

А.В. Лебедев

# **ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА**

Санкт-Петербург 2001

Министерство образования Российской Федерации  
Санкт-Петербургский государственный университет  
низкотемпературных и пищевых технологий



А.В. Лебедев

## **ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА**

**Учебное пособие**

Санкт-Петербург 2001

**ББК 88.5**  
**УДК 159.98**  
**Л 33**

**Л 33**                    **Лебедев А.В. Личность и ее свойства: Учеб. пособие. –**  
СПб.: СПбГУНиПТ, 2001. – 212 с.

ISBN 5-89565-039-2

Излагаются основные понятия, касающиеся личности, ее свойств и их проявлений; нейрофизиологические и психические механизмы, обеспечивающие функционирование личности в учебной и профессиональной деятельности. Раскрываются признаки общих, специальных способностей и пригодности людей к массовым специальностям инженерного профиля, а также способы их диагностирования. Даются рекомендации по формированию профессионально значимых психических качеств и методики определения степени актуализированности личностных свойств.

#### Рецензенты

Кафедра психологии Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (зав. кафедрой, доктор психол. наук, проф. И.П. Волков)

Канд. психолог. наук, доц. Т.А. Барышева (Российский государственный педагогический университет, Санкт-Петербург)

Одобрено к изданию советом факультета экономики и менеджмента

ISBN 5-89565-039-2

© Санкт-Петербургский государственный  
университет низкотемпературных  
и пищевых технологий, 2001

*70-летию Санкт-Петербургского  
государственного университета низко-  
температурных и пищевых технологий  
посвящается*

## ВВЕДЕНИЕ

Понятие “личность” используется для обозначения конкретного человека как субъекта отношений и сознательной деятельности с присущими ему системой взглядов, ценностных установок и предпочтений, способностями и возможностями, раскрывающихся в действиях и поступках. Личность является продуктом общественного развития с одной стороны, а с другой – деятелем общественного развития.

Каждая общественная наука имеет свой аспект исследования личности. Экономические науки изучают личность как производительную силу и как потребителя материальных ценностей в системе общественных отношений. В юриспруденции исследуются правовые нормы и правоотношения, определяющие положение личности в различных сферах общественной жизни. Психология труда и инженерная психология акцентируют свое внимание на проблемах, связанных с использованием личностных свойств людей для повышения эффективности того или иного вида деятельности. Педагогика изучает процесс, методы, формы и средства обучения и воспитания личности и т. д.

При раскрытии понятий о личности мы исходим из понимания ее с позиций того, что личностью является человек как член общества. Она является неотъемлемой единицей массы людей, класса и, действуя в их составе, влияет на различные процессы, происходящие в обществе. Активность личности, ее роль в общественной жизни детерминированы общественно-историческими, экономическими и правовыми условиями жизни.

Наиболее существенным подходом к пониманию личности считается ее рассмотрение в неразрывной связи с предметной человеческой деятельностью и с ее результатами. Важным является понимание того, что основа личности человека лежит не в заложенных в нем генетических программах, не в глубинных природных задатках, а в совокупности его отношений к миру, знаниях, навыках, умениях и привычках, реализуемых им в жизнедеятельности. В целом о личности судят по отношению к окружающей дейст-

вительности, по тому, как она представляется в социально-психологическом аспекте, и совпадает ли это с тем, что и как она производит.

Современный уровень технического обеспечения различных видов инженерной деятельности предъявляет к личности высокие психологические требования. Одновременно и труд специалистов становится все более производительным. В контексте с этим современная психология ищет эффективные пути, помогающие активно формировать способности и личностные свойства человека применительно к развитию техники.

Автоматизация и кибернетизация производственных процессов, позволяющие передавать техническим устройствам не только тяжелые и однообразные физические операции, но и умственные, взаимосвязанные с творчеством, дополняются биологизацией электронных средств в совокупности с активной адаптацией человеческого организма к современным условиям производства.

Инженерная деятельность, как и другие ее виды, подчинена заданным производственным ритмам, связана с применением общественно выработанных операций, орудий труда и др. Вместе с тем эту деятельность осуществляют конкретные люди, обладающие разными способностями, склонностями, преследующие разные цели и т. д. Поэтому вопрос о том, как согласует личность свои свойства, знания и навыки с нормативными требованиями труда, решается в основном специалистами инженерного профиля в рамках конкретного производственного подразделения. Эффективность же труда каждого работника зависит от того, насколько полно при внутривидовом распределении учтены его индивидуально-личностные особенности.

Все вышеперечисленные положения свидетельствуют о том, что выпускники высших технических учебных заведений должны обладать соответствующими психологическими знаниями, связанными с личностью, с ее проявлениями и с возможностями прогнозирования ее действий.

В учебном пособии сделана попытка отразить наиболее актуальные проблемы данной темы. В его основу положены программы по общей и инженерной психологии, разработанные профессором кафедры политологии и психологии Ю.А. Жигаловым, и программные требования ГОС 2000 для вузов.

Предлагаемое читателю учебное пособие мы рассматриваем как известный итог определенного этапа учебной и научной работы по данной проблеме. Надеемся также, что знакомство с его содержанием будет полезным не только студентам, но и специалистам, работающим в системе обучения и воспитания, управления и менеджмента.

# 1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ЧЕЛОВЕКЕ, ИНДИВИДУУМЕ И ЛИЧНОСТИ

*“Человек, словно в зеркале мир  
многолик. Он ничтожен  
и все же безмерно велик...”*

*Омар Хайям*

Понятие “человек” является наиболее общим, рассматривающим его в совокупности биологических и социально-психологических характеристик, большинство из которых формируется в процессе жизнедеятельности.

**Человек** – это социально-биологическое существо, стоящее на высшей ступени развития живых организмов на Земле. Он наделен разумом, речью, сознанием, самосознанием и способностью в процессе деятельности производить орудия труда и другие материальные и духовные ценности.

Жизнь и деятельность человека обусловлена взаимодействием биологических и социальных факторов, преобладающая совокупность которых определяет основные характеристики того или иного индивидуума.

В связи с развитием и усложнением технических устройств, обслуживаемых специалистами различных профилей, выделено такое понятие, как “человек–оператор”, осуществляющий трудовую деятельность, основу которой составляет его взаимодействие с предметами труда, техническими устройствами и внешней средой за счет модальных информационных каналов и органов управления. Так, в инженерной психологии человек–оператор рассматривается как звено системы управления, выполняющее определенную обработку информации и соответствующим образом реагирующее на нее. Психологическими и физическими качествами данного специалиста определяются надежность и эффективность действия системы “человек–машина”. Последнее рассматривается как человеческий фактор, проявляющийся в конкретных условиях функционирования данной системы. Учет такого фактора является необходимым условием при проектировании, создании и эксплуатации сложных технических устройств.

Наряду с понятием “человек” общераспространенными характеристиками людей являются: “индивид”, “индивидуальность” и “личность”.

**Индивид** (от лат. неделимый) – человек, рассматривающийся в качестве единичного природного существа, представителя вида животных “гомо-сапиенс”. Являясь продуктом филогенетического и онтогенетического развития, он выступает как носитель индивидуально-своеобразных и прежде всего биологически обусловленных признаков.

Индивидуальные свойства составляют природную основу развития человека. К таким свойствам относятся: антропометрические характеристики, тип нервной системы, темперамент, задатки и состояние здоровья.

В понятии “индивид” выражена родовая принадлежность людей. В нем отражаются целостность и неделимость отдельной особи животного мира, отличающие ее от других представителей. Необходимо отметить, что понятие “индивид” относится также и к другим представителям животного мира, например, к конкретной особи того или иного стада животных.

Внутренний мир индивида проявляется в форме переживаний, имеющих индивидуальный смысл с ощущением причастности к окружающей действительности. Его внешний мир связан с законами, которыми он овладевает и использует для самореализации, продолжения рода и совершенствования.

В целом же индивид – это отдельный человек с неповторяющимися свойствами его психики, строения тела, цвета волос, глаз, кожи и т. п. Это единичный представитель рода человеческого, каждый раз особенная и непохожая на других личность в полноте ее духовной, материальной и физической жизни. Такая единичность обозначается именем собственным, фамилией, годом и местом рождения и др.

**Индивидуальность** понимается как интегральное свойство личности, проявляющееся во внешнем облике, в телосложении, выразительности движений, темпераменте, в особенностях потребностей, направленности, в познавательных, волевых и эмоциональных процессах, психических состояниях и в жизненном опыте.

Каждый человек обладает общими для всех людей и индивидуальными свойствами. Общие качества и свойства обусловлены общностью условий существования людей, единством их биологической природы. Индивидуальные особенности этих свойств выражаются разной степенью их проявления, а также отличаются направленностью их актуализированности (холерик–меланхолик, экстраверт–интроверт, талантливый–бездарный, жадный–добрый). Такое сочетание общих и особенных характеристик личности создает конкретного человека с неповторимой, присущей только ему совокупностью природных и социально обусловленных качеств и свойств. В целом индивидуальность является одной из сторон личности человека.

**Личность** (от лат. персона) – это индивид, занимающий определенное место в общности людей, выполняющий в ней определенную роль, являющийся субъектом активной деятельности, носителем сознания и самосознания, обладающий мировоззрением, достигший понимания своих социальных функций, своего места в мире, осмысления себя как субъекта исторического творчества, своих прав и обязанностей, этических и эстетических

норм познания и их реализации в окружающем мире. Это человек, активно осваивающий и целенаправленно преобразующий природу, общество и самого себя, обладающий динамичным соотношением ориентаций, потребностно-мотивационными установками и их морально-волевыми проявлениями.

До уровня личности индивид поднимается лишь тогда, когда он овладевает способностью управлять самим собой и властвовать над своими влечениями и страстями. Человека делают личностью прежде всего его ум, сила воли, наблюдательность, мотивы поведения, социальное положение, характер и мировоззрение.

В целом личность является интегральным понятием, характеризующим человека в качестве объекта и субъекта биосоциальных отношений и объединяющим в нем общечеловеческие, социально-специфические и индивидуально-неповторимые свойства.

Каждый индивид формируется как личность только в общении с другими людьми в различных видах деятельности, в овладении им общественных форм сознания и поведения, которые приобретаются в процессе обучения, воспитания и взаимодействия.

Неповторимое сочетание свойств и качеств каждого конкретного человека образует устойчивое единство, определяющее своеобразие протекания психических процессов и состояний, которые под влиянием его направленности становятся сравнительно постоянными характеристиками, создающими *психический облик*, или *склад личности*. К свойствам, образующим психический склад личности, относятся: темперамент, характер, уровень развития качественных характеристик психических процессов, эмоциональные, нравственные и волевые свойства, мотивационно-потребностные установки, мировоззрение и идеалы личности.

## 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

*“Раб, народ и победитель  
осознали уж давно:  
Высшее земное счастье  
В личности заключено”.*

*И. Гете*

Понимание личности в совокупности с характерными для нее психическими процессами и поведенческими актами связано с накоплением знаний о человеке, с мировоззрением и позицией ученых, создающих определенную теоретическую концепцию.



**Теория личности** – это совокупность обоснованных умозаключений и гипотез, выраженных в системе принципов, законов, категорий и понятий, отражающих представления о людях, об их поведении и причинах совершаемых ими поступков. Данная теория выполняет три функции: объясняет, предсказывает и корректирует поведение человека.

Различные концепции о личности стали формироваться уже в VI–V веках до н. э. Фактически Демокрит (460 – ок. 370 гг. до н. э.) и Аристотель (388–322 гг. до н. э.) считаются создателями материалистического направления теоретических концепций психологической науки, связанной непосредственно со взглядами на личность. По мере накопления знаний о человеке (Пифагор, ок. 580–500 гг. до н. э.; Гераклит, V век до н. э.; Гиппократ, ок. 460–370 гг. до н. э.; Лукреций, ок. 99–55 гг. до н. э.; Плотин, 204–270 гг.; Фома Аквинский, 1225–1274 гг. и др.) уже в XVI–XVII веках появилась возможность создания мировоззренческих взглядов, позволяющих на другом, более высоком научном уровне объяснить суть человека, его проявления в жизни и возможности.

Первый шаг в этом направлении сделал Р. Декарт (1596–1650). Он рассмотрел организм человека с позиции механической работающей системы, в основе которой лежало понятие, получившее позднее название “рефлекс”, описал рефлекторную природу поведения человека.

Огромное влияние на формирование различных направлений в теории о личности оказало эволюционное учение Ч. Дарвина (1809–1882), в котором были обоснованы закономерности, связанные с приспособительной деятельностью живых существ. Сделанные им открытия определили возникновение и развитие ряда новых психологических взглядов, касающихся личности. К настоящему времени наибольшее распространение получили взгляды на личность в социодинамической функциональной, бихевиористической, глубинной, гуманистической, когнитивной, трансперсональной психологии и др. В рамках каждого из этих направлений также сформировалось множество концепций, инновационно объясняющих те или иные проявления психики людей.

**Социодинамическая функциональная психология** сформировалась на основе методологических положений диалектико-материалистической философии. В отечественной психологии эти положения принимаются во внимание при определении способов выделения объектов и субъектов исследования, подборе методов, организационных форм и интерпретации наблюдаемых факторов и явлений. Развитие данного направления связано с трудами М. Ломоносова, И. Павлова, Б. Ана-ньева, А. Леонтьева, К. Платонова и многих других ученых.

В каждой психологической теории центральными, образующими ее звеньями являются категории сознания, подсознания, сверхсознания и самосознания.

В социодинамической функциональной психологии сознание человека рассматривается как продукт общественного развития. Причиной возникновения сознания является совместная деятельность людей, появившаяся и совершенствующаяся в ходе естественного биологического развития как способ их приспособления к среде и к выживанию. Придерживаясь материалистического понимания человеческой сущности, В.Г. Белинский (1811–1848) основной реальностью мира считал материю, а сознание – продуктом материи, свойством мозга. Он также отмечал, что развитие содержания сознания зависит не от биологической основы, не от мозга, а от социальных условий: создает человека природа, но развивает его общество.

*Сознание* понимается как высшая форма отражения объективной действительности. Оно представляет собой единство всех свойств человека, его переживаний и отношений к среде обитания, деятельности, миру, познавательных процессов, направленности, характерологических черт личности.

Сознание позволяет воспринимать мир в его объективных формах и выходит за рамки субъективной значимости. Объектом сознания выступает также и внутренний мир человека. Сознание является результатом общественно-исторического развития людей, их совместной деятельности и общения. Его активность проявляется в познавательной и практической деятельности, направленной на преобразование объективного мира.

*Подсознание* выражается психическими процессами, протекающими под порогом сознания и влияющими на его функционирование, а с изменением условий может переходить в сферу сознания. На уровне подсознания происходят мысли о хорошо известном, осуществляются произвольные реакции, проявляются привычки и навыки. Совокупность неосознанных компонентов психической деятельности оказывает непосредственное влияние и на поведение людей.

*Сверхсознание* – это разновидность неосознаваемого, проявляющегося в мотивационно образной активности, связанной с решением сложных задач, со стремлением нахождения путей и способов выхода индивида из трудных ситуаций. Сверхсознание проявляется у людей при преодолении возникших мировоззренческих противоречий, при формировании гипотез, замыслов, в догадках и инсайтах.

*Самосознание* является высшим выражением сознания личности, проявляющимся в осознании и переживании системы представлений о самой себе, присущих ей социальных отношений, потребностей, мотивов деятельности и др. Самосознание активно развивается в рамках “Я”-концепции.

Степень научности и самостоятельности современных психологических теорий определяется тем, насколько они приближаются к диалектико-материалистическому обоснованию как самого предмета, так и методов его исследования, а также мировоззренческих позиций, используемых при интерпретации тех или иных свойств личности.

Основные положения этой философии реализуются в методологических принципах: детерминизма, развития психики в процессе деятельности, активности сознания.

Принцип *детерминизма* отражает взгляд на природу психического, объясняет причинность психической жизни человека, утверждая, что его сознание – явление социальное, а личность является продуктом и субъектом общества.

Принцип *развития психики в деятельности* обеспечивает объективное ее понимание при условии, что она рассматривается в качестве продукта развития и результата деятельности в обществе.

Принцип *активности сознания* предполагает, что человеческая психика возникла и развивалась в процессе активной предметно-чувственной деятельности людей. Она отражает внешний мир избирательно, целенаправленно, сквозь призму имеющегося опыта и в интересах практики.

К настоящему времени сложилось множество подходов к определению понятия, содержания и типологических характеристик различных структур личности. Большинство отечественных психологов рассматривает такие структуры с позиций деятельного подхода, при котором признается изменение различных компонентов личности в онтогенезе.

Применительно к обозначенной нами позиции наиболее подходит динамическая функциональная структура личности, разработанная К. Платоновым. Она включает в себя четыре сравнительно самостоятельные подструктуры свойств людей (рис. 1).

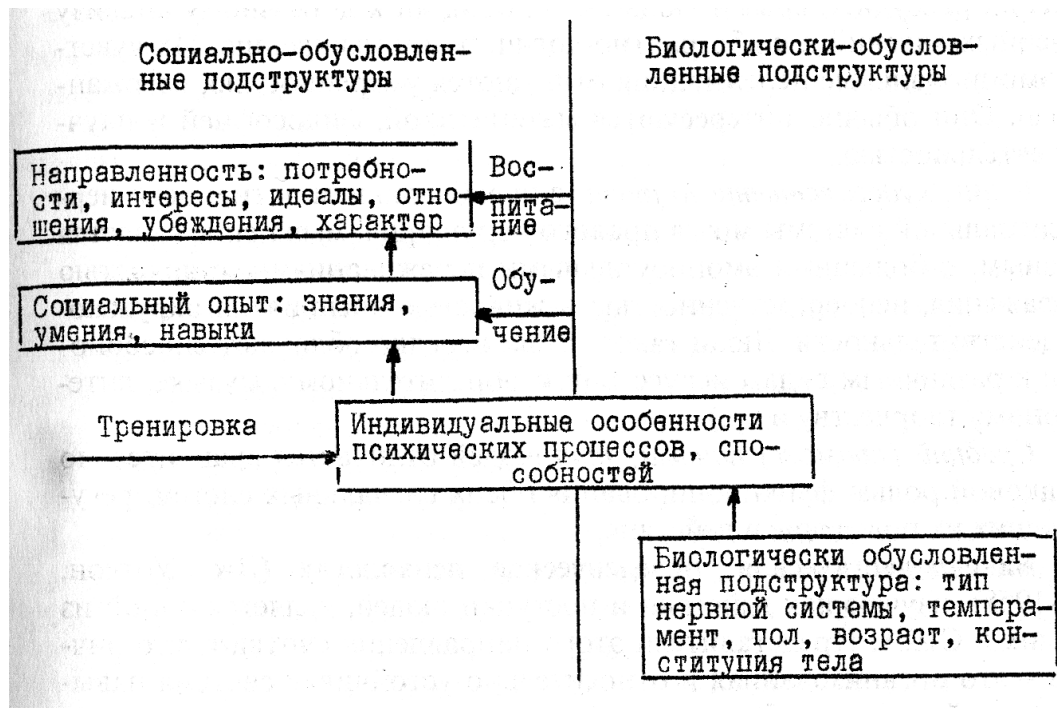


Рис. 1. Структура личности (по К. Платонову)

Первая подструктура включает в себя биологические свойства индивида, объединяющие темперамент, типологические особенности центральной нервной системы, половые, морфологические, возрастные, вегетативные и соматические различия и другие характеристики состояния организма.

Вторая – индивидуальные особенности психических процессов, функций, состояний. К ним относятся: ощущения, восприятия, представления, внимание, память, эмоции, сенсомоторика и характерологические черты личности.

Третья подструктура объединяет знания, умения, навыки и привычки, приобретенные в личном опыте человека путем воспитания, обучения, упражнений и тренировок.

Четвертая – направленность личности, отношения, ее мотивационно-потребностные установки и моральные черты.

