыками / опыт деятельности
зачтено	Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. 100% правильных ответов при решении тестов.	Эталонный
	Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Не менее 80% правильных ответов при решении тестов.	Стандартный
	Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Не менее 60% правильных ответов при решении тестов.	Пороговый
не зачтено	Не показал знания в рамках учебного материала, при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Менее 60% правильных ответов при решении тестов.	Не сформирован



## Тестовые задания к итоговому контролю

1. Отметьте лишнее. Становление личности предполагает прохождение таких фаз:

- А. адаптация**
- Б. самоактуализация
- В. рефлексия

2. Саморазвитие состоит из нескольких составляющих:

- А. индивидуализация
- Б. повышение собственной осознанности**
- В. обретение самостоятельности и уверенности

3. Характеризуя человека как индивида, Б.Г. Ананьев писал, что имеются основания для выделения двух основных классов индивидуальных свойств:

- А. возрастно-половых, индивидуально-типических**
- Б. физиологических, генетических
- В. биологических, социальных

4. Гиппократ выделил четыре типа темперамента, которые объясняют поведение человека:

- А. неустойчивый, конформный, лабильный, циклоидный
- Б. истероидный, гипертимный, шизоидный, эпилептоидный
- В. сангвинистический, холерический, флегматический, меланхолический**

5. К основным психологическим механизмам развития мотивации человека относятся:

- А. эмоциональное переключение**
- Б. присоединения или аффилиации
- В. просоциальные, общественно значимые

6. Каналами регулирования общественного поведения личности являются:

- А. семья и малые группы**
- Б. социальные движения
- В. общественное мнение

7. Дополнительные факторы, влияющие на результаты тестирования с помощью когнитивных тестов:

А. творческая адаптивность

Б. понимание других

**В. степень тренированности в выполнении тестов**

8. Самоактуализация – это:

А. это процесс активного стремления к личностному росту, раскрытию потенциала

**Б. абсолютное раскрытие индивидом личностного потенциала, склонностей и задатков**

В. это способность разбираться в себе, смотреть на свои поступки, чувства и эмоции со стороны и на их основе делать выводы

9. Применительно к Я-концепции элементы установки можно конкретизировать следующим образом:

**А. Образ Я – представление индивида о самом себе**

Б. Зеркальное (социальное) Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие

В. Идеальное Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать

10. Цели тренинговой группы:

А. нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии

**Б. исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении**

В. соблюдение ряда принципов групповой работы