На основе закономерностей, проявляемых различными совокупностями качественных характеристик высшей нервной деятельности, И. Павловым выделены три типа людей: мыслительный, художественный и средний.

Представители *мыслительного типа*, у которых преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария, являются весьма рассудительными людьми, склонными к детальному анализу жизненных явлений и к абстрактно-логическому мышлению. Их чувства и эмоциональные переживания отличаются умеренностью, сдержанностью. Они обычно интересуются математикой, философией и научной деятельностью.

У лиц *художественного типа*, с преобладанием активности первой сигнальной системы мозга правого полушария, мышление является образным, с большими эмоциональными переживаниями, с яркостью воображения, непосредственностью и живостью восприятия окружающей действительности. Люди такого типа нередко обладают способностями к различным видам искусств (к изобразительному, музыке, литературному творчеству и др.).

*Средний (промежуточный) тип* людей отличается сравнительно одинаковой ролью функционирования обеих сигнальных систем, регулирующих их поведение и действия.

**Бихевиористическая, поведенческая психология** (Дж. Уотсон, 1878–1958), изучающая действия и поступки людей, является одной из ведущих в США. Представители этого направления считают, что личность – это организованная и относительно устойчивая система навыков, умений, приспособленных к жизненным ситуациям. Изменение ситуаций ведет к формированию новых навыков. Поведение же понимается как совокупность отношений “стимул–реакция” (С–Р). В связи с этим считается, что необходимо изучать не сознание, а поведение. Представители этого направления утверждают, что благодаря манипуляциям внешними стимулами можно формировать у человека любое поведение. Индивид понимается как реагирующее, действующее, обучающее существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы, можно программировать человека на требуемое поведение.

В недрах бихевиористического понимания закономерностей поведения людей Д. Роттером была разработана теория социального научения, в основу которой были положены следующие принципы:

– каждый человек обладает определенным набором действий, реакций, сформированных в онтогенезе и составляющих его поведенческий потенциал;

– поведение человека взаимосвязано с подкреплением мнения о его пользе и ценности в виде материальных вознаграждений за действия, поступки, похвалы и др.

В целом при обосновании данной теории личности учитывались открытия И. Павлова, касающиеся условно-рефлекторной деятельности. Многие достижения и выводы бихевиоризма считаются плодотворными с научной точки зрения и весьма ценными для практики.

*Гуманистическая теория личности* (А. Маслоу, 1908–1970; К. Роджерс, 1902–1990) возникла в середине двадцатого столетия в США. В ее основу была положена гуманистическая философия, в которой признается, что всякое знание неотделимо от природы человека и его основных потреб-

ностей. В этой теории личность рассматривается как уникальная целостная система, представляющая собой открытую “возможность самоактуализации”, присущую только человеку, в котором существуют ориентация, толкающая на реализацию своих возможностей, и стремление стать компетентным настолько, насколько это возможно для него биологически.

Центральной концепцией гуманистической психологии является понятие “Я”, выступающее как системообразующий и субъективный мир личности, которое возникает на основе взаимодействия с социальной средой, является системой самовоспитания и наиболее важной детерминантой ответных реакций индивида.

Каждый человек представляет себя в идеальном образе и видит себя тем, кем ему хотелось бы стать. Он стремится к самоуважению и к положительной оценке себя со стороны взаимодействующих с ним людей, показывая свойства своего “Я”, которые одобряются окружающими. При этом человек скрывает от других свои истинные чувства, мысли, установки и мотивы поведения.

Наиболее характерными отличительными особенностями личности многие представители этого учения признают:

- принятие других и себя по принципам: “Я делаю свое, а ты – свое”; “Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, и ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям”; “Я есть я, ты есть ты”;

- сосредоточенность внимания в основном на собственных чувствах, переживаниях и состояниях;

- автономность, независимость моего “Я” от социальной среды, самостоятельность суждений;

- постоянная новизна суждений и оценок, открытость новому, понимание других людей и доброжелательное отношение к ним;

- полное принятие реальности и комфортное отношение к ней, знание и понимание жизненных ситуаций, способность принимать рискованные решения и отвечать за ход и результаты их реализации;

- умение обнаруживать сопротивление других людей и его преодолевать;

- умение полагаться на свой опыт, знания и умения, а не на суждения авторитетных людей;

- активное и объективное восприятие действительности и способность ориентироваться в ней с пользой для себя, особенно при решении основных жизненно важных вопросов: “Кто я есть?” “Что я хочу и что я должен сделать, чтобы стать тем, кем я хочу быть?”;

– самоактуализация, проявляющаяся в стремлении личности к движению вперед, обходя или преодолевая возникшие трудности и сопротивление других;

– основным воспитывающим и обучающим девизом является: “Ты можешь”.

Потребности людей являются важнейшими факторами, побуждающими их к активности, к выбору определенного направления в поведении и деятельности. Разработанная в недрах этой теории иерархическая система потребностей свидетельствует, что основная потребность индивида выражается в его самоактуализации, в стремлении к самосовершенствованию и самовыражению (рис. 2). Степень же удовлетворенности человека своей жизнью взаимосвязана с его реальными достижениями и представлением об идеальных “Я”-возможностях. В учебной и производственной деятельности с этих позиций личность ориентируют не на то, что она должна сделать, а на то, что она сможет сделать. Поэтому и в учебном процессе считается, что “впихивание” информации в человека не может быть полезным, он должен сам решать, что и как ему учить.

Гуманистическая психология изучает личности, стремящиеся за счет гармонического развития к достижению вершины самоактуализации. Установлено, что такие личности составляют лишь 1–4 % от общего числа людей, а остальные находятся на той или иной ступени этого развития.

В рассматриваемой теоретической концепции личности делается чрезмерный акцент на индивидуальность, самоактуализацию, формирование эгоцентристских свойств людей, соответствующих отношений к другим людям и к различным человеческим общностям. В целом эта теория в большей мере относится не к гуманистической, а к эгоцентристской.

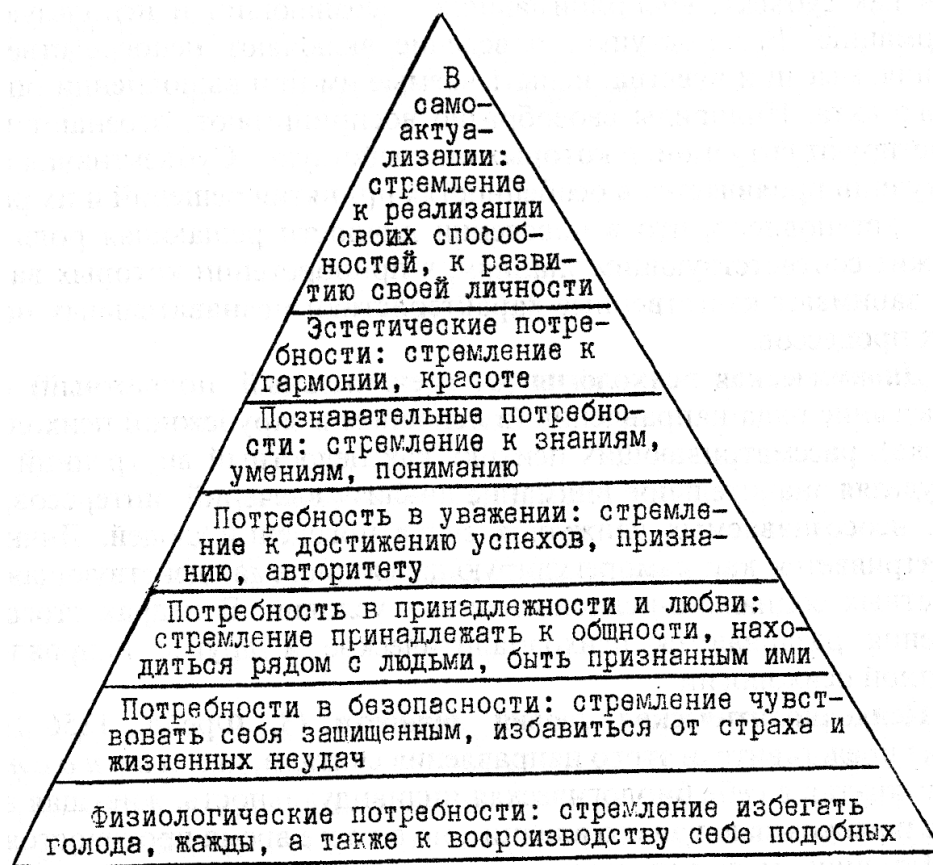


Рис. 2. Иерархия человеческих потребностей (по А. Маслоу)

В последние годы в нашей стране осуществляется реализация многих положений такой психологии, которые находят место в системе воспитания и обучения подрастающего поколения, в перераспределении собственности, создании “крыш”, в системе полового воспитания в раннем детстве и др. Известно, что телевидение имеет огромное воспитывающее влияние на сознание людей. Оно также вносит значительный вклад в распространение так называемой “гуманистической психологии”. Некоторые положительные идеи этой теории личности получили развитие и уже давно реализуются в возрастной психологии, в общей и отраслевых психологических науках, а также в отечественной педагогике.

**Когнитивная теория личности** (от лат. знать, Ж. Пиаже, 1896–1980) – направление в психологии, изучающее закономерности поведения людей в зависимости от уровня актуализации познавательных процессов. Представителями данной концепции человек рассматривается как субъект, воспринимающий, осознающий и использующий информацию. Его поступки, поведение включают непосредственные действия, мысли и чувства, испытываемые им при выполнении определенного акта. Индивиды своеобразно воспринимают, осознают и интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Субъективная оценка ситуаций проявляется в особенностях принятия



решений и их реализации. Установлено, что в поведении личности решающая роль принадлежит соответствующим знаниям, в приобретении которых важное место занимают качественные характеристики познавательных психических процессов.

**Динамическая психология** (от греч. сильный, подвижный) – общее название ряда направлений (в основном в зарубежной психологии XX века), рассматривающих психику как целостный внутренний процесс, уделяя значительное внимание анализу влечений, интересов, мотивов, неосознаваемых движущих сил в поведении людей. Личность рассматривается как саморегулирующаяся система, действующая вне конкретных социально-психологических условий. В недрах этого направления развиваются психоаналитическое и другие направления глубинной психологии.

**Психоаналитическая теория личности** (З. Фрейд, 1856–1939). Многие представители этого направления считали, что *личность* – это замкнутая в себе биологическая индивидуальность, живущая в обществе и испытывающая его влияние, но в то же время противостоящая ему. Источником жизни являются подсознательные влечения, например, к сексуальным и другим удовольствиям, а также к смерти и др. Смысл жизни людей виделся в удовлетворении этих изначальных биологических влечений.

Структура личности, по З. Фрейду, имеет три составляющие: Ид (Оно), Эго и Суперэго (рис. 3).

Ид (Оно) содержит врожденные инстинкты, проявляющиеся в бесформенной, хаотично функционирующей совокупности свойств, не подчиняющихся логическим законам. Считается, что инстинкты представляют собой каналы, по которым протекает энергия – либидо, – обеспечивающая реализацию принципа удовольствия.

Эго – “Я” – психика, контактирующая с внешней реальностью, берущая энергию у Ид и защищающая его. Главной задачей Эго является контролирование импульсов Ид в соответствии с ограничениями, налагаемыми внешним миром, что обеспечивает безопасность и самосохранение организма. Эго отражает принцип реальности.

Суперэго – высший компонент развивающейся личности. Является “хранилищем” моральных норм, запретов и разрешений. Это внутренний цензор деятельности личности, ее совесть и идеал, формирующийся через преодоление Эдипова комплекса<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Название комплекса связано с именем Эдипа, который убил отца и женился на матери, не зная, что они были его родителями. В древнегреческой мифологии Эдип – сын царя г. Фивы (Примеч. авт.).



Рис. 3. Структура личности (по З. Фрейду)

Личность в своем развитии проходит оральную, анальную, фаллическую и генитальную стадии. На каждой стадии своеобразно проявляется либидо. Так, у мальчиков развивается Эдипов комплекс в стремлении к обладанию матерью, у девочек – к обладанию отцом, которое подавляется Суперэго. Сексуально агрессивная энергия может трансформироваться в различные формы активности личности, например, стремление к высшим достижениям в трудовой деятельности, в карьере, науке, спорте и др. Рассогласование между Ид, Эго и Суперэго способствует развитию неврозов и других психических отклонений в развитии личности.

Стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний, индивид с помощью Эго вырабатывает у себя защитные способы реагирования на них или соответствующее поведение, в том числе:

- *отрицание*, которое заключается в стремлении индивида к уменьшению негативных последствий от возникшей ситуации, а также к неприятию претензий, замечаний в свой адрес;

- *подавление*, проявляющееся в форме вытеснения из сферы сознания неприятной информации;

- *рационализация*, которая сводится к использованию приема разумного оправдания совершаемых поступков и действий, противоречащих нравственным и правовым нормам поведения. Например, оправдывается

объективными обстоятельствами неспособность к совершению требуемого действия или нежелательного для себя поступка;

– *формирование* реакций, позволяющих скрывать мотив поведения за счет сознательно поддерживаемого мотива противоположного содержания. Например, переживаемая неприязнь к тому или иному человеку может выражаться как нарочито повышенное внимание к нему.

Самосознание З. Фрейд сравнивал с вершиной айсберга. Он считал, что лишь незначительная часть того, что на самом деле происходит в душе человека и характеризует его как личность, актуально им осознается. Только небольшую часть своих поступков человек в состоянии правильно понять и объяснить. Основная же часть его опыта и личностной сущности находится вне сферы сознания, и только специальные процедуры, разработанные в психоанализе, позволяют в него проникнуть.

Теоретические положения “фрейдизма” послужили основой для дальнейшей разработки проблем бессознательного и защитных механизмов у индивидов, определения их роли в регуляции поведения. Однако принижение роли сознания в управлении поведением и действиями индивидов является дискуссионной проблемой.

**Трансперсональная психология** – психология за пределами личности (К. Юнг, 1875–1961, и др.). В этом направлении психика рассматривается как взаимодействие сознательного и бессознательного компонентов личности при непрерывном обмене энергией между ними. Считается, что бессознательное связывает человека с космосом, с природой и со всем человечеством. Помимо индивидуального бессознательного существует коллективное, расовое, национальное, общее для всего человечества бессознательное, которое является проявлением созидательной силы. Здесь признается, что изменение состояния сознания, переживание могут привести человека к смене фундаментальных ценностей, духовному перерождению и обретению целостности. Переживание рождения, смерти, возрождения, других событий в измененном состоянии сознания, которое в большей мере связано со страданием и его преодолением, ведет к выходу за пределы данной личности и вступлению в иные целостные отношения с миром.

Многими представителями трансперсональной теории признается, что структура личности состоит из трех блоков: первый – сознание – “Эго”; второй – индивидуальное бессознательное – “Оно”; третий – коллективное бессознательное, состоящее из психических первообразов, или архетипов. Архетип имеет филогенетические корни, априорные формы психики и, как совокупность коллективных идей, образов, распространенных в данную эпоху, выражает дух времени. Архетип усваивается личностью, поэтому он есть в личности и вне ее. Часть архетипа, усвоенная и направленная во-

вне, образует “маску”, другая часть направлена внутрь индивида – это тень, врожденный характер. Если сорвать маску, то можно увидеть тень, сущность индивида.

Во многих направлениях трансперсональной теории выделены шесть уровней, образующих сущность личности:

- 1) физической уровень неживой материи (энергия);
- 2) биологический уровень живой, чувствующей материи (энергия);
- 3) психологический уровень, относящийся к интеллекту и мышлению;
- 4) тонкий уровень парапсихологических и архетипичных явлений;
- 5) причинный уровень, характеризующийся совершенной трансценденцией;
- 6) абсолютное сознание.

Каждый из ниже лежащих уровней имеет более ограниченный и контролируемый круг сознания, чем вышестоящие. Признается, что при определенных обстоятельствах человек может восстановить свою тождественность с космосом и сознательно пережить любой аспект его существования. Такие обстоятельства возникают при телепатических состояниях, видении на расстоянии, предвидении будущего, проникновении в далекое прошлое и др. Трансперсональные явления психики обнаруживают связь человека с космосом.

Основными теоретическими и методологическими источниками трансперсональной теории являются: психоанализ; восточные философские системы и психологические учения, признающие энергетические основы мира. Центральное место в этой теории занимает модель человеческой души, в которой возможны духовное и космическое измерения, а также эволюция сознания.

К трансперсональной психологии примыкает дианетика (Р. Хаббард) – наука о душевном здоровье человека, о методах влияния разума на душу; методах управления жизненной энергией с целью повышения эффективности духовной, созидательной деятельности личности; технологии духовного излечения. Автором используются такие понятия, как:

– *защитник* – личность, защищающая более слабого человека. Более слабая личность бессознательно тянется к защитнику и находится в состоянии эмоциональной зависимости от него:

– *инграмма* – моменты бессознательного, впитавшиеся в личность человека и определяющие его развитие через болезненные, неприятные психические состояния, эмоциональные переживания;

– *кейс* – личность, проходящая дианетические процедуры, в процессе которых снимается негативное влияние инграмм на человека;

– *клир* – человек, освободившийся от инграмм, т. е. достигший высокой степени свободы от своего прошлого;

– *динамика выживания* – считается, что основная цель существования человечества, как и каждого отдельного человека, сводится к выживанию, которое имеет четыре составляющие, выраженные в соответствующих динамиках.

Первая динамика определяет стремление индивида к выживанию ради самого себя. Она проявляется в сексуальных переживаниях и процессах, воспитании детей и др.

Вторая – выживание человека посредством решения проблем своего рода.

Третья – стремление к групповому выживанию, связанному с родственниками, социальной и профессиональной общностями людей, национальностью.

Четвертая – выживание как процесс совершенствования природы человечества.

В этой концепции признается наличие памяти предков и ее эволюции, содержится методология духовного исцеления, определены система взглядов на умственный потенциал и память человека, пути самосовершенствования, увеличения жизненной стойкости и достижения психического здоровья. Однако многие положения дианетики до сих пор остаются дискуссионными.

### **3. ТЕМПЕРАМЕНТ, ЕГО ТИПОЛОГИЯ И СВОЙСТВА**

В числе индивидуально-психологических характеристик людей, определяющих их различия в динамике протекания психических процессов и в поведении, важное место занимает темперамент. Он является наиболее обусловленным биологическим свойством индивидов, не поддающимся существенной тренировке и коррекции в онтогенезе. Темперамент сказывается на чувствительности и реакциях организма на воспринимаемые и переживаемые события.

Родоначальником учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). Он предполагал, что в теле человека имеются четыре жидкости: кровь (от лат. сангус), лимфа (от греч. флегма), желчь (от греч. схоле) и черная желчь (от греч. малас схоле). При преобладании одной из жидкостей в организме проявляется сангвинический, флегматический, меланхолический и холерический темперамент. Позднее в развитие учения о темпераменте наиболее существенный вклад был внесен римским врачом К. Галеном (ок. 130–200 гг.), а в XX веке русским

физиологом И. Павловым (1849–1936) немецким психиатром Э. Кречмером (1888–1964) и др.

К настоящему времени понятие темперамента в отечественных науках о человеке сводится к следующему.

**Темперамент** – это индивидуальное свойство психики, определяющее динамику психической деятельности индивида, особенности поведения, степень уравновешенности и силы протекания реакций на жизненные воздействия.

Такое свойство людей является врожденным и определяется различным сочетанием качественных характеристик нервной системы, которые обуславливают скорость реагирования индивида на внешние и внутренние раздражители, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, динамику интенсивности протекания психических процессов, особенности приспособления к окружающей среде и жизнедеятельности в ней.

И. Павлов, изучая закономерности высшей нервной деятельности, установил, что тот или иной тип темперамента не определяется преимущественным содержанием жидкости в организме, а детерминирован различным сочетанием основных свойств нервной системы. К этим свойствам он отнес: силу нервных процессов, их уравновешенность и подвижность.

*Сила нервных процессов* является показателем работоспособности как нервных клеток, так и нервной системы в целом. Она проявляется в возбужденных и тормозных процессах. Сильная нервная система выдерживает большую и длительную нагрузку как при возбуждении, так и при торможении нервных процессов. Слабая – не выдерживает эти виды нагрузки в том или ином психическом процессе.

*Уравновешенность нервных процессов* характеризует определенный баланс возбуждения и торможения, когда они могут быть равными или же один из них может быть сильнее другого.

*Подвижность нервных процессов* проявляется в быстроте смены одного процесса другим, обеспечивающим адаптацию организма к неожиданным или резким изменениям жизненных обстоятельств или к условиям деятельности, быстроте перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному и наоборот.

Противоположностью подвижности является *инертность нервных процессов*, требующая больших усилий или времени для перехода от одного процесса или состояния к другому.

Автор, сохранив “гиппократовские” названия темпераментов, рассмотрел их с позиций выявленных свойств нервной системы и ее видов, которые предопределяют индивидуальные особенности в поведении и деятельности людей. Было установлено, что различные комбинации качественных харак-

теристик образуют типы нервной деятельности живых существ. Эти комбинации по основным характеристикам соответствуют признанным ранее темпераментам и в том числе:

– сильная, уравновешенная и подвижная нервная система определяет сангвинический темперамент;

– сильная неуравновешенная нервная система с преобладанием возбудительного процесса над тормозным характеризует холерический темперамент;

– сильная уравновешенная инертная нервная система составляет флегматический темперамент;

– слабая, инертная нервная система тождественна меланхолическому темпераменту.

Позднее было установлено, что в каждом типе темперамента в определенной степени проявляются следующие свойства человека:

– *активность* – процесс отражения действительности в форме психических актов, действий и поведения, характеризуемый определенной степенью интенсивности воздействия человека на внешний мир и способностью преодоления препятствий, стоящих на пути к достижению цели. Она зависит от мотивационно-потребностных установок, ценностных ориентаций характера, направленности личности;

– *пластичность* – повышенная способность индивида к психической адаптации в процессе коммуникации и к новым условиям обитания и деятельности;

– *ригидность* – полярное пластичности свойство, выражающееся в неспособности изменять намеченную ранее программу действий в новых условиях, сопротивляемости инновациям, инертности и косности поведения;

– *реактивность* – мера произвольных реакций на разные по значимости раздражители. Например, на резкий или ровный тон голоса, на похвалу или критическое замечание и др.;

– *сензитивность* – свойство сенсорной организации людей, выражающееся в повышенной чувствительности к происходящим событиям, явлениям, к внутреннему состоянию организма и к внешнему миру. В структуре темперамента проявляется по признакам возникновения и протекания сенсомоторных реакций. Индивидам с преобладанием сензитивности свойственны робость, чувство собственной неполноценности, застенчивость, впечатлительность и др. Она может быть обусловлена как наследственностью, так и особенностями воспитания.

**Меланхолический темперамент** характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения при их неуравновешенности с преобладанием торможения и повышенной инертностью нервных процессов. Человек с

таким темпераментом отличается повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, которые субъективно переживаются им как сильное воздействие. Сильные внешние воздействия затормаживают деятельность меланхолика и могут вызвать стрессовые состояния, нередко ведущие к срыву деятельности.

Меланхолик отличается замкнутостью и необщительностью. Он трудно и медленно сближается с людьми. В общении ведет себя настороженно, старается быть в “тени”, при взаимодействии с новыми людьми смущается и теряется при установлении с ними контакта, застенчив и нерешителен. Для таких людей характерны сдержанная и неуверенная мимика, тихая, негромкая речь и осторожные, робкие движения. Они придают большое значение незначительным по важности вопросам, нередко находятся в подавленном состоянии, болезненно и долго переживают критику и неудачи, избегают перемены мест трудовой деятельности и в укладе жизни, а в конфликтных ситуациях теряются. Большинство меланхоликов является интровертами (рис. 4, а).

В отношении работника с таким темпераментом недопустимы не только резкость и грубость в общении, но даже и повышенный тон или ирония в голосе. О проступке или даже допущенном производственном браке целесообразно поговорить с ним наедине. При этом отрицательную оценку его действиям следует использовать с большой осторожностью, смягчая ее негативное воздействие. За успешные действия, новаторство и инициативу таких работников следует своевременно и публично поощрять.

Меланхолики в спокойной, привычной и безопасной обстановке, не требующей быстрых движений и частой смены трудовых операций, могут быть хорошими специалистами, отличаться большой тактичностью, успешно справляться с производственными заданиями, решать сложные жизненные задачи, а в дружном коллективе успешно выполняют различные общественные поручения. Для них предпочтительней работа, требующая усидчивости и терпения. В новых, незнакомых условиях они, как правило, неполностью реализуют свои возможности, склонны недооценивать свои силы и переоценивать возникающие трудности и препятствия, быстро утомляются. У таких людей в стрессовых ситуациях, как правило, ухудшаются результаты труда, это особенно заметно проявляется в аварийной обстановке, при неожиданных вводных сигналах или командах и при необходимости ускорения рабочих действий.

Обладая высокой чувствительностью, они нередко имеют выраженные художественные или интеллектуальные способности.

**Сангвинический темперамент** обусловлен сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, при которой процесс возбуждения уравно-



вешивается с процессом торможения. Лица с таким темпераментом отличаются большой скоростью протекания психических процессов и быстрыми реакциями на различные раздражители. У них высокий нижний порог чувствительности, что не позволяет замечать сравнительно слабые сигналы, но легко образуются и переделываются временные нервные связи, а наиболее выраженная подвижность стереотипов создает предпосылки к формированию гибкости мышления, легкости переключения внимания, быстроты осознания инноваций и приспособления к новым условиям существования и деятельности. Такие люди обладают богатой мимикой, быстрыми и выразительными движениями, быстрым темпом речи. По выражению лица легко определить их настроение и отношение к субъекту или объекту. Им присущи высокая и осознанная дисциплинированность, обдуманые поступки, оптимизм и в то же время изменчивость чувств, интересов, взглядов и привязанностей. Такие люди при желании способны сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции, легко освобождаются от гнетущего настроения (рис. 4, б).

Сангвиники общительны, легко сходятся с людьми и находят с ними контакт, имеют широкий круг знакомств, однако не отличаются постоянством в привязанностях. Они не чувствуют скованности в незнакомых ситуациях. инициативны, склонны к остроумию и безобидному подшучиванию над другими. В группе людей отличаются веселостью и жизнерадостностью, чтобы не обидеть кого-либо легко дают обещания, но не всегда их выполняют. Они ярко выраженные экстраверты, в большей мере обращают внимание на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем.

Обладатели такого темперамента способны ко многим видам труда и особенно к требующим смекалки, активности действий и находчивости. Они с охотой берутся за интересную работу, увлекаясь ею, любят инновации и перемену мест, стараются избегать однообразных трудовых действий, легко переживают неудачи, проявляя при этом высокую работоспособность. Они без особых усилий с одной трудовой операции переключаются на другую, овладевают новыми умениями и навыками. Работают целеустремленно, но не по необходимости, а из-за стремления достичь намеченного результата, способны настойчиво и терпеливо идти к цели. В различных трудовых ситуациях проявляют сдержанность, но с трудом адаптируются к монотонной, однообразной и неинтересной работе, а при выполнении задания с трудом переносят посторонние советы, рекомендации и указания. Из-за этого могут проявлять безразличие к данному заданию. В стрессовых ситуациях, при авариях действуют обдуманно и решительно. При неинтересной, будничной или кропотливой работе могут быстро терять к ней интерес. Поэтому перед

сангвиниками необходимо постоянно ставить по возможности новые и интересные задачи и чаще включать их в активную деятельность, всячески поощряя проявляемые ими инициативу и творчество.

**Флегматический темперамент** определяется сильным, уравновешенным и инертным типом нервной системы. У таких людей психические процессы отличаются инертностью и замедленным реагированием на раздражители; эмоции относительно уравновешенные, сопровождаются сравнительно сдержанной мимикой, невыразительными движениями, взглядами, а также неразговорчивостью.

При наличии сильного торможения, уравновешивающего процесс возбуждения, им нетрудно сдерживать свои импульсы, порывы чувств. Флегматиков трудно как опечалить, так и рассмешить. Более того, когда вокруг все веселятся и радуются, они могут оставаться внешне невозмутимыми участниками событий, а при неудачах и огорчениях также сравнительно спокойны. Такая черта, проявляющаяся в инертности, имеет и положительное значение. Она обеспечивает неторопливость, основательность, постоянство и определенность внешнего поведения личности. У флегматиков, как правило, настроение всегда ровное и даже при серьезных неприятностях, в экстремальных ситуациях они остаются внешне спокойными (рис. 4, в).

Характерная инертность сказывается на проявлении ригидности в стереотипах, фиксирующих характерологические черты личности. Люди с таким темпераментом в меру общительны, ровны в отношениях с другими, необидчивы, малоразговорчивы, не любят вести абстрактные беседы, менять друзей, распорядок жизни и привычки, отличаются социальной пассивностью и являются яркими интровертами.

Специалистам с таким темпераментом в большей мере соответствует работа, в которой не предполагается быстрых, высококоординированных действий. Перед выполнением производственных заданий они предварительно к ним готовятся, стремясь ничего не упустить, а при выполнении проявляют завидную настойчивость, упорство, неторопливость, солидарность с коллегами и доводят начатое дело до конца. Вработываемость у таких специалистов продолжается сравнительно длительное время, темп рабочих действий невысок, но в процессе деятельности они не отвлекаются от производственных операций по различным поводам. Благодаря этому флегматики выполняют работу, требующую длительного и монотонного напряжения, более качественно. Специалисты с таким темпераментом характеризуются высокой работоспособностью, терпеливостью, выдержкой. Они хорошо противостоят сильным и продолжительным трудностям и раздражителям. Флегматики предпочитают проверенные приемы в работе, контролируют свои действия, проверки хода выполнения производственных заданий

со стороны руководителей их не раздражают и не дезорганизуют. Они редко проявляют собственную инициативу и находчивость, несклонны к смене видов деятельности, с трудом приспосабливаются к новой обстановке, не любят менять выработанные привычки и распорядок жизни. Им всегда нужно время для подготовки к тем или иным действиям. Флегматиков надо заинтересовывать и вовлекать в активную деятельность. Некоторая медлительность и инертность в действиях может быть преодолена за счет целенаправленных педагогических воздействий со стороны непосредственных руководителей.

**Холерический темперамент** обусловлен сильным неуравновешенным (безудержным) типом высшей нервной деятельности. Люди с таким темпераментом отличаются повышенной возбудимостью, когда процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Им присущи неуравновешенность в поведении, несдержанность, быстрота реакции, выразительные мимика и жесты, порывистость и резкость в движениях, нетерпеливость, вспыльчивость и не всегда обдуманные действия.

Холерики легко вступают в контакт с окружающими, без особых затруднений адаптируются к новым условиям жизни и деятельности. При общении с другими склонны перебивать собеседников, в разговоре захватывают инициативу, горячо отстаивая свои взгляды и позиции. Если же кто-то начинает возражать или перебивать, то громкость и скорость их речи возрастают. Холерики вспыльчивы, агрессивны (рис. 4, г), прямолинейны в отношениях, отличаются выразительным и проникновенным взглядом, склонны переоценивать свои силы и недооценивать возможные трудности при достижении цели. Стремятся всегда быть на виду у той или иной общности людей. Чередование положительных циклов настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессиями обуславливают нервозность поведения, подверженность к невротическим срывам и конфликтам в процессе группового взаимодействия людей.



Рис. 4. Реакция представителей различных темпераментов на непреднамеренно оскорбительные действия соседа:  
а) холерика; б) флегматика; в) меланхолика; г) сангвиника

Холериков отличает большая устойчивость интересов и настойчивость в достижении цели. Они способны, увлекшись каким-либо делом, полностью отдаваться ему и преодолевать различные трудности на пути к намеченной цели, но это происходит до тех пор, пока сохраняется интерес к выполняемой работе и хватает сил. При подавленном настроении, возникших сомнениях в своих силах, могут уже начатую работу забросить и переключиться на другую. Для таких людей больше подходит работа, требующая немедленного выполнения. Они наиболее успешно справляются с трудовыми заданиями с ярко выраженной цикличностью в рабочих операциях, спо-

собны также приспособляться и к равномерному ритму работы. При выполнении заданий в опасных условиях, при ответственных заданиях или аварийных ситуациях ими могут совершаться ошибочные действия или приниматься неадекватные решения.

Выполняемые такими работниками производственные задания должны справедливо оцениваться руководителями. При этом отрицательные оценки должны даваться в энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов труда. С холериками недопустимы резкие и несдержанные обращения или такие отношения, которые могут вызвать ответную отрицательную и более резкую реакцию.

Каждый из типов темперамента отличается определенными достоинствами и недостатками, имеющими сравнительно условный характер. Некоторые позитивные или негативные свойства темперамента в тех или иных условиях могут играть противоположную роль. Кроме того, ни один из рассмотренных типов темперамента в чистом виде не существует. Между этими четырьмя типами некоторыми психологами выделяются промежуточные типы, которые проявляются у людей как вариации основных темпераментов.

Установлено, что многие качественные характеристики темпераментов формируются в онтогенезе, а также могут в определенных пределах изменяться под воздействием психических состояний и жизненных ситуаций.

Тип темперамента в значительной степени определяет способности людей к различным видам деятельности. Здесь необходимо иметь в виду, что один тип нервной системы лучше решает одни производственные задачи, а другой – иные, а также то, что к решению одной и той же задачи, например, при слабой или сильной нервной системе, возможно идти различными путями. Это обеспечивается компенсаторными способностями людей, когда при слабой актуализированности того или иного профессионально значимого свойства человек опирается в деятельности на другое, а также возможностями, имеющимися у людей, вырабатывать индивидуальный стиль в действиях.

Кроме определения типов темперамента по соотношениям качественных характеристик основных свойств нервной системы существуют и другие подходы. Так, в зарубежной психологии считается установленной связь характера человека с морфологическими особенностями тела. Например, Ч. Ломброзо (1835–1909) выдвинул положение о том, что поведение человека взаимосвязано со строением тела. Он считал, что определить тенденцию к преступным действиям того или иного индивида можно, например, по строению черепа. Позднее Э. Кречмер (1888–1964) установил, что от полноты, худобы тела, от особенностей мускулатуры зависит не только харак-

тер, но и способности людей, а также и их болезни. Им было выделено четыре конституционных типа людей:

1) *атлетик* (индивид с развитой мускулатурой, крепким телосложением, высокого или среднего роста, с широкими плечами и узкими бедрами);

2) *дипластик* (индивид с бесформенным, неправильным строением тела, различными его деформациями и др.);

3) *лептосоматик* (индивид хрупкого телосложения, высокого роста, с плоской грудной клеткой, узкими плечами и длинными тонкими конечностями);

4) *пикник* (индивид чрезмерно тучный, среднего роста, с большим животом и круглой головой на короткой шее).

На основании этих особенностей строения тела Э. Кречмер выделил три типа темперамента.

1. *Иксотимик* – индивид, обладающий атлетическим телосложением, спокойный и маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления. В отношениях с другими проявляет во многих вопросах мелочность.

2. *Циклотимик* имеет пикническое телосложение, характеризуется значительными колебаниями в эмоциональных переживаниях. Он легко контактирует с другими людьми и отличается реалистичностью во взглядах и суждениях.

3. *Шизотимик* отличается астеническим телосложением. Такой человек при общении с другими ведет себя весьма замкнуто, неразговорчив. Он склонен к значительным колебаниям эмоциональных состояний, упрямый, малоподатливый к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к новым условиям жизнедеятельности и к социальной среде.

Знание темперамента того или иного специалиста позволяет осуществлять индивидуальный подход в воспитательной работе и при решении вопросов, связанных с подготовкой и переподготовкой кадров, понять причины сбоев в деятельности, брака или совершаемых ошибок, допускаемых конкретным работником, и на основании этого осуществлять мероприятия по их исключению.

## 4. ХАРАКТЕР, ЕГО СТРУКТУРА И СВОЙСТВА

*“У кого характер упорядочен,  
у тех и жизнь благоустроена”.*  
Демокрит

*“Характер – величайший множитель  
человеческих способностей”.*

*К. Фишер*

Любой человек обладает наиболее выраженными чертами и свойствами, которые более или менее отчетливо проявляются в общении и в деятельности. Устойчивое соотношение таких свойств образует характер конкретного человека. Умение определять характерологические особенности взаимодействующих людей в процессе деятельности является важным условием эффективного руководства ими, целенаправленного обучения и воспитания.

Оценка характеров людей осуществляется по многим признакам. Так, Аристотель (384–322 гг. до н. э.) отождествлял характер с волевыми чертами личности. Теофраст (372–287 гг. до н. э.) с этических позиций описал 31 разновидность характера. Например, характеры льстецов, хвастунов и др.

**Характер** (от греч. черта, печать) – это совокупность устойчивых черт человека, составляющих его индивидуальность и проявляющихся в отдельных психических состояниях, манере поведения, привычках, складе ума, эмоциональных и волевых свойствах.

Такая совокупность черт определяет все стороны поведения человека, обуславливает его устойчивое отношение к окружающему миру, другим людям, труду, самому себе и выражает индивидуальное своеобразие личности в деятельности и общении.

Данная совокупность представлена рядом черт, которые классифицируются по группам:

– группа интеллектуальных черт (гибкость и логичность мышления, восприятие, воображение, наблюдательность, рассеянность и др.);

– группа нравственных черт (чувство долга, коллективизм, честность, человечность, индивидуализм, лживость и др.);

– группа эмоциональных черт (жизнерадостность, бодрость, уверенность, уныние, сарказм, пессимизм и др.);

– группа волевых черт (инициативность, выдержка, самостоятельность, решительность, мужество, целеустремленность, пассивность, трусость, нерешительность и др.);

– группа черт, связанных с темпераментом (экстраверсия–интроверсия; спокойствие–тревожность; сдержанность–импульсивность; лабильность–ригидность);

– группа черт, определяющих поступки человека (рациональность, расчетливость, обоснованность и полярные им свойства).

Эти черты проявляются в отдельных поведенческих актах, состояниях, привычках, манере поведения и в деятельности. Они выступают в качестве основы активного, целеустремленного, нерешительного или покорно-подражательного и другого поведения, могут составлять сильный или слабый, твердый или мягкий, тяжелый или легкий и другие характеры.

Нейрофизиологической основой характера является тип нервной системы, составляющий тот или иной темперамент, который проявляется в подвижности или инертности, повышенном или пониженном тоне активности, общительности или замкнутости, легкости или трудности вхождения в новую обстановку или в новую профессиональную роль. Темперамент проявляется в выразительности речи, в проявлении волевых и интеллектуальных свойств, в трудовой и других видах деятельности. Он органически связан в характере и с другими свойствами, которые, с одной стороны, могут ослабляться, а с другой – усиливаться в зависимости от требований ситуации или от ранее сформированных социальных установок, моральных понятий и привычек человека. Так, действия деятельных флегматиков существенно отличаются от ленивых; действия активных и работоспособных сангвиников – от пустых, суетливых болтунов с аналогичным темпераментом.

Содержательная сторона характера выражается социально-психологическими понятиями и категориями.

Личность как член общества связана с ним различными отношениями. Общие экономические, политические, правовые и культурные условия формируют у людей общие и индивидуальные черты характера, которые в различной степени выраженности проявляются и закрепляются у представителей определенной профессии, класса, социальной группы и национальности.

При определении структуры характера, исходя из учета системы отношений, принимаются во внимание:

– отношение человека к другим людям (общительность–замкнутость, чуткость–равнодушие, тактичность–грубость, правдивость–лживость, альтруизм–эгоизм, подхалимство, угодничество и др.);

– отношение к труду (ответственность–халатность, трудолюбие–леность, исполнительность–недобросовестность и др.);

– отношение к собственности, материальным ценностям (аккуратность–неряшливость, щедрость–жадность, бережливость–расточительность и др.);

– отношение человека к самому себе (самокритичность–самоуверенность, гордость–приниженность, чувство собственного достоинства



и чести, высокомерие, зазнайство, надменность, скромность, самовлюбленность, застенчивость и др.).

*Национальный характер* представляет собой совокупность признаков, определяющих наиболее устойчивое поведение и психологию, присущие большинству представителей данной нации. Он выражается в специфических чертах индивидуального и группового поведения, настроении, способах освоения мира, соблюдении традиционных норм существования, взаимоотношений и общения.

*Индивидуальные особенности* характера предопределяются различиями в быту, воспитании, природными свойствами индивидов, склонностями, интересами, потребностями, вкусами, чувствами, складом ума, профессиональными и трудовыми особенностями.

Структура характера динамична, она, как и составляющие ее признаки, изменяется на протяжении всей жизни человека. Это связано с направленностью в деятельности, с изменением уровня образования, с ростом профессионального мастерства, с обстоятельствами жизни, с социальным статусом и др.

К настоящему времени имеется множество подходов к определению элементов, составляющих структуру характера, разработаны различные его классификации и типологии. Для специалистов инженерного профиля полезным будет знание типологии характеров, разработанной К. Леонгардом. Автор, принимая во внимание закономерности, проявляемые при общении индивида с другими людьми, подразделяет их на 12 типов:

1. *Возбудимый тип* характеризуется низкой контактностью в общении, замедленностью реакций. Люди этого типа склонны к грубости, отличаются особенностью создавать конфликтные ситуации, занудливостью и неуживчивостью в коллективе. В состоянии возбуждения они нередко бывают чрезмерно раздражительными, неспособными контролировать свое поведение и действия. В спокойном состоянии отличаются аккуратностью и исполнительностью.

2. *Гипертимный тип* отличается повышенной контактностью и общительностью, повышенной словоохотливостью, энергичностью и инициативностью. Люди этого типа относятся к числу ярко выраженных оптимистов. Среди наиболее нежелательных для профессиональной деятельности качеств можно отметить: легкомысленное отношение к трудовым обязанностям, непереносимость деятельности в условиях жесткой трудовой дисциплины. Такие люди плохо переносят вынужденное одиночество и монотонность труда. Кроме того, отличаются повышенной раздражительностью и склонны к аморальным поступкам.

3. *Демонстративный тип* легко устанавливает контакты с другими, стремится к лидерству, жаждет власти. Люди этого типа легко приспосабливаются к окружающим, но при внешней мягкости манеры общения склонны к интригам, способны увлечь других, отличаются неординарностью мышления и поступков. Отрицательными их чертами являются: хвастовство, уклонение от работы, эгоизм и лицемерие. Они раздражают окружающих своей самоуверенностью и высокими притязаниями.

4. *Дистимный тип* характеризуется низкой контактностью, немногословием в общении. У людей этого типа преобладает пессимистическое настроение, как правило, они тяготеют шумной компанией, редко вступают в конфликты и ведут замкнутый образ жизни. С партнерами честны, справедливы. Отрицательными чертами таких людей являются: индивидуализм, замедленность действий, некоординированность движений и пассивность.

5. *Застревающий тип* отличается умеренной общительностью, склонностью к нравоучениям и занудливостью. В конфликтных ситуациях, как правило, выступают активной стороной. Люди такого типа стремятся в любом деле, за которое берутся, добиваться наилучших результатов. Они зачастую предъявляют завышенные требования к близким и подчиненным по работе. Отличаются обидчивостью, мстительностью, подозрительностью, честолюбием и ревностью.

6. *Интровертированный тип* характеризуется низкой контактностью с окружающими, замкнутостью, оторванностью от реальности и склонностью к философским рассуждениям. Люди такого типа стремятся находиться в одиночестве, редко вступают в конфликты с окружающими и только при бестактном вмешательстве в их личную жизнь готовы идти на обострение отношений. Большинство из них представляет собой эмоционально холодных и идеалистично относящихся к жизни индивидов. К числу положительных черт, свойственных интровертам, относятся: сдержанность, принципиальность и обладание сформированными убеждениями. Отрицательными чертами таких людей являются: ригидность мышления, упрямство. Они на все имеют свою точку зрения, которая не всегда может быть правильной и резко отличается от суждений окружающих, но несмотря ни на что, могут с завидным упорством ее отстаивать.

7. *Педантичный тип* характеризуется добросовестностью, надежностью и аккуратностью в деятельности. К окружающим людям склонны предъявлять массу формальных требований, особенно, если это связано с проявлением кем-то из работников небрежного отношения к выполнению производственного задания. В конфликтных ситуациях “педанты” стремятся стать сторонними наблюдателями, а будучи лидерами какой-либо общности людей, безболезненно уступают эту роль другим. Отрицательными чертами,

способствующими возникновению конфликтов, являются: формализм, занудливость и брюзжание по любому поводу.

8. *Тревожный тип* отличается низкой контактностью, повышенной неуверенностью в себе, преобладающим минорным настроением. Люди этого типа проявляют чувство дружелюбия и стремятся избегать конфликтов. При их возникновении ведут себя сравнительно пассивно, стремясь найти поддержку у других. Из-за своей робости, стеснительности и неумения постоять за себя часто оказываются мишенью для шуток и “козлами отпущения”.

9. *Циклоидный тип* характеризуется сравнительно частыми сменами настроения, сказывающимися на манере общения с другими. В период хорошего настроения люди этого типа проявляют завидную активность в общении, а при его спаде становятся замкнутыми и неразговорчивыми. В первом случае они ведут себя как гипертимики, а во-втором – как дистимики.

10. *Экзальтированный тип* отличается высокой контактностью, словоохотливостью и влюбчивостью. Люди такого типа часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. При их возникновении могут выступать как в пассивной, так и в активной форме. Они альтруистичны, внимательны к друзьям и близким, обладают хорошим вкусом и искренни. К отрицательным чертам этих людей относятся подверженность сиюминутному настроению и паникерство.

11. *Экстравертированный тип* проявляет повышенную общительность, словоохотливость и исполнительность. Люди такого типа редко вступают в конфликты, но при их возникновении, как правило, ведут себя пассивно. У них много друзей и знакомых. При общении с другими предпочитают подчиняться, уступая лидерство. Они готовы внимательно и с сочувствием выслушать человека, выполнить просьбу. К отрицательным чертам относятся: повышенная тяга к развлечениям, необдуманность в поступках и способность распространять непроверенную информацию, слухи и сплетни.

12. *Эмотивный тип* предпочитает общение в узком кругу знакомых, с которыми установлены или устанавливаются добрые отношения. Люди этого типа редко вступают в конфликты, а при их возникновении играют пассивную роль. Свои обиды не показывают окружающим и переживают их в одиночку. Таким людям присущи: доброта, обостренное чувство долга, исполнительность, сострадательность к неудачникам и искренняя радость успехам своих коллег и друзей. Они чрезмерно чувствительны.

Многими представителями психоаналитического направления признается пять основных типов характера:

1. *Оральный тип*, характеризующийся сильной зависимостью от других людей, а пассивная установка человека этого типа может сопровождаться проявлением жадности, чрезмерной щедрости и др. Такие люди склонны

к маниакально-депрессивным настроениям и к идентификации себя с другими.

2. *Анальный тип*, основными чертами которого являются бережливость, упрямство и любовь к порядку, но при неврозе, связанном с появлением навязчивых состояний, может характеризоваться и противоположными им свойствами: принудительной уступчивостью, неопрятностью, щедростью и др.

3. *Уретральный тип*, характеризующийся честолюбием и духом соперничества в сочетании со стыдливостью.

4. *Фаллический тип*, отличающийся выраженной решительностью при принятии ответственных решений, уверенностью в себе и целеустремленностью.

5. *Генитальный, или уравновешенный тип* считается идеальным тогда, когда человек полностью разрешил свой “эдипов” комплекс. Такой человек полностью свободен от инфантильной зависимости.

Все эти типы рассматриваются с позиций сексуальных отношений и связанных с ними проблемами, которые мы сознательно опускаем.

В каждом из типов характера отдельные черты могут проявляться наиболее отчетливо. При решении вопросов психологического отбора и внутрипрофессионального распределения важно своевременно распознать в том или ином индивидууме степень выраженности как положительных, так и отрицательных свойств характера. Среди положительных характеристик наиболее важными для специалистов инженерного профиля являются: интеллект, совесть, честность, отсутствие консерватизма, прогрессивность, рациональность, настойчивость, выдержка, мужество, смелость, решительность, самообладание, эгоуравновешенность и эгоустойчивость. Важным для любой коллективной или групповой деятельности является вопрос о недостатках в характере, таких как, лень, скрытность, нечестность, жестокость, агрессивность, гонор (преувеличенное чувство собственного достоинства, внеш-не проявляемое в заносчивости), а также упрямство, глупость, нерешительность и неуравновешенность.

Отрицательные черты характера могут усиливаться или появляться из-за личных неудач, конфликтов в трудовом коллективе, потери интереса к выполнению задания или даже к избранной специальности. То или иное свойство у разных людей может проявляться в своеобразной, типичной для данного индивида форме. Например, доброта у одних может выступать в деятельном участии в судьбе работника и одновременной требовательности к нему, способствующей преодолению проявившихся слабостей и обеспечивающей его профессиональный рост или благополучие, у других – в форме сентиментального “сюсюканья” и снисхождения к его недостаткам и слабо-

стям, что, как правило, способствует неудачам в действиях данного человека.

Известно, что отдельные черты характера у некоторых людей проявляются в чрезмерной выраженности, а это при неблагоприятных обстоятельствах может привести даже к патологическим нарушениям психики и изменениям поведения личности. Такое явление считается относительно изученным. Оно получило название “акцентуация характера”. В динамике таких черт может наблюдаться тенденция к особенному социально-положительному или социально-отрицательному развитию. Отрицательная акцентуация во многих случаях ведет к психопатиям. При изучении тенденций к таким изменениям различных черт личности К. Леонгардт и другие выделили различные типы акцентуированных личностей:

1. *Астенический тип* (от греч. бессилие, слабость) характеризуется физической и нейропсихической слабостью, проявляющейся в быстрой утомляемости, повышенной раздражительности, склонности к депрессиям и ипохондрии, притуплении внимания и памяти, эмоциональной неустойчивости. Эти негативные состояния при чрезмерных умственных и физических перенапряжениях, длительных переживаниях и конфликтах могут принимать острую форму. Такие люди сутулятся, отличаются замедленным дыханием и потускневшими глазами. Для преодоления отрицательных синдромов нужны длительный отдых, продолжительный сон, рациональное питание, систематическое выполнение физических упражнений малой и средней интенсивности, применение водных процедур.

2. *Гипертимный тип* отличается постоянно приподнятым настроением, повышенной психической активностью, стремлением к деятельности, но не доводящий начатое дело до конца; энтузиазм, со стремлением переключения энергии эффективных влечений на цели социально-полезной деятельности.

3. *Демонстративный тип* характеризуется эгоцентризмом, потребностью в постоянном внимании к своей особе, стремлением выделиться среди других. Такие люди склонны к притворству, фантазерству, лживости, фальсификации событий и позерству. Они воспринимаются другими как аферисты, авантюристы, тщеславные и честолюбивые люди, а если не получают у окружающих признания, то склонны впадать в депрессивное состояние.

4. *Дистимный тип* отличается преобладанием пониженного настроения, склонностью к депрессиям. Такие люди часто сосредотачиваются на мрачных, печальных и негативных сторонах, явлениях, изображают других людей или предметы в фантастически измененном виде.

5. *Интровертированный тип* определяется проявляемой склонностью к самоанализу, повышенной замкнутостью и затрудненностью в общении с

другими. Люди такого типа с трудом адаптируются к новым условиям профессиональной деятельности и к инновациям в производственных процессах. Эта черта обусловлена особенностями темперамента, спецификой профессии и уровнем интеллектуального развития.

6. *Конформный тип* отличается податливостью давлению окружающей общности людей, что проявляется в изменении поведения и мотивационно-потребностных установок, в склонности избегать самостоятельных решений, пассивности поведения и приспособленческой ориентации на восприятия готовых решений, оценок и др. Конформизм отрицательно сказывается на творческом участии человека в решении познавательных, трудовых, общественных и других проблем.

7. *Лабильный тип* проявляется в амплитудно-резкой смене настроения, эмоционально-чувственных реакциях в тех или других ситуациях, лабильности воли, мотивационно-потребностных установках и т. п.

8. *Неустойчивый тип* выражается в склонности индивидов легко поддаваться влиянию окружающих его людей, к постоянным поискам новых впечатлений, увеселительных компаний. Они общительны, коммуникабельны, умеют устанавливать контакты, которые в большинстве случаев носят поверхностный характер.

9. *Параноидальный тип* проявляется в постоянной подозрительности, болезненной обидчивости, стойкости отрицательных переживаний, стремлении к доминированию своего Эго над другими личностями. Такие люди пытаются подавить волю других и навязать свой стиль поведения. Они нередко находятся в бредовых состояниях без галлюцинаций, которые отличаются сложностью содержания, последовательностью доказательств и внешним правдоподобием. Они не учитывают мнения других, а не разделяющие их собственного мнения, квалифицируются ими как враждебные личности, отсюда и повышенная конфликтность, и бескомпромиссность их действий.

10. *Психостенический тип* отличается высокой мнительностью, гипертревожностью, склонностью к подробному аутоанализу, скептицизму, константным сомнениям, к самоконструированию навязчивых представлений и мыслей.

11. *Сензитивный тип* связан с повышенной трусливостью людей, боязливостью, впечатлительностью и застенчивостью. У таких лиц часто появляется чувство собственной неполноценности и нереализованности, что сказывается на особенностях их поведения и деятельности.

12. *Циклоидный тип* проявляется в постоянном чередовании фаз стадий плохого и хорошего настроения. При интересном производственном

задании и в здоровом социально-психологическом климате в коллективе фаза плохого настроения протекает безболезненно.

13. *Шизоидный тип* связан с такими чертами, как эмоциональная холодность, замкнутость, интровертированность, необычность мышления, сниженное чувство сопереживания, которое отличается недостаточностью дискурсивной интуиции, проявляемой в процессе коммуникации. Такие индивиды имеют определенные трудности при установлении эмоциональных контактов с другими людьми и особенно со своими непосредственными руководителями.

14. *Эпилептоидный тип* отличается склонностью людей к злобно-тоскливому настроению, накоплению раздражительности, внутренней неудовлетворенности, которые проявляются в форме злости, гнева, ярости, жестокости и конфликтности. Таким людям присущи аккуратность в действиях, педантичность и склонность к логико-ассерторическим формам мышления, когда в суждении утверждаются лишь факты, но не выражается его непреложная логическая необходимость.

В зависимости от степени выраженности тех или иных черт различают явные и скрытые акцентуации характера. Так, у интеллектуально воспитанного человека эти черты явно не проявляются, но при сложных жизненных или производственных ситуациях, создающих нагрузку на “слабое звено”, они могут проявиться в полной мере.

Умение определять акцентуации различных свойств характера необходимо руководителю для решения вопросов, касающихся индивидуализации учебно-воспитательного процесса, при проведении консультационной работы, психологического профессионального отбора, а также при определении производственных задач подчиненным

## **5. ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА**

*“У каждого человека два характера: тот, который у него есть, и тот, который у него может быть”.*

Характер, являющийся одной из составляющих структуру личности, отличается от некоторых других ее свойств сравнительно большей стабильностью и устойчивостью. Это позволило представителям одних концепций в психологии утверждать, что особенность характера зависит от морфологических признаков, другие связывают его с внешним обликом, третьи считают, что он зависит от генного “снаряжения” индивидов. Отсюда следует – характер в онтогенезе является категорией неизменной.

Однако результаты многочисленных исследований, практика обучения и воспитания людей показывают, что абсолютное большинство свойств характера не является застывшим образованием, а изменяется на протяжении всей жизни индивида. На своеобразии в изменениях этих свойств сказываются общественные условия, жизненные обстоятельства, социальная среда, образ жизни, социальный статус и социальная роль, направленность и позиция личности, проявляемые в той или иной общности людей.

Основными социально-психологическими условиями, влияющими на формирование характера, являются осознание индивидом собственных личностных черт и соотнесение их ценности к конкретной среде, отношение личности к обществу, к его интересам и установка на необходимое поведение индивида в той или иной общности людей. Доминирующая направленность в активности личности определяет избирательный характер соответствующих переживаний и эмоциональных состояний человека, тормозит образование тех свойств личности, которые не отражают интересов, касающихся конкретной сферы деятельности. Важным условием воспитания характера является формирование и закрепление в человеке материальных и духовных потребностей, интересов, общественно ценной системы взглядов, идеалов и мировоззрения. Для формирования цельного и социально ценного характера необходимо всесторонне развивать личность, постоянно обращать внимание на образование социально значимого ядра характера.

При воспитании характера педагогу или руководителю производственного подразделения необходимо знать особенности проявления темперамента у своих подопечных, его положительные и отрицательные стороны и с учетом этих знаний решать данную задачу. Это связано с тем, что если темперамент с его природными особенностями будет предоставлен самому воспитуемому, то у него могут в большей степени актуализироваться отрицательные черты характера, связанные с темпераментом. Так, при сангвиническом темпераменте у индивида в большей мере может проявляться склонность к неустойчивости мотивационно-потребностных установок и стремлений, связанных с деятельностью; холерики будут акцентуированы на проявлении резкости и несдержанности при общении со своими коллегами, агрессивности; флегматики могут в большей мере проявлять себя безучастными к окружающим их людям и в производственных делах; меланхолики окажутся чрезмерно замкнутыми, с акцентуацией на собственные переживания. В данном случае воспитание характера должно быть направлено на развитие положительных сторон темперамента и на подавление отрицательных. Поэтому при воспитании сангвиника надо развивать у него устойчивость и концентрацию внимания, усидчивость и настойчивость в работе, привычку доводить начатое дело до конца; у холерика формировать рассудительность



в действиях, сдержанность, доброжелательное отношение к своим коллегам; флегматикам прививать инициативность, активность, общительность, жизнерадостность, а меланхоликам – быстроту в действиях, общительность и коллективизм, оптимистический взгляд на проистекающие события и явления.

Для того чтобы уменьшить отрицательное проявление темперамента и актуализировать его положительные свойства, надо научить индивида владению своим темпераментом, а осознание необходимости управления своим темпераментом уже является важной положительной чертой.

Сила и слабость характера взаимосвязаны со многими чертами личности, с особенностями ее потребностей и установок. Так, если цель совпадает с интересами личности, то этим обеспечивается волевое проявление твердости характера; если же целью и мотивационно-потребностными установками является ориентация на создание конфликтных ситуаций, то это ведет к ослаблению волевых свойств человека.

*Роль среды* в формировании характера прежде всего заключается в том, что это свойство, являясь следствием отражения всей истории жизненных влияний, развивается в процессе активного взаимодействия личности с окружающими ее людьми.

В общении с другими характер человека проявляется в манере поведения, в способах реагирования на действия коллег. При этом манера общения может быть эмпатичной, доброжелательной, тактичной или бесцеремонной, вежливой или грубой. Большое значение играют положительные или отрицательные примеры педагогов для студентов, руководителей для подчиненных, лидеров для членов данной общности людей. При этом, подражая своим кумирам, человек всегда вносит коррекцию в актуализацию собственных характерологических черт. Для того чтобы воспитать положительные свойства характера у других, воспитатели сами должны проявлять эти черты в отношениях друг с другом. Они должны быть такими, какими хотели бы в будущем видеть своих подопечных.

При формировании характера студента или специалиста большая роль принадлежит коллективу, который является связующим звеном между личностью и обществом. Он представляет конкретную и наиболее влиятельную среду, в которой действует человек. Общение с членами коллектива развивает умения и навыки подчинять свои личные стремления интересам данной общности людей, чувство товарищества, дружбы, готовность прийти на выручку сослуживцу, коллеге по работе. Положительное влияние на актуализацию ценных черт оказывает и непосредственная профессиональная деятельность работника, и другие общественно полезные виды активности (учебные занятия, творчество, спортивные тренировки и др.). Здесь облада-

телями сильных характеров становятся люди, которые ставят перед собой большие, общественно значимые цели и настойчиво добиваются их реализации.

*Обучение* формирует определенные знания, которые ориентируют людей в окружающем мире, явлениях и событиях, актуализируют уверенность и самостоятельность, а развитие интеллектуальных качеств отражается на содержании и форме поведения личности. Наиболее благоприятно сказывается на развитии положительных черт характера обучение в сочетании с практической деятельностью или с физическим трудом. В этом случае у студентов более интенсивно совершенствуются такие свойства, как настойчивость, организованность, самостоятельность, трудолюбие, честность и коллективизм.

В *труде* характер проявляется при выборе специальности, места работы и при определении направлений, связанных с профессиональным и служебным ростом. Здесь особенности характера прежде всего сказываются на индивидуальной активности специалистов. Так, одни работники предпочитают выполнять наиболее сложные и трудные производственные операции; другие – наиболее простые и легко решаемые задания. Многие профессионально значимые личностные свойства формируются в зависимости от мотивов самой деятельности, потребности к самовоспитанию и отношения к окружающей действительности. Свойства характера, включенные в деятельность, повторяясь в различных производственных ситуациях, превращаются в фиксированные черты личности. Они проявляются в самооценке собственных поступков, намерений, признаках одаренности и таланта. Объективный критический и самокритический подход к оценке поведения работника и результатов его труда создает дополнительные предпосылки к актуализации положительных черт характера. Многие свойства характера, уровень их актуализированности изменяются при смене вида деятельности, производственного статуса и социальной роли человека. Так, в период учебы в высших учебных заведениях многие студенты характеризуются низкой дисциплинированностью, способностью в сложной ситуации взять на себя ответственность, самообладанием, способностью подчинять людей своей воле, вежливостью, чувством коллективизма и др. Через 4–6 лет после окончания вуза большинство из них проявляет эти свойства на предприятиях, в коллективах (производственных) уже на высоком или среднем уровне (рис. 5, табл. 1). Столь существенные изменения в характерологических чертах личности происходят в прямой зависимости от степени их востребованности в конкретном периоде жизнедеятельности, когда создаются предпосылки для воспитания себя как личности.

**Изменение чувства коллективизма у выпускников вузов  
в процессе профессиональной деятельности**

Уровень проявившегося чувства коллективизма у студентов на V курсе	Уровень проявления чувства коллективизма у выпускников вуза через 6 лет после его окончания (%)			
	Высокий	Средний	Низкий	Всего
Высокий	68,4	26,3	5,3	100
Средний	63,6	22,8	13,6	1000
Низкий	44,4	55,6	–	100

*Самовоспитание* характера предполагает, что человек способен целенаправленно изменять уровень проявления того или иного социально обусловленного свойства личности. При воспитании своего характера индивид прежде всего должен наметить для себя положительные его черты, выработать идеал человека, осознать свои недостатки и степень их выраженности. Все это является важными действиями к самосовершенствованию любого индивидуума. В дальнейшем вырабатывается стремление стать человеком в соответствии со своим идеалом. После чего за счет целенаправленных настойчивых действий и волевых усилий, преодолевая негативные и неодолимые другими свойства, развивать те, которые соответствуют личному идеалу. Интенсивность и результативность этого процесса взаимосвязаны с уровнем самоосознанности индивида как личности.

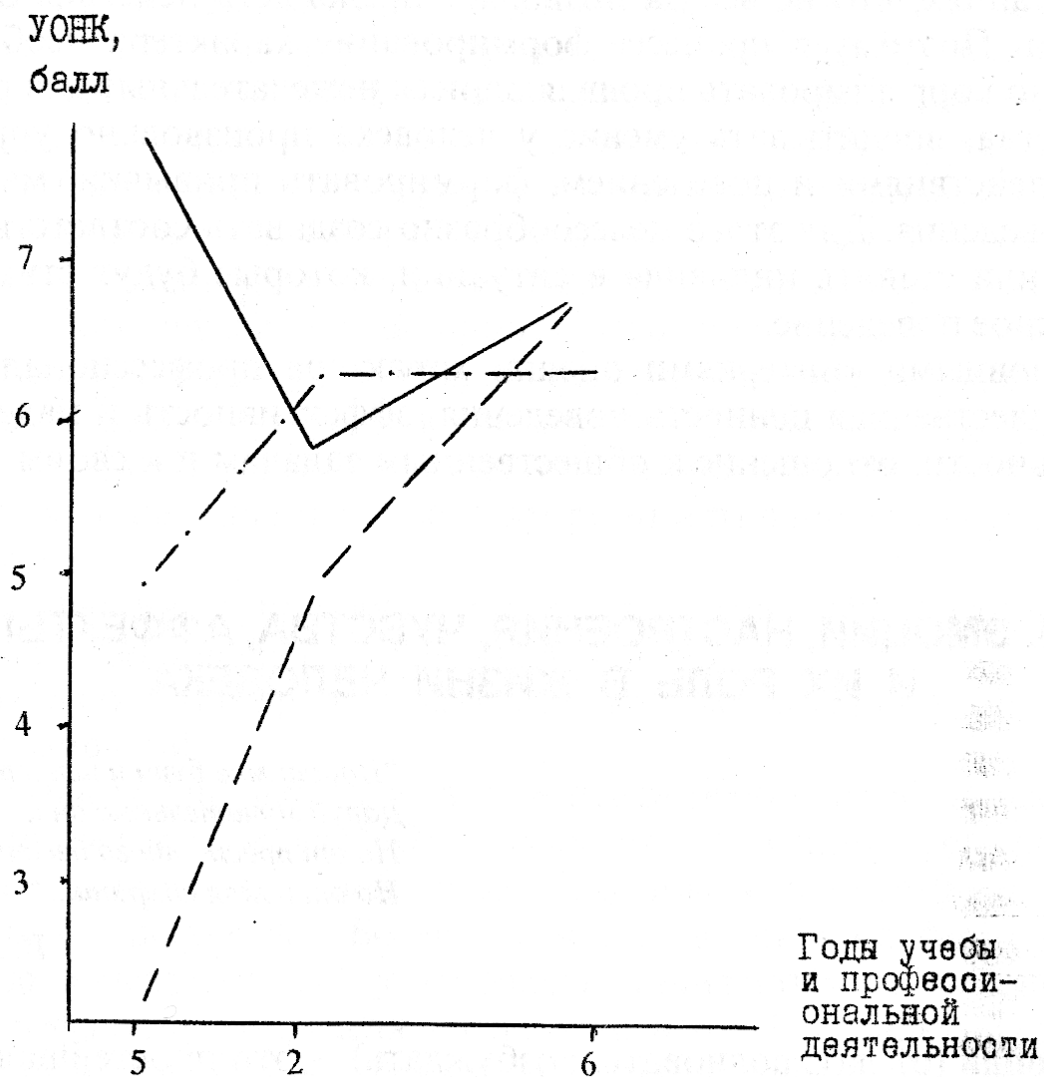


Рис. 5. Особенности динамики умения опереться на коллектив (УОНК) у выпускников вуза с различным его проявлением в студенческие годы

Возможности самовоспитания подтверждают данные рис. 5 и табл. 1. Например, среди лиц с низкими коллективистскими качествами через 6 лет после выпуска из вуза не оказалось ни одного специалиста, имеющего тот же уровень.

Характер формируется постепенно. На ранних этапах существования индивида этот процесс происходит независимо от сознания и воли. Здесь решающее значение в прогрессивном развитии положительных черт имеет постоянное усложнение требований окружающих и деятельности. Такие требования необходимо систематически усложнять на доступном для индивида уровне трудности.

При образовании нескольких наклонностей может формироваться “многоликий”, противоречивый по своей сущности характер. В таком чело-

веке могут уживаться рядом добро и зло. Такие свойства по-разному проявляются в определенных жизненных или производственных ситуациях, что не всегда позволяет предвидеть действия данного индивида. Поэтому в процессе формирования характера необходимо постоянно корректировать проявляющиеся нежелательные для общества свойства, воспитывать умение у человека произвольно управлять своими действиями и поведением, формировать привычки, манеры и стиль поведения. Для этого целесообразно создавать соответствующие условия или ставить индивида в ситуации, которые будут стимулировать нужное поведение.

Основными критериями оценки характера профессионала являются: общественная ценность поведения, эффективность и надежность в деятельности, отношение к общественным задачам и к своим обязанностям.

## **6. ЭМОЦИИ, НАСТРОЕНИЯ, ЧУВСТВА, АФФЕКТЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*“Пошли мне бури и ненастья,  
Даруй мучительные дни,  
Но от преступного бесстрастья,  
Но от покоя сохрани...”*

*И. Аксаков*

**Эмоции** (от лат. волновать, возбуждать) – это простейшая форма психического отражения объективных отношений, в которых находятся предметы, явления и события окружающей человека действительности, взаимосвязанные с потребностями, целями, мотивами и результатами его жизнедеятельности. Они проявляются главным образом в биологически обусловленных переживаниях, связанных с потребностями организма и активизирующих или тормозящих деятельность.

Низкая вероятность удовлетворения актуальной потребности или нежелательный результат в каких-либо действиях ведет к возникновению отрицательных эмоций. Возрастание возможности достижения определенного эффекта в действиях, по сравнению с ранее имевшимся прогнозом, порождает положительные эмоции, активно максимизируемые индивидом с целью их усиления, продления или повторения.

Являясь субъективным психическим отражением жизненного смысла предметов, явлений и событий, эмоции проявляются в форме непосредственного ситуационного пристрастного переживания, выражающегося оценочным отношением к развивающимся событиям. Субъективный характер

этих отношений ведет к тому, что одинаковые раздражители могут вызывать совершенно непохожие реакции у разных индивидов. Так, если профессиональная деятельность чрезвычайно затруднена или работник не справляется с заданиями, допускает серьезные ошибки, то появляются неудовлетворенность, разочарование или подавленность и даже гнев. В этом случае эмоции, как правило, проявляются в астенической форме, ведущей к физической и нейropsychической слабости, повышенной утомляемости, неустойчивости настроения, пассивному поведению работников и скованности их действий. В том случае, когда производственное задание выполняется сравнительно успешно, а возникающие трудности легко преодолеваются, тогда эмоции протекают в стенической форме, при которой появляются положительные переживания, поднимающие работоспособность и выступающие психорегуляторами активной деятельности специалистов.

Основными функциями эмоций являются: приспособительная, сигнальная, оценочная и регулятивная.

Различают три группы наиболее простых полярных эмоциональных переживаний.

Первая группа включает в себя переживания, относящиеся к *удовольствию–неудовольствию*. Они отражают внутреннее состояние организма и его связь с внешней средой. В основе этих переживаний лежат безусловные рефлексы. Более сложные эмоциональные состояния “приятного–неприятного” у индивида развиваются по механизму условных рефлексов с определяющей ролью второй сигнальной системы.

Вторая группа представлена эмоциями *напряжения–разрешения*. Они связаны с созданием нового или ломкой старого динамического стереотипа. В этом случае, чем сложнее создаваемая или ломаемая система условных рефлексов (динамических стереотипов), тем большее эмоциональное напряжение для этого требуется.

Третья группа включает в себя эмоции *возбуждения–успокоения*, которые определяются импульсами, идущими в кору головного мозга из его подкорки. Здесь торможение корой импульсов, идущих из подкорки, субъективно переживается как успокоение.

По форме и силе протекания все эмоциональные состояния людей подразделяются на настроение, чувства и аффекты.

**Настроение** – устойчивое, относительно слабо выраженное и длительное психическое состояние индивида или группы людей, создающее общий эмоциональный фон протекания всех психических процессов и сказывающееся на поведении и деятельности человека. Оно является эмоциональной реакцией на значимые для жизнедеятельности людей процессы, явления и события и проявляется в радостном, печальном, скорбном, востор-

женном, бодром, подавленном, спокойном, раздраженном и других состояниях.

Как целостное состояние психики настроение характеризуется полярностью переживаемых индивидом состояний. К составляющим такую полярность относятся: активность–пассивность, радость–печаль, удовлетворенность–неудовлетворенность, лабильность–ригидность и др.

В тех случаях, когда ни одно из совокупности состояний не преобладает над другими, настроение проявляется в неопределенных эмоциональных переживаниях и обычно характеризуется как плохое или хорошее. Если причина того или иного настроения не всегда осознается индивидом, то в таких случаях оно переживается как безотчетное состояние.

Особенности протекания настроения зависят от характера, темперамента, способностей, жизненного и профессионального опыта, успехов или неудач в различных видах деятельности, особенностей реализации коммуникативных функций данного человека в той или иной общности людей.

В бытовых условиях, в учебной и профессиональной деятельности нередко возникает *дидактогения* – сдвиг в настроении человека или какой-либо общности людей, иногда доходящий до патологического состояния. Такие состояния вызываются нечутким или грубым воздействием педагога, руководителя или других лиц.

В отличие от большинства отраслей психологической науки, психиатрия признает лишь два вида настроения: эйфорию и депрессию.

*Эйфория* характеризуется приподнятым настроением и переживанием чувства триумфа, в большинстве своем вызываемыми удачей, успехом и др. Патологическая же эйфория интерпретируется как изменение отношений между Эго и Суперэго, имеющих место при депрессии, на прямо противоположные. В результате Эго чувствует себя так, как будто бы оно восторжествовало над Суперэго или слилось с ним. Вместо подавленности и отчуждения Эго чувствует себя свободным и в согласии с миром.

*Депрессия* относится или к эмоции, или к диагнозу. По отношению к эмоции термин означает подавленное настроение, уныние; когда говорится о диагнозе, то имеется в виду синдром, в котором “депрессия” используется для обозначения того, что привыкли называть “меланхолией” – состоянием, при котором пациент страдает от плохого настроения, заторможенности мыслей и действий, а также бредовыми самообвинениями.

Настроение как состояние психически здоровых людей характеризуется следующими особенностями:

– относительной устойчивостью психических состояний, определяемых инертностью и особенностями воздействия окружающей среды;

– изменчивостью отдельных психических состояний и в целом настроения, происходящей под влиянием внешних или внутренних воздействий на психику индивида, в силу которых меняются и переживания;

– индивидуальным своеобразием психических состояний и настроений человека, обусловленных его направленностью и особенностями протекания психических процессов, когда одни и те же воздействия на психику у разных людей вызывают неодинаковые психические состояния;

– передачей настроения одного человека группе людей, которое может стать групповым настроением;

– внешней выраженностью психических состояний и настроений, проявляемых в мимике, движениях, позе, ритме дыхания, частоте пульса и в изменении цвета лица.

В учебном процессе и в профессиональной деятельности управление настроением может реализовываться программным порядком действий преподавателя или руководителя производственного подразделения. Эти действия сводятся к последовательному решению следующих задач:

– выяснению настроения перед началом деятельности путем наблюдения за поведением присутствующих;

– определению сути отклоняющегося от ожидаемого настроения конкретного человека или группы людей и вскрытие его причины;

– устранению отрицательного психического состояния и созданию оптимального настроения у данной общности людей.

Для сохранения оптимального настроения у отдельного человека или группы людей в течение рабочего дня или недели необходимо:

– поставить индивидуально или коллективно значимую и доступную цель действий;

– вызвать интерес у каждого подчиненного к выполнению предстоящего задания;

– предварительно ознакомить с возможными трудностями, объяснить варианты способы их преодоления, обратить внимание на соблюдение техники безопасности и вселить уверенность в успехе;

– своевременно оказывать помощь, обнаруживать и устранять проявления и причины отрицательных психических состояний.

Формирование у людей способности контролировать и корректировать собственное настроение является одной из важных задач педагогов и руководителей. Индивидуальными способами и средствами преодоления плохого настроения могут быть: изменение распорядка дня, режима питания; выполнение доступных физических упражнений, особенно связанных с различными спортивными играми; занятия спортом, музыкой; перенесение внимания на другие объекты, явления и события; сосредоточение своих мыслей на бо-



лее приятном воспоминании или на возможных событиях в недалеком будущем.

Настроение человека или группы людей может быть скорректировано друзьями, коллегами по работе или руководителями производственных подразделений. Преднамеренное изменение настроения того или иного человека в учебном или производственном процессе, как правило, осуществляется эпизодически или в зависимости от динамики социально-психологического климата в коллективе. Руководитель всегда должен иметь в виду, что нельзя допускать стихийного формирования настроения коллектива. Управление настроением своих подчиненных может быть эффективным, если воздействие на них будет иметь конкретную цель, продуманные и адекватные содержание и средства, постоянный контроль за динамикой настроения и своевременное внесение коррекции в различные переживания отдельного человека или группы людей.

Системообразующими эмоциональными состояниями, социально обусловленными и исторически сформированными, являются чувства людей, которые отражают определенные общественные отношения и являются общими для всех видов деятельности. Они регулируют отношения индивида как личности с другими людьми и с обществом. Индивид же формируется в личность в значительной мере под воздействием переживаемых им чувств.

**Чувства** – это отражение в мозгу индивида его отношений к значимым для него объектам, явлениям, событиям, проявляющихся в социально обусловленных эмоциональных переживаниях, активизирующих или тормозящих действия человека в различных видах деятельности. Они являются наиболее устойчивыми психическими состояниями, имеющими четко выраженный предметный характер.

Чувства являются одной из форм переживания человеком своего отношения к действительности, ко всему тому, что он познает и делает, к происходящему в окружающей среде. Они выполняют ряд жизненных функций:

– *адаптационную*, создающую возможность индивиду с наименьшими психическими и физическими затратами приспособиться к новым условиям жизни, учебной и профессиональной деятельности;

– *коммуникативную*, дающую возможность индивиду передавать свои эмоциональные состояния и воздействовать на окружающих его людей, информировать их о своем отношении к ним, к предметам и явлениям. Аналогичную информацию при общении с другими людьми индивид получает и от них и также подвергается определенным воздействиям;

– *отражательную*, определяющую возможности индивида за счет совокупности эмоциональных переживаний получать обобщенную оценку о

людях, событиях и деятельности; о препятствиях, мешающих достижению цели, а также о степени удовлетворения потребностей;

– *побудительную*, определяющую начало и направление действия индивида или группы людей, способного привести к достижению цели;

– *предпочтительную*, проявляемую при конкуренции мотивов, в результате чего определяется доминирующее направление в действиях;

– *регулятивную*, обеспечивающую лабильность взаимоотношений индивида с другими людьми и с окружающей действительностью.

В зависимости от содержания и причин возникновения чувства подразделяются на низшие и высшие.

*Низшие чувства* в большинстве своем вызываются биологическими процессами в организме, связанными с его выживанием, удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей индивида.

*Высшие чувства* формируются в процессе исторического развития человека; они обусловлены социальными, экономическими и правовыми факторами жизни; связаны с осознанием индивидом или человеческой общностью общепринятых норм, относящихся к определенной сфере деятельности, действительности, с отношением его к миру и к жизни. Эти чувства делятся на следующие группы:

– *нравственные*, испытываемые человеком при восприятии и оценке других людей, явлений, событий, сравнении их с нормами и категориями морали, выработанными обществом. К ним относятся: чувство долга личности и гражданина, доброжелательность, дружба–вражда, верность–предательство, любовь–ненависть, сочувствие–равнодушие и др.;

– *интеллектуальные*, переживаемые индивидом в процессе познавательной и научной деятельности. Это чувства любознательности и любопытства, сомнения и удивления, радости и огорчения, гордости и униженности, чувство нового и др. Они создают благоприятный настрой к деятельности, повышая ее результативность, или же отрицательно сказываются на творческом процессе и отношении к нему, стимулируя мышление, обеспечивая глубокое и всеохватывающее проникновение в сущность изучаемых предметов и явлений;

– *практические* – переживания успеха и неудачи, радости труда и общения в учебном или производственном коллективе, любви или отвращения к определенному виду труда, удовлетворения или неудовлетворения своими действиями или действиями других людей, чувство товарищества и др.;

– *эстетические* – эмоциональные переживания индивида, связанные с восприятием вещей, явлений и событий, с отношением к прекрасному или безобразному, существующему в природе или создаваемому в искусстве, к событиям и явлениям, касающимся жизни конкретного индивида или других

людей. Эти чувства проявляются в восторге–стыде, радости–огорчении, величии–низости. Они возникают при оценке возвышенного и низменного, героического и трагического, драматического и комического. Эстетические чувства выражаются в соответствующих оценках различных вещей и явлений, эмоционально окрашенных вкусах и реакциях людей. Они оказывают стеническое или астеническое влияние на психику, активизируя или снижая функциональные возможности людей;

– *религиозные* – проявляющиеся в эмоциональных переживаниях и реакциях людей, связанных с особым восприятием и миропониманием ими явлений и событий, построенных на основе соответствующих фантазий, легенд и мифов, суеверий и предрассудков.

Если говорить об отношении религии к объективным законам и явлениям мироздания, то здесь уместно выражение Ф. Ницше, в котором утверждалось, что между религией и настоящей наукой нет ни родства, ни дружбы, ни вражды: они на разных планетах. О необходимости религии для людей высказался Ж. Леметри: “Религия необходима для тех, кто не способен испытывать чувства гуманности. Она бесполезна в отношениях честных людей”<sup>2</sup>.

Вера в сверхъестественное вызывает чувство слабости перед силами природы; страх перед Богом, загробным наказанием ведет к формированию чувств греховности, покорности, смирения, вины, утешения и др. Эти чувства появляются в сознании индивида лишь по мере усвоения опыта предшествующих поколений, взглядов и представлений. Мир религиозных фантазий всегда образно и сюжетно организован картинками, отражающими бытие представителей Бога на Земле, песнопениями и тому подобного, а потому нагляден и впечатляющ для верующих людей, религиозная жизнь которых является преимущественно жизнью чувств, которые фактически руководят их сознанием. Своеобразие же религиозных переживаний определяется главным образом особенностями объектов религиозной веры.

Характерными особенностями чувств являются: причины, их вызывающие, которые, как правило, ясны для переживающей личности:

– *амбивалентность*, проявляющаяся в двойственном характере эмоциональной установки личности по отношению к другим людям, предметам и явлениям. Так, можно уважать конкретного человека, например, за высокие учебные способности, и в то же время осуждать его за неумение реализовать свои теоретические знания в практической деятельности. Амбивалентность может быть порождена и противоречием между устойчивыми

---

<sup>2</sup> Энциклопедия мысли / Сост. О. Азарьев, Л. Демидова, М. Наникишвили, Н. Хоромин. – Севастополь: Таврида, 1996. – С. 450.

чувствами к кому-либо или к чему-либо и развивающимися из них ситуативными эмоциями. Например, человек удовлетворен заработной платой и в то же время с ненавистью относится к условиям труда. Отличительной особенностью таких чувств является их полярность, проявляющаяся как в наиболее простых переживаниях (удовольствие–неудовольствие), так и в более сложных чувствах (любовь–ненависть, радость–горе и др.);

– *сензитивность*, проявляющиеся у некоторых людей повышенная чувствительность, обострение чувства собственной неполноценности, боязливость, повышенная тревожность, заниженный уровень притязаний, склонность к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий. С возрастом сензитивность сглаживается в процессе воспитания и самовоспитания, направленного на умение управлять своим состоянием в ситуациях, вызывающих то или иное переживание.

Разновидностью эмоциональных состояний являются *предчувствия*, выражающиеся интуитивным прогнозированием определенных событий и явлений, которые могут возникнуть в бытовых или производственных условиях. Так, при решении сложной задачи у человека неожиданно появляется радостное чувство близости этого решения или, напротив, отрицательное чувство, связанное с осознанием невозможности достичь желаемого результата.

*Физиологическими механизмами* эмоциональных состояний являются различные совокупности качественных характеристик свойств нервной системы и, в том числе, силы нервных процессов, их уравновешенности и подвижности. В основе того или иного эмоционального состояния лежит физиологический механизм активизирования хранящихся в памяти энграмм, которые способны удовлетворить или неудовлетворить соответствующую потребность организма. Этот механизм взаимосвязан с состояниями подкорки и коры головного мозга.

Подкорковые механизмы состояний обеспечивают безусловно-рефлекторное возникновение эмоциональных реакций. Они иннервируются подкорковыми отделами мозга, расположенными в промежуточном, среднем и продолговатом мозгу, и связаны с функциями таламуса и гипоталамуса. Высшей подкорковой частью головного мозга, куда стекаются все афферентные нервные импульсы, являются зрительные бугры, в которых происходят процессы, определяющие эмоциональные переживания индивида, вызываемые непосредственными ощущениями и восприятиями. Особенность таких переживаний заключается в том, что они не всегда связаны с мыслительными процессами.

Эмоции, возникающие в результате воздействия тех или иных раздражителей, которые вначале вызывают процесс мышления и только потом уже

соответствующие состояния, относятся к условно-рефлекторным. Здесь в различных переживаниях определяющую роль выполняет кора больших полушарий, регулирующая протекание большинства чувств, оказывающая тормозящее влияние на подкорковые центры и управляющая ими. Она находится в постоянном взаимодействии с работой подкорковых отделов мозга. В таком взаимодействии формируются временные связи, определяющие формирование динамического стереотипа высшей нервной деятельности. В этих процессах положительные или отрицательные эмоциональные переживания играют определяющую роль, обеспечивая легкость или затрудненность стереодинамических процессов. Установлено также, что левое полушарие мозга в большей мере связано с возникновением и поддержанием положительных эмоциональных состояний, а правое – отрицательных.

В целом эмоциональные переживания имеют рефлекторную природу. Они возникают в результате воздействия раздражителей на экстеро- или интерорецепторы, раздражение которых передается в центральную нервную систему, а оттуда по центробежным нервным проводникам в виде нервных импульсов – к различным органам тела, в том числе и в вегетативные центры. Это, в свою очередь, вызывает многообразные изменения в других состояниях организма, внешне проявляющиеся в учащенном сокращении сердечной мышцы, учащении дыхания, покраснении или побледнении лица и др.

В активизации эмоциональных переживаний существенную роль играет *ретикулярная формация* нервной системы, которая может активизировать или подавить деятельность коры мозга, регулируя поведение человека. Установлено также, что в эмоциональных состояниях людей важное значение имеет адреналин, выделяемый надпочечными железами гормон. Это связано с тем, что при возбуждении организма усиливается поступление адреналина, ведущего к повышению процентного содержания сахара в крови, что способствует увеличению мышечной активности организма и его работоспособности.

**Аффект** (от лат. волнение, страсть) – это сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние индивида, вызванное неожиданным и резким изменением важных для него жизненных обстоятельств или наступившей критической ситуацией, когда человек неспособен найти адекватный выход из нее, а также в случаях, когда его притязания на успех терпят крах.

Такое состояние возникает внезапно в виде вспышки, порыва и сопровождается ярко выраженным снижением функциональных возможностей индивида, самоконтроля, когда действия становятся стереотипичными, подчиняясь в основном эмоциям, а не логическому мышлению. Протекание аф-

фективного состояния внешне происходит в виде выразительных хаотичных движений, напряженной мимики и др.

Анализируя различные эмоциональные переживания, И. Кант заметил, что “аффект есть создаваемая ощущением неожиданность, из-за которой теряется присутствие духа”<sup>3</sup>.

Причинами аффектов также могут быть конфликты с другими людьми, противоречия между разными потребностями и стремлениями индивида, а также противоречия между требованиями, предъявляемыми к специалисту, и его возможностями их выполнить.

Любое чувство может переживаться в аффективной форме, но в большей мере это относится к таким состояниям, как: боязнь, восхищение, гнев, отвращение, презрение, страдание, страх, стыд, тревога, удивление и удовлетворение.

*Боязнь* – эмоциональное состояние перед выполнением действия, связанного с риском или опасностью для здоровья или социального статуса. Возникает при недооценке своих сил, знаний или профессионального мастерства и переоценке возможных трудностей. Подобное состояние часто бывает у студентов перед зачетами, экзаменами и защитой дипломных работ, у лектора – перед незнакомой аудиторией или перед изложением не вполне освоенной информации. Боязнь возникает также при недостатке информации, умений и навыков, необходимых для успешных действий. Учет возможных ситуаций, в которых может оказаться человек, знание особенностей этих ситуаций, определение четкого алгоритма собственных действий, связанного с выполнением поставленной задачи, могут предотвратить возникновение такого состояния или снизить его негативные последствия.

*Гнев* – чувство неудовлетворенности чем-либо, как правило, протекающее в форме аффекта, вызываемое непониманием или осуждением другими людьми замыслов и поступков конкретного человека или же возникающими преградами на пути решаемых задач. Регулирование внешних и внутренних проявлений гнева заключается в умении управлять собой в той или иной ситуации. В определенной мере гнев руководителя оправдывается при грубых нарушениях дисциплины подчиненными, невыполнением ими без уважительных причин производственных заданий или допущении ошибки исполнителем задания, ведущей к пагубным последствиям для производства.

*Отвращение* – отрицательное эмоциональное чувство, вызываемое людьми, предметами и событиями, взаимодействие с которыми вступает в

---

<sup>3</sup> Этика: словарь афоризмов и изречений / Сост. В.Н. Назаров, Е.Д. Мелешко. – М.: АО “Аспект Пресс”, 1995. – С. 18.

резкое противоречие со взглядами и установками индивида. Отвращение, возникающее в межличностных отношениях, может приводить к агрессивному поведению с целью избавления от объекта, вызвавшего такое состояние.

*Презрение* – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных, профессиональных позиций, взглядов и поведения субъекта с действиями и поведением соучастника взаимодействия. Последние представляются человеку как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим взглядам.

*Страдание* – отрицательное эмоциональное переживание, связанное с недовольством собой, обидой на близкого человека или непосредственного руководителя, серьезным заболеванием, со скорбью, а также при получении информации, извещающей о невозможности удовлетворения важнейшей жизненной потребности, которая до этого момента казалась удовлетворимой.

В религиозных учениях признается культ страдания, в котором доказываются его необходимость и непреодолимость и в то же время спасительность. Более того, причины страдания в этих учениях объясняются не объективными условиями жизни людей, а сущностью самого человека, проявляемой в его желаниях (буддизм) или греховности (ислам, иудаизм, христианство). Здесь же считается, что страдание является средством избавления от греха, нравственного самосовершенствования и спасения, т. е. страдание считается даже благом.

В целом страдание, являясь негативным эмоциональным состоянием, побуждает человека предпринимать определенные действия, исключая субъективные причины его продолжения, или же изменить свое отношение к объекту, являющемуся причиной страдания. Уместное и тактичное сопереживание и сочувствие близких людей или коллег по работе способствует уменьшению остроты переживаний.

*Страсть* – это сильное и стойкое чувство, определяющее направление мыслей и поступков индивида. Возникновение страсти может быть обусловлено различными факторами: телесными влечениями, стремлениями к познанию, осознанными убеждениями и др. Взаимосвязь нравственного, интеллектуального и страсти во многих случаях является побудительной силой позитивных достижений индивидом в профессиональной, спортивной и других видах деятельности.

*Страх* – психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств. Возникает в ситуации, грозящей биологическому или социальному существованию индивида или определенной общности

людей. Страх может проявляться в форме боязни, испуга, тревоги и др. Предварительное ознакомление с вероятными осложнениями или опасной ситуацией вызывает уверенность в благополучном исходе действий, в нахождении выхода из создавшейся критической ситуации. В этом случае при возникновении страха он не проистекает в острой форме.

Различают еще *аффективный страх*, возникающий при неспособности индивида преодолеть неожиданно возникшую крайне опасную ситуацию. Человек, оказавшийся в таком состоянии, обезволивается, у него парализуются способности логически и адекватно действовать в данной обстановке. После пережитого такого состояния он не всегда может вспомнить отдельные эпизоды своего поведения, чувствует себя разбитым и подавленным. Однако и в этой обстановке за счет волевых усилий можно предотвратить вспышку аффективного страха. Чем более развиты волевые качества, тем меньше человек поддается аффекту. Отвлечение и переключение внимания могут также ослабить или предупредить развитие данного состояния. В этом случае сознание освобождается от эмоционального давления, и индивид начинает осознавать свое состояние и поведение, управлять ими.

Близкой к страху по своим проявлениям является *паника*. Она отличается от страха большей неадекватностью действий людей реальному размеру опасности. Основная особенность панического поведения заключается в стремлении человека к спасению. В этом случае на первый план выдвигаются защитные эмоции, которые снижают уровень самоконтроля и заставляют человека или группу людей физически уходить от опасности. Здесь ради собственного спасения паникер может обречь на гибель других. Возможны и иные проявления индивидуальной паники. Так, когда человек чувствует себя совершенно беспомощным, он теряет способность логически мыслить, ориентироваться в нетипичных ситуациях, трезво оценивать события и явления, взаимодействовать с другими. Человек, поддавшийся панике, склонен к безрассудному подражанию, особенно в ситуациях, когда возникает стремление к самосохранению.

Предотвратить или преодолеть панику можно разными путями и, в том числе, когда выделившийся в данной ситуации лидер активизирует внешнее поведение людей, переключает внимание на привычные действия, отвлекает от объекта, вызывающего это чувство, внушает другим уверенность в своих действиях. Благодаря осознанному, решительному и мужественному поведению формального или неформального лидера или некоторой части людей, твердому руководству, четким указаниям возможно избежать или предотвратить негативные последствия панических действий. В этих условиях чрезвычайно важен яркий пример самообладания лидера, активизирующий у подверженных панике людей совесть, чувство ответственности и долга.



*Стресс* (давление, напряжение) – психическое состояние общего возбуждения при деятельности в трудных условиях, экстремальных ситуациях, при угрозах, опасности и др. Такое состояние вызывается неспецифическими реакциями организма на резко изменяющиеся условия среды и обитания. Стресс может оказывать как отрицательное влияние, ведущее к дезорганизации действий людей, так и положительное, оптимизирующее их деятельность. В состоянии стресса нарушаются сложные действия и интеллектуальные процессы: внимание, память, мышление, сложные сенсомоторные реакции, а профессиональные рабочие движения становятся скованными, несоизмеримыми и хаотичными. Положительные эффекты стресса выражаются в активизации психических процессов, улучшении оперативной памяти и мыслительных операций.

Устойчивость к стрессу, сохранение эффективности в профессиональной деятельности в напряженной ситуации определяется высоким уровнем мастерства, направленностью личности и ее готовностью к активным действиям, а также умением своевременно улучшить свое самочувствие с помощью аутогенных воздействий и приемов медитации.

*Стыд* – эмоциональное осуждение своего поведения, неудовлетворенность собой, сожаление о совершенном поступке. Возникает у индивида вследствие противоречия реальных действий, усвоенных им этических норм и правил поведения, а также отрицательной оценки его действий авторитетными людьми, коллегами по работе. Развитое чувство стыда предупреждает человека о совершении аморальных поступков. Стыд способствует развитию самосознания, самоконтроля, критичности.

*Тревожность* – состояние опасения, беспокойства, испытываемого человеком в условиях ожидания стрессора, фрустратора. Причинами тревожности могут быть: эмоциональная неустойчивость, предчувствие возможной угрозы, резкое изменение условий жизни или деятельности, предвещающих опасность, и др. С возникновением состояния тревожности повышается активность индивида, увеличивается его адаптация к изменившимся условиям жизни и деятельности, которая уравнивает организм со средой обитания.

*Удивление* – эмоциональная реакция на внезапно полученную необычную информацию или возникшую ситуацию. Удивление тормозит ранее возникшие эмоциональные переживания, направляя внимание на объект, вызвавший данное чувство. Оно чаще всего проявляется в процессе умственной деятельности и является предпосылкой и мотивом познавательной деятельности людей.

Эмоции человека неразрывно связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат действий. По ним можно судить о том,

что в данный момент времени волнует индивида, какие интересы и потребности для него в настоящее время являются наиболее значимыми.

Протекание эмоционального состояния характеризуется определенной динамикой, которая определяется его возникновением, нарастанием, кульминацией и угасанием. Такие состояния создают определенный тип переживаний и могут иметь полезные или вредные воздействия на организм. Так, при радостном настроении улучшаются обменные и другие физиологические процессы, замедляются процессы старения организма, обеспечивается высокая работоспособность, особенно в интеллектуальных видах деятельности. Чувства страдания, уныния, печали ведут к парализующим состояниям мышц, ухудшается работа пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, что сказывается на нежелательных изменениях кожи, волос, ногтей, зубов и ведет к ускорению процесса старения индивида. Состояние неуверенности, тревожности и равнодушия отрицательно сказывается на усвоении новых знаний, навыков и умений и на актуализации многих характерологических черт личности.

Эмоции играют большую роль во взаимоотношениях людей. Эмоциональные переживания внешне проявляются в мимике, пантомимике, жестах, позах, выразительных вздохах, темпе, интонации, интенсивности речи. Каждый человек в определенной мере способен по этим признакам воспринимать и оценивать эмоциональное состояние своего собеседника или окружающих его людей. Это дает возможность лучше и полнее понимать друг друга, передавать свои переживания другим, информировать их о своем отношении к ним или к обсуждаемому предмету, явлению и событию. Внешнее проявление эмоциональных состояний способствует возникновению симпатий и антипатий, успокоения или раздражения, сопереживания или безразличия, принятия или непринятия друг друга.

В эмоциях людей своеобразно выражается их отношение к задачам выполняемой или предстоящей деятельности, к условиям, в которых она осуществляется, в оценке ее хода и результатов. Эти переживания способствуют организации или дезорганизации деятельности, стимуляции или саботажа действий по выполнению производственных заданий.

Сохранение позитивных эмоциональных состояний работников под влиянием отрицательных внутренних и внешних факторов характеризует их *эмоциональную устойчивость*. Она обеспечивает способность психики сохранять высокую функциональную активность даже в условиях воздействия стрессоров и фрустраторов как в результате “безболезненной” адаптации к ним, так и за счет высокого уровня развития умений эмоционально-волевой саморегуляции своих состояний. Все это в совокупности выступает важным

условием, обеспечивающим сохранение надежности людей в сложных условиях деятельности.

Велика роль эмоций в формировании и поддержании здорового социально-психологического климата в производственном коллективе, обеспечивающего комфортные условия среды обитания и повышающего профессиональный потенциал каждого специалиста.

Деятельность специалистов инженерного профиля требует прежде всего умения управлять своими эмоциональными состояниями и адекватно определять их у своих подчиненных. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной работы являются неотъемлемой частью успешного выполнения руководителями своих функциональных обязанностей. Современная практика психологического образования в высших технических учебных заведениях способствует накоплению знаний, формированию умений и навыков у студентов, необходимых им в практической деятельности.

Характер эмоциональных состояний изменяется в историческом процессе развития общества. Они по-разному проявляются у людей, живущих в различных географических условиях, в государствах с различным экономическим строем.

Эмоции играют важную роль в формировании личности. На базе положительных или отрицательных эмоциональных переживаний у человека появляются, закрепляются и реализуются различные потребности и интересы. Неповторимые индивидуальные проявления склада человека формируются в течение всей его жизни и непрерывно связаны с развитием личности в целом. Они являются составной частью структуры личности и совместно с остальными ее элементами образуют психическую сущность индивидуума.

Высшие чувства актуализируются и развиваются в процессе воспитания, обучения, общения и взаимоотношений на основе норм морали и общечеловеческих ценностей. Для поддержания положительных и преодоления отрицательных эмоций большое значение имеют разумное использование свободного времени, организация быта и трудовой деятельности. Внимательность, такт, неприкосновенность личностного достоинства обучаемых являются важными условиями формирования положительных эмоциональных свойств людей.

## 7. ВОЛЯ, ЕЕ СВОЙСТВА И ПРОЯВЛЕНИЯ В ПОСТУПКАХ, ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*“На свете мало недостижимых вещей;  
будь у нас больше настойчивости,  
мы могли бы отыскать путь почти  
к любой цели”.*

*Франсуа де Ларошфуко*

**Воля** – это способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать свое поведение и деятельность, выражающаяся в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

Воля, наряду с другими психическими процессами, является одной из форм отражения окружающей деятельности, а особенности ее проявления детерминированы восприятием, представлением, мышлением, воображением, памятью, эмоциями, речью, направленностью, темпераментом, характером и способностями. Она является стержнем характера индивида, проявляясь в действиях и поступках, образует существенные личностные черты. Поэтому понятия “человек сильной воли” и “человек с сильным характером” воспринимаются людьми как синонимы.

Воля объединяет в себе три основных свойства сознания: познание, отношение и переживание, являясь побудительной и распорядительной формами их регуляции, выполняя активизирующую или тормозящую функции.

Волевые состояния проявляются в активности–пассивности, сдержанности–несдержанности, уверенности–неуверенности, решительности–нерешительности и др.

Побуждением человека к волевым действиям является конкретная потребность, которая становится предпосылкой всякой деятельности, если превращается в мотив.

**Потребность** – это объективная, испытываемая индивидом нужда в чем-либо, которая субъективно является источником активности действий, развития личности и социальной общности.

Потребности человека весьма разнообразны и проявляются в диапазоне от элементарных органических до весьма сложных нравственных. Взаимодействуя между собой, они образуют основу мотивационной сферы личности. Разобраться в волевом поведении индивидуума можно только изучив совокупность потребностей, имеющих у него, и их взаимовлияние.

Потребности актуализируют как сильную, нравственно воспитанную волю, так и “злую” волю или слабоволие.

Обладающий воспитанной волей человек, правильно осознающий свое социальное предназначение, со здоровыми, социально не осуждаемыми потребностями, отличается тем, что его действия не наносят вреда другим людям и обществу.

Бедность общественно значимых потребностей, ограниченность духовной жизни, извращенность запросов способствуют развитию у некоторых людей “злой” воли. Они не осознают или игнорируют свои социальные потребности, а действия в большинстве случаев подчиняют удовлетворению органических потребностей.

Слабовольные люди, как правило, ориентируются на мотивы, которые не отвечают задачам предстоящей деятельности, или же их предпочтение отдается мотиву “хочется”, а не мотиву “надо”. Такие индивиды в своих действиях руководствуются мимолетными импульсами и настроениями.

При формировании системы потребностей большинство людей исходит из принципов необходимости и целесообразности. По этому поводу удачно высказался Сократ: “Как много есть на свете вещей, которые мне не нужны”<sup>4</sup>.

Несоответствие между потребностями и возможностями их удовлетворения проявляется в противоречиях между воспитателями, педагогами, руководителями производственных подразделений и их подопечными.

Такие противоречия нередко возникают вследствие того, что воспитуемый стремится реализовать свои желания в основном по принципу “хочу”, без учета имеющихся у него возможностей. Воспитатели стремятся помочь ему добиться желаемого, но по принципу “если хочешь, то для этого надо”. Так, если стремишься к служебному росту или к более высокой заработной плате, то совершенствуй, повышай свое профессиональное мастерство и т. п. Человек с нравственно воспитанной волей свое “хочу” стремится удовлетворить только через выполнение “надо”. Если индивид не приучен удовлетворять свои потребности через “надо”, то о нем говорят, что это своевольный человек. Иногда такие люди вступают в конфликтную ситуацию с административными и правоохранительными органами.

Потребности формируются в онтогенезе. Если их формирование происходит стихийно, под влиянием случайных жизненных обстоятельств или общественно не одобряемых стимулов, то у таких людей могут закрепиться стойкие отрицательные потребности, определяющие цели их волевых действий.

---

<sup>4</sup> Великие мысли великих людей. Антология афоризма: В 3 т. Т. 1. Древний мир / Сост. А.П. Кондрашев. – М.: Рипол классик, 1998. – С. 242.

вий. В конечном итоге эти потребности оказывают негативное влияние на волю людей, препятствуют правильному направлению в развитии волевых действий и поведения.

У личности, обладающей высшими формами отражения объективного мира, объекты и явления, побуждающие к действиям, могут быть отражены в форме сознательного образа или понятия, а также в форме идеи или нравственного идеала.

**Мотивы волевых действий.** Волевые действия людей являются сознательными поступками, совершаемыми при наличии определенного мотива, обдуманного намерения и плана действий. Философ Марк Аврелий по этому поводу говорил, что каждый стоит столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет.

**Мотив** (от лат. толкать, приводить в движение) – это внутренний побудитель деятельности, придающий ей личностный смысл и направленный на удовлетворение определенной потребности. Он проявляется в соответствующем эмоциональном переживании, стимулирующем индивида к определенному действию или задерживающем это действие.

Мотивы являются определенными психическими состояниями, побуждающими индивида к неволевым или волевым действиям.

**Неволевые действия** совершаются без контроля со стороны индивида и не нуждаются в постоянно осознанном регулировании. К числу таких действий относят: автоматические и инстинктивные акты; действия, связанные с элементарными чувствами удовольствия или неудовольствия, когда проявляются естественные стремления сохранить чувство удовольствия, а полярное ему чувство сопровождается стремлением избавиться от его источника. В таких актах активности индивида значительное место занимают его влечения, которые являются исходными психическими состояниями, ведущими к развитию осознанных и мотивационно-волевых действий.

**Волевые мотивированные действия** носят сознательный характер, а проявляемая воля фактически является силой, необходимой для достижения индивидом соответствующих целей. К волевым действиям относится активность индивида, связанная с идеальными устремлениями, понятием о долге, жизненно необходимыми потребностями и др. Такие действия субъективно переживаются индивидом в форме желания или стремления.

*Желание* является одной из форм проявления направленности личности, характеризующей ее намерением к достижению какой-либо цели, но не всегда с достаточно осознанными причинами такого переживания и без четкого представления о средствах ее достижения.

*Стремление* – более высокая стадия в развитии волевых действий, активизирующая влечения и желания. Здесь неудовлетворенная потребность

более осознается в необходимости действий, с помощью которых она может быть удовлетворена. На этой стадии индивид начинает все более четко представлять средства, обеспечивающие решение конкретной задачи. Его действия начинают носить более активный и целенаправленный характер.

Совокупность мотивов, связанных с волевыми действиями, представляет собой сложную систему, составляющую мотивационную сферу личности.

**Мотивация личности** – это взаимодействие стойких побуждений, определяющих содержание, направленность и характер активности, ее поведения и поступков. Различают мотивацию достижения, когда индивид стремится решать задачи на максимально возможном уровне трудности, и мотивацию избегания неудачи. В последнем случае он постоянно действует с повышенной осторожностью, берется за выполнение тех производственных заданий, которые являются сравнительно легкими или же ранее им уже выполнявшимися.

В целостно-динамической теории мотивации (А. Маслоу) утверждается, что в каждом человеке заложена потребность в виде особого инстинкта самоактуализации. Превращение ущербной личности в полноценную им рассматривается с концепций развития высших форм мотивации, заложенных в природе человека.

Волевые действия происходят на фоне внутренних противоречий, в условиях конкурирующих, нередко разнонаправленных влечений, когда происходит сдерживание некоторых достаточно актуализированных желаний, сознательное подчинение их другим, сохраняя или даже усиливая последние. Такой процесс осуществляется в форме борьбы мотивов.

*Борьба мотивов* является сложным волевым актом, осуществляемым в условиях действия переживания различных и нередко противоречивых мотивов, когда индивид отдает предпочтение одному из них.

Борьба мотивов предполагает сравнительно высокое развитие логического мышления, интересов, идеалов и характерологических черт личности. На процессе такой борьбы сказываются противоречия между: дозволенным и недозволенным; общественно значимыми факторами и эмоциональными устремлениями; чувством страха, неуверенности в своих возможностях и осознанием долга.

В структуре мотивации деятельности педагогов и руководителей производственных подразделений могут доминировать разные мотивы, которые подразделены на шесть групп:

1. *Активно-познавательная мотивация*, которая отличается направленностью педагога или руководителя на изучение студентов или своих подчиненных, познание предмета своей специальности, углубление и рас-

ширение знаний, поиск новых подходов при решении оперативных и стратегических задач в интересах достижения намеченных целей.

2. *Активно-творческая мотивация* направлена на конечный результат деятельности. Для нее характерно стремление педагога или руководителя постоянно находиться в активном деятельном состоянии, в поисках наиболее эффективных методов воздействия на студентов и подчиненных в интересах решения учебных или производственных задач.

3. *Гуманистическая мотивация*, связанная с отношением как к конкретному человеку, так и к другим людям. Значительное место в ней занимает решение вопросов, касающихся справедливости и реализации личностного потенциала студента или специалиста. В такой мотивации признается, что человек изначально добр или нейтрален, а его агрессивность возникает в связи с воздействием окружения. Эта мотивация присуща альтруистическим натурам, стремящимся быть полезными другим людям и постоянно совершенствующимся в интересах общего дела.

4. *Самоактуализирующаяся мотивация* проявляется в стремлении утвердить себя в данной социально значимой роли, проявить свои личностные и профессиональные способности, постоянно совершенствуя общие и специальные знания, умения и навыки.

5. *Ситуативная, адаптационно-неопределенная мотивация* проявляется в негативном отношении к непосредственно воздействующим внешним факторам, препятствующим выполнению индивидом своих функциональных обязанностей, к сомнениям в своих суждениях и принимаемых решениях, ведущих к заниженным профессиональным притязаниям.

6. *“Я”-центрированная мотивация*, которая определяется специфическим выделением субъектом самого себя среди других людей с ориентацией на свою социально-психологическую и индивидуально-биологическую неповторимость. В рамках данной мотивации переживается система представлений человека о самом себе, на базе которых он строит взаимоотношения с другими людьми. В жизни такая мотивация проявляется в стремлении творчески и лучше, чем другие, выполнять свои функциональные обязанности, добиваться повышения по службе и заработной платы.

Повышение эффективности в деятельности студентов (в последующем специалистов с высшим техническим образованием) связано во многом с развитием у них социально значимых и общественно полезных мотивов применительно к требованиям избранной специальности. В процессе обучения происходит переосмысливание и усложнение содержания первоначальных мотивов. Такое явление побуждает студентов к постановке более значимых и сложных целей, с достижением которых удовлетворяются также и многие их духовные потребности.



Определение направленности того или иного студента позволяет уточнить конкретный доминирующий мотив, который занимает ведущее место в его жизненных установках, что, в свою очередь, создает возможности конкретизировать процесс индивидуализации учебной деятельности в вузе.

## 8. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ

*“Кто никуда не плывет – для  
тех не бывает попутного ветра”*

*Мишель де Монтень*

Некоторые мотивы отличаются относительной устойчивостью и, доминируя в мотивационной сфере личности, определяют ее направленность, которая во многом сказывается на судьбе конкретного человека.

**Направленность личности** – это совокупность устойчивых мотивов, взглядов, убеждений, потребностей и устремлений, ориентирующих человека на определенное поведение и деятельность, достижение относительно сложных жизненных целей.

Направленность всегда социально обусловлена и формируется в онтогенезе в процессе обучения и воспитания, выступает как свойство личности, проявляющееся в мировоззренческой, профессиональной направленности, в деятельности, связанной с личным увлечением, занятием чем-либо в свободное от основной деятельности время (например, изобразительным творчеством, физическими упражнениями, рыбалкой, спортом и др.).

Во всех этих видах человеческой активности направленность проявляется в особенностях интересов личности: целях, которые ставит перед собой человек, потребностях, пристрастиях и установках, осуществляемых во влечениях, желаниях, склонностях, идеалах и др.:

– *влечение* – недостаточно полное осознанное стремление к достижению чего-либо. Нередко в основе влечения лежат биологические потребности индивида;

– *склонность* – проявление потребностно-мотивационной сферы личности, выражающееся в эмоциональном предпочтении того или иного вида деятельности или ценности;

– *идеал* (от греч. идея, первообраз) – образ, являющийся воплощением совершенства и образцом высшей цели в стремлениях индивида. Идеалом может быть личность ученого, писателя, спортсмена, политика, а также

морфологические характеристики конкретного человека или черты его личности;

– *мировоззрение* – система взглядов и представлений о мире, на отношение человека к обществу, природе, самому себе. Мировоззрение каждого человека определяется его общественным бытием и оценивается в сравнительном сопоставлении морально-нравственных взглядов и идеологических воззрений, принятых в обществе.

Сочетание мышления и воли, проявляемых в поведении и действиях человека, приводит к переходу мировоззрения в убеждения:

– *убеждение* – высшая форма направленности личности, проявляющаяся в осознанной потребности действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями на фоне эмоциональных переживаний и волевых устремлений;

– *установка* – готовность индивида к определенной деятельности, актуализирующаяся в создавшейся ситуации. Она проявляется в устойчивой предрасположенности к определенному восприятию, осмыслению и поведению индивида. Установка выражает позицию человека, его взгляды, ценностные ориентации по отношению к различным фактам быта, общественной жизни и профессиональной деятельности. Она может быть позитивной, негативной или нейтральной. При позитивной установке явления, события и свойства предметов воспринимаются доброжелательно и с доверием. При негативной – эти же признаки воспринимаются искаженно, с недоверием или как чуждые, вредные и неприемлемые для данного человека.

Установка опосредует влияние внешних воздействий и уравнивает личность со средой, а знание ею содержания этих воздействий позволяет с определенной степенью достоверности прогнозировать поведение в соответствующих ситуациях;

– *позиция* – устойчивая система отношений человека к определенным сторонам действительности, проявляющаяся в соответствующем поведении. Она включает в себя совокупность мотивов, потребностей, взглядов и установок, которыми индивид руководствуется в своих действиях. В систему факторов, определяющих конкретную позицию человека, включаются также его притязания на определенное положение в социальной и профессиональной иерархии ролей и степень его удовлетворения в этой системе отношений;

– *цель* – желаемый и представляемый результат конкретной деятельности человека или группы людей. Она может быть близкой, ситуационной или отдаленной, общественно ценной или вредной, альтруистической или эгоистической. Личность или группа людей ставят перед собой цель на основе потребностей, интересов и возможностей ее достижения.

В целеполагании важную роль играют информация о состоянии вопроса, мыслительные процессы, эмоциональное состояние и мотивы предполагаемой активности. Целевыполнение складывается из системы действий, направленных на достижение предполагаемого результата.

Направленность формируется в онтогенезе, в процессе обучения и воспитания молодых людей, при подготовке их к жизни, профессиональной и общественно полезной деятельности, служению своей Родине. Здесь важно, чтобы подрастающее поколение усвоило, что их личное, семейное благополучие, достижения в различных сферах деятельности и социальный статус взаимосвязаны с готовностью к служению своему народу и государству, в котором они живут.

## 9. ПРЕПЯТСТВИЯ, ТРУДНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

*“Трудности порождают в здоровом теле волевые свойства, необходимые для их же преодоления”.*

Исходным моментом для осознания человеком своих волевых свойств является появление какого-либо препятствия или трудности, мешающих ему удовлетворить переживаемую потребность в достижении поставленной цели. Одним из важнейших признаков волевого поведения является его связь с преодолением субъективных или объективных трудностей.

*Субъективными* являются трудности, основу которых составляет личное отношение индивида к объективным условиям предполагаемых действий и другие внутренние состояния его организма, переживаемые как перед началом, так и в процессе определенных действий. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут отличаться у специалистов, выполняющих одно и то же задание. Например, внутреннее состояние организма, связанное с усталостью, болезнью, отрицательными эмоциональными переживаниями, конкурирующими мотивами, потребностями, а также страхом перед началом нового, незнакомого действия в связи с недостаточной профессиональной подготовленностью или недостаточностью оперативной информации и др.

*Объективными* считаются трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида профессиональных действий препятствиями, без преодоления которых специалист не может решить поставленную перед ним задачу.

Отличительной особенностью таких трудностей является то, что они по своему содержанию одинаковы для всех работников, выполняющих аналогичные задания. В большинстве эти трудности обусловлены внешними

помехами, препятствующими достижению цели. Они могут возникать вследствие физических преград, сложности рабочих операций, новизны обстановки, при отсутствии или некондиции исходного материала, приборов, инструментов и др.

Преодоление таких трудностей и препятствий возможно только при соответствующей данному виду работы теоретической и практической подготовленности исполнителей, их положительного отношения к деятельности, высокой работоспособности, связанной с состоянием организма, а также при умелом управлении производственным процессом.

Снижают эффективность деятельности производственного подразделения возникающие *трудности общения*, вызываемые несоответствием коммуникативного поведения того или иного работника в создавшейся рабочей обстановке или при изменении условий достижения коллективных целей.

Трудности общения вызываются несдержанностью людей, внутренней напряженностью, застенчивостью, переживаемой тревогой, агрессивностью, грубостью, недостаточной социально-психологической и профессиональной компетентностью и другими внутренними и внешними факторами.

Работники чаще всего переживают трудности общения в ситуациях вхождения в контакт с другими, в ходе развития процесса взаимопонимания и взаимодействия. Например, трудно контактировать с руководителем, отличающимся высокомерным отношением к своим подчиненным, грубым, заносчивым и т. д. Сложно также контактировать со своим коллегой, вызывающим неприязнь, недоброжелательно настроенным к другим или с человеком, который тебя не понимает или не хочет понять, и др.

Трудности, возникшие в процессе выполнения производственного задания, а также чувство удовлетворения, испытываемое при их преодолении, становится толчком к большему осознанию важности выполняемой работы, что способствует более внимательному и осмысленному подбору средств и способов, обеспечивающих необходимую эффективность действий.

При преодолении возникших трудностей или препятствий увеличивается волевое усилие, которое обеспечивается специфическим состоянием нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные свойства человека. Воля проявляется как уверенность индивида в своих силах, решимость совершить то действие, которое он считает целесообразным в конкретной ситуации.

Важную роль в преодолении препятствий на пути к достижению цели играет осознание ее значения для себя, для общего дела или своего долга пе-

ред общностью людей. Все это увеличивает возможности и способности человека преодолевать наиболее сложные препятствия.

## 10. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

*“Воля – целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением”.*

*Платон*

*“Лишь только тот достоин жизни и свободы, кто каждый день за них идет на бой”.*

*И. Гете*

Различают простые и сложные волевые действия, или акты.

**Простой волевой акт** включает в себя побуждение к действию, направленному на более или менее осознанную цель и непосредственное, зачастую привычное, действие, осуществляемое сразу же после поступления соответствующего импульса. Такой акт осуществляется без борьбы мотивов, а действие происходит без раздумий и противоречий.

**Сложный волевой акт** представляет собой предварительную постановку цели, продумывание способов и приемов, принятие решения, оценку сделанного и формирование установок на совершение волевых действий в будущем. Он состоит из подготовительного, основного, или исполнительного, и заключительного этапов.

*Подготовительный этап* начинается с изучения проблемы, ее состояния; зарождения потребности, отражающейся в сознании индивида в виде влечения, желания и стремления; формирования мотивов, их борьбы; определения цели и осознания ее доступности; принятия решения и планирования действий, ведущих к достижению поставленной цели.

*Основной этап* включает в себя действия человека или группы людей, направленные на реализацию принятого решения. Эти действия осуществляются с максимальным напряжением сил и способностей исполнителей, с преодолением предполагаемых и неожиданно возникающих субъективных и объективных трудностей. В этом процессе формируются и шлифуются волевые качества личности. Если человек только ставит перед собой жизненно важные цели, только принимает решения, но не претворяет их в жизнь, то другие люди относят его к числу безвольных. Здесь следует обратить внимание на то, что не всегда мотив связан с внешними действиями. В этой свя-

зи различают четыре основных волевых действия, каждое из которых имеет существенные особенности.

1. Положительные нравственные мотивы реализуются в таких же делах и поступках людей.

2. Отрицательные в нравственном отношении мотивы порождают и безнравственные действия.

3. Индивид исходит из положительных мотивов, но по различным причинам совершает безнравственные действия.

4. Отрицательные мотивы ради отрицательных целей маскируются положительными действиями.

Исполнение решения может осуществляться в форме внешнего волевого поступка и в форме воздержания от внешнего действия, понимаемого как внутренний волевой поступок. Результатом волевого действия является достижение цели.

*Заключительный этап* сложного волевого действия включает в себя подведение итогов сделанного, оценки полученных результатов, анализ допущенных ошибок и удачных действий и формулирование выводов, которые могут быть использованы в будущем.

Волевое действие совершается при больших или меньших нервно-психических усилиях, которые характеризуются количеством энергии, затраченной на выполнение поступка или удержание от него.

Интенсивность волевого усилия зависит от мировоззрения, идейной направленности личности, ее мотивационно-потребностных установок, эмоциональной устойчивости, а также от личной и общественной значимости решаемых задач. Так, обязательный и ответственный работник выполняет производственную задачу с максимальной отдачей сил и энергии с необходимым для этого волевым напряжением. Безответственный работник в большинстве случаев выполняет свои функциональные обязанности, не прикладывая максимальных усилий, а при появлении трудностей значительно снижает степень профессиональной надежности. Установка специалиста на свои действия “как-нибудь” и тому подобных не ведет к проявлению волевых усилий. Настрой же его на “обязательно надо”, “кровь из носа, но сделаю” и другие ведет к повышению нервно-психического напряжения.

Сознательное регулирование и поддержание волевого усилия осуществляется за счет второй сигнальной системы. Здесь работник может сам себе давать или получать от других мобилизующие и одобряющие команды типа “не вешай нос”, “не распускай слюни”, “напрягись посильнее и все получится” и многие другие.

Неподверженность волевых процессов отрицательному влиянию условий и содержания деятельности во многом определяется эмоциональной устойчивостью человека к стрессогенным факторам.

*Эмоциональная устойчивость* является интегральным свойством психики, обеспечивающим сохранение высокой функциональной активности индивида в условиях воздействия стрессоров, фрустраторов при выполнении сложной деятельности.

Эмоциональная устойчивость к неблагоприятным или вредным для здоровья факторам может быть сформирована систематическими упражнениями или действиями в условиях риска и опасности. Ее формирование является одной из важных задач волевой подготовки людей, особенно действующих в неожиданных, стрессовых ситуациях.

## 11. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ

*“Воля, которая стремится к познанию, никогда не удовлетворится оконченным делом”.*

*Джордано Бруно*

Успешная деятельность по обучению и воспитанию людей связана с формированием структурных компонентов воли, которые формируются в онтогенезе и отличаются сравнительной устойчивостью. К ним относятся: мотивы, навыки, привычки, знания, опыт, умение управлять своим поведением в различных ситуациях. Все это связано с качественными характеристиками воли, в которых отражаются активность индивида, его способность к саморегуляции своих действий, к сознательной мобилизации усилий и управлению поведением.

Многие из этих характеристик воли в жизни каждого индивидуума проявляются в единстве с характерологическими чертами личности или с морально-ценностными ориентациями. К числу таких, наиболее значимых качеств, относящихся также и к морально нравственным, принадлежат:

*Сила воли* – характеризуется способностью человека преодолевать различные препятствия при достижении поставленной цели, умением сдерживать свои чувства, не допуская импульсивных действий, противостоять соблазнам и искушениям.

*Выдержка и самообладание* проявляются в способности индивидуума сохранять ясность ума, управлять своими чувствами в условиях высокого

эмоционального возбуждения, напряженности и подавленности настроения, а также при утомлении, неудачах и возникших трудностях.

*Дисциплинированность* – это интегральное свойство, связанное с волевыми качествами и характерологическими чертами личности, благодаря которым она действует в соответствии с существующими законами, социально-обусловленными нормами поведения. Это свойство включает в себя добросовестное отношение к исполнению конкретным человеком гражданских, общечеловеческих и профессиональных обязанностей. Оно предусматривает точное выполнение указаний и распоряжений компетентных руководителей. В данном случае исполнительность людей является также волевым качеством, проявляющимся в активности и своевременности исполнения этих распоряжений. Следует отметить, что выдающиеся личности всегда отличались высокой дисциплинированностью, без которой невозможно и развитие личности, и достижение высокого социального статуса. Такая черта характера во все времена была важнейшим условием успеха в любом виде деятельности. В структуру дисциплинированности входят политическая сознательность человека, добросовестное отношение к своему гражданскому долгу и многие другие свойства людей. Об этом могут свидетельствовать показатели корреляционной связи дисциплинированности с характерологическими чертами личности (табл. 2).

Противоположным этому качеству является недисциплинированность, которая проявляется в четырех видах:

- 1) недисциплинированность, связанная с особенностями мотивационно-аффективной стороны индивидов;
- 2) отсутствие умения вести себя согласно правилам поведения или незнание этих правил;
- 3) неумение организовать себя, чтобы овладеть своим поведением;
- 4) отсутствие опыта в соответствующем поведении.

*Инициативность* – способность индивида применять инновационные способы действия при выполнении своих обязанностей. Инициативный человек готов при необходимости пойти на риск, нести ответственность за последствия своих нестандартных действий, испытывать большое напряжение духовных и физических сил. Это гибкий и активный в действиях и поступках человек, преодолевающий устаревшие шаблоны, умеющий находить лучшие средства и приемы при выполнении своих профессиональных обязанностей. Инициативность – полярно противоположное качество инертности, равнодушию и безразличному отношению к своей работе.

*Мужество* выражается в способности действовать решительно и целесообразно в опасных и рискованных ситуациях, преодолевать неуверенность в себе, нерешительность и борьбу мотивов. Мужественный



**Характерологические черты личности (ХЧЛ) юношей,  
наиболее значимые для дисциплинированности в условиях  
учебы в высшем учебном заведении**

Ран- говое место	Характерологические черты	Корреля- ционная связь с дис- циплиниро- ванностью	Уровень ХЧЛ у студентов с полярными оценками дисциплинированности*	
			высокая	низкая
1	Исполнительность	0,57	6,8	3,1
2	Принципиальность	0,51	6,4	3,7
3	Бережное отношение к учебному оборудованию	0,39	6,0	4,0
4	Вежливость	0,45	6,6	4,5
5	Требовательность к товарищам	0,39	6,0	4,2
6	Трудолюбие	0,37	6,3	4,0
7	Умение вести себя в обществе	0,35		
8	Общественно-политическая активность	0,29	6,4	4,8
9	Настойчивость в достижении цели	0,29	6,0	4,6
10	Подтянутость и опрятность	0,27	6,0	4,4
11	Самообладание	0,26	6,1	4,8
12	Честность	0,25	6,4	5,3
13	Умение подчинить людей своей воле	0,22	5,8	5,2
14	Инициативность	0,20	5,6	5,2
15	Самолюбие	0,14	5,2	5,1
16	Готовность помочь товарищу	0,13	5,8	5,4
17	Проявление чувства справедливости	0,13	5,0	4,6
18	Проявление чувства коллективизма	0,11	5,7	5,3
19	Готовность взять на себя ответст- венность в сложной обстановке	0,10	5,3	4,8
20	Умение опереться на коллектив	0,10	5,8	5,2
21	Решительность и смелость	0,02	5,2	5,2
22	Самоуверенность	-0,03	4,2	5,4
23	Употребление спиртных напитков	-0,08	4,2	5,5
24	Обидчивость	-0,15	4,2	4,7
25	Табакокурение	-0,15	4,2	4,7

**П р и м е ч а н и е.** Представленные данные взаимосвязи дисциплинированности студентов с ХЧЛ целесообразно учитывать при решении вопросов, связанных с воспитательной работой “через предмет”.

человек отличается умением трезво оценивать создавшуюся обстановку и сохранять твердость морального духа, стойко и до конца переносить психические и физические страдания, готов пойти на любые жертвы вплоть до самопожертвования во имя защиты семейных, общественных и государственных интересов.

*Настойчивость и упорство* – волевые качества личности, проявляющиеся в способности человека длительно добиваться достижения цели, не снижая энергии в борьбе с трудностями и не останавливаясь перед неудачами. Полярным им является *упрямство* – когда человек проявляет нецелесообразные, бессмысленные действия, теряет гибкость в своих замыслах и поступках. Упрямый человек может отстаивать неверные позиции, невзирая на мнения или интересы окружающих его людей.

Ненастойчивые люди неспособны длительное время выполнять трудные задания с большим приложением физических и психических усилий. Они останавливаются перед неудачами; встретив препятствия на пути к достижению цели, откладывают исполнение принятого решения или полученного производственного задания.

*Решительность* – способность самостоятельно принимать обоснованные и ответственные решения, энергично и целеустремленно претворять их в жизнь в сложных ситуациях. Решительность проявляется при выборе доминирующего мотива, направлений в действиях, а также средств, необходимых для достижения цели.

В профессиональной деятельности это качество проявляется следующими особенностями:

– решительностью, детерминированностью с житейским и профессиональным опытом, уровнем физической и психологической подготовленности;

– при принятии ответственных или опасных для здоровья решений, при их реализации появляется чувство, что уменьшается или даже совсем ликвидируется несоответствие между направленностью специалиста к совершению решительных действий и его готовностью к ним. При встрече же с реальными трудностями, препятствиями или опасностью оказывается, что такое чувство было ложным, после чего прекращается выполнение задания;

– возможностью переноса качества, проявляемого в одном каком-либо виде деятельности, на другой. Так, сформированная у человека на высоком уровне решительность на спортивных тренировках (прыжки с парашютом, с

трамплина на лыжах, бокс и др.) может проявиться в бытовых или производственных условиях.

Решительному человеку свойственны такие качества, как критичность мышления, устойчивость в решениях и целенаправленность в действиях во имя достижения цели.

Качеством, полярным рассматриваемому, является *нерешительность*, которая может проявляться по-разному. Одним людям присущи постоянные сомнения, колебания, переживаемые противоречия, другим – безвольность в исполнении решения, третьим свойственны импульсивность и торопливость в принятии решения, четвертым – стремление поскорее избавиться от мучительной процедуры принятия сложного решения, нередко поступаая его качеством, игнорируя экономичность предполагаемых действий.

Критический момент, требующий решительных действий, может возникнуть в аварийной обстановке при эксплуатации технических устройств, когда колебания в действиях специалиста нередко являются причиной аварии или даже катастрофы.

*Самообладание* проявляется в способности человека к активной саморегуляции действий в сложных стрессовых и дезорганизирующих ситуациях. В этом качестве проявляется сознательно-волевая организация протекания психических процессов и эмоциональных состояний, сказывающихся на его поведении. Оно позволяет сдерживать проявление чувств, мешающих достижению цели, владеть собой в опасных или сложных ситуациях. Несформированное до достаточного уровня самообладание приводит к нежелательным конфликтам во взаимоотношениях с другими людьми.

Поэтому развитие самообладания является одной из важных задач психологической подготовки специалистов, предназначенных к деятельности в сложных условиях в системе управления учебными заведениями и предприятиями. Это связано с тем, что человек, не умеющий владеть собой, управлять своим поведением, не сможет управлять как сложными техническими устройствами и действовать в стрессовых ситуациях, так и руководить различными общностями людей.

*Самостоятельность* – способность по собственному разумению и инновационно действовать в научной и практической сферах деятельности, не поддаваясь рекомендациям и внушениям со стороны. Это качество проявляется в силу логически обоснованного убеждения в правильности и целесообразности своего поведения. Оно основывается на уверенности в своих силах, критичности мышления, способности брать на себя ответственность за совершаемые действия, настойчивости в достижении цели. Самостоятельные люди весьма полно видят и осознают проблему, и, исходя из нее, ставят цель без подсказок и указаний других. Это качество противостоит внушае-

мости и податливости и не относится к немотивированной склонности индивида поступать наперекор другим.

*Смелость* – качество, проявляющееся в способности человека сознательно идти на обоснованный риск для достижения цели в условиях опасности. Она выражается в готовности бороться и преодолевать опасность, уверенно действовать в условиях реальной или возможной опасности. При действиях в опасных для жизни ситуациях может возникнуть чувство страха. Такая форма реакции на опасность отрицательно сказывается на всех действиях человека. Страх сковывает движения, вызывает хаотичные и нецелесообразные действия и поступки, лишает возможности логически объективно оценить обстановку. В этих условиях достигает намеченной цели тот, кто сознательно преодолевая свой страх заставляет себя действовать в соответствии с решаемой задачей. Выполнение таких действий принято называть риском, а чтобы заставить себя идти на риск нужно обладать смелостью. “Смелый человек тот, который знает, что впереди есть опасность и все-таки идет на нее”, – писал древнегреческий философ Ксенофан (ок. 565–473 гг. до н. э.).

Близким к смелости является понятие “храбрость”, которая проявляется непосредственно в действиях в условиях опасности. Храбрый человек в подобных ситуациях может поддаться порыву, допустить необдуманый поступок.

Качествами, полярными смелости и храбрости, являются трусость и малодушие. При проведении профессионального отбора на ответственные должности, когда функциональные обязанности предполагают действия специалистов в опасных или экстремальных ситуациях, важным является выявление и отсев трусливых людей.

В основе смелых действий специалистов лежат их профессиональное мастерство, прочные знания специальности, обслуживаемой техники, т. е. важные факторы, обеспечивающие надежность действий работников в экстремальных условиях.

*Целеустремленность* – морально-волевое качество, выражающееся в способности людей регулировать свои действия и поведение в соответствии с субъективно предпочитаемыми ценностными ориентациями. Последние представляют собой систему установок на социально-политические, экономические, правовые, нравственные направления активности людей. Субъективное предпочтение тех или иных ценностей определяет их устойчивую иерархию, в которой определяется степень значимости для данного индивида образования, профессии, творчества, карьеры, богатства, здоровья, интимных отношений, побочных видов деятельности, семьи и др.

Целеустремленность взаимосвязана с мировоззрением и убеждениями личности. Она проявляется в сознательной и активной направленности на достижение намеченной цели. Такие люди имеют четкие цели, программируют свою деятельность как на ближайшее время, так и на продолжительные сроки, определяют генеральную линию своего поведения, а одержимые какой-либо идеей знают, во имя чего они будут претерпевать возможные на этом пути трудности.

Люди, которые при первых же неудачах в своих действиях начинают считать себя неспособными решить данную задачу, расслабляют волю к победе, впадают в уныние, сами себя обрекают на фиксацию недостаточно сформированных соответствующих психических и физических качеств. Кстати, все эти свойства могли бы быть развиты до уровня, обеспечивающего необходимую эффективность в действиях, но как явствует из древнеиндийского изречения: “Не катится колесница на одном колесе, не совершается судьба человека без людских усилий”, – целеустремленный труд обычно ведет к достижению цели.

Лиц с аморальной целеустремленностью, в целях которых преобладают только эгоистические интересы и потребности, противоречащие интересам общества, всегда оказывается сравнительно мало. Они, как правило, живут сегодняшним днем, не задумываясь над своим отдаленным будущим. У таких людей в основном отсутствуют ясно осознанные перспективные устремления и, как правило, у большинства из них жизнь складывается неудачно. К акмеологическому возрасту и позже они начинают понимать, что их жизнь не сложилась, они неудачники и судьба сыграла с ними жестокую шутку. Таким лицам необходимо понимать, что “только устремленным в будущее открыты предначертания счастливой судьбы”.

## **12. НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЛЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

*“Величайший герой бывает полным ничтожеством при известном состоянии нервов”*

*Г. Болингброк*

Волевые действия людей обусловлены материальными процессами, связанными с функционированием мозга, имеющими рефлекторную природу, отражающую воздействие внутренних и внешних раздражителей. Такие процессы осуществляются с участием многих отделов мозга, взаимодействующих между собой.

Человек при рождении наделяется только безусловно-рефлекторными, простейшими реакциями, такими, как дыхание, кашель, глотание и др. Произвольными, условно-рефлекторными реакциями и действиями индивид овладевает в процессе формирования систем временных нервных связей. В данном случае произвольные волевые действия осуществляются на основе образовавшихся сложных систем нейронных связей в передней части коры головного мозга, ведающей движениями, и в задней части, – в которой расположены зоны мозга, осуществляющие непосредственную связь с внутренним состоянием организма и с внешним миром.

В волевых актах принимают участие первая и вторая сигнальные системы. Первая сигнальная система обеспечивает непосредственное восприятие внутренних и внешних воздействий анализаторными системами, а вторая – решает вопросы, связанные с постановкой целей, принятием решений, осмысливанием способов преодоления трудностей и соразмерности применения волевых усилий. В основе саморегуляции волевых актов лежит механизм взаимодействия процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Решающую роль в организации волевых актов играет вторая сигнальная система, выполняющая регулятивную функцию. Волевые действия возникают на основе речевых сигналов в виде указаний, исходящих от других, либо слов, произносимых самим человеком во внутренней речи. Здесь слово выступает не только как сигнал для начала волевого действия, но оно направляет и регулирует протекание данного процесса. Обдумывание и формирование цели и способов ее осуществления, оценка результатов действия – все это происходит в речевой форме. Особенностью слов как раздражителей является то, что они в гораздо большей степени, чем первосигнальные ощущения и восприятия, связываются с деятельностью всей коры больших полушарий мозга, приобретая обобщенный характер, взаимодействуя с опытом и знаниями человека.

Известно, что волевые акты могут выражаться и в отказе от какого-либо действия, когда человек воздерживается от нежелательных привычек, поступков и др. Такие нежелательные действия тормозятся импульсами, идущими от второй сигнальной системы в подкорковую область головного мозга и в первую сигнальную систему. Если происходит торможение второй сигнальной системы, то это связывается с воздействием подкорки на эмоциональные состояния индивида, вызывающие эффективные или стрессовые переживания. При оптимальном же возбуждении коры мозга, что имеет место при волевых актах, вторая сигнальная система тормозит одни временные связи и усиливает другие.

Проявление волевой активности, различных ее качественных характеристик в том или ином виде деятельности зависит прежде всего от состояния нервной системы, от особенностей функционирования нейрофизиологических механизмов, на основе которых совершаются волевые действия людей. Бодрое и здоровое состояние нервной системы является главным условием волевой деятельности. Ослабление нервной системы ведет к снижению уровня проявления волевых качеств и активности в действиях людей. Оно наиболее часто проявляется при утомлении и переутомлении организма.

Установлено также, что многими положительными волевыми качествами обладают лица с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, тогда как нерешительность, боязнь и слабоволие чаще проявляются у людей со слабой нервной системой.

### **13. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ И СПОСОБНОСТИ К РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*“Да, бой с собой есть  
самый трудный бой.  
Победа из побед –  
победа над собой”.*

*Ю. Власов*

Человек не рождается с сильной или слабой волей. Как и другие психические свойства, она развивается в онтогенезе, в процессе жизнедеятельности индивида.

Формирование воли и способности людей к волевой регуляции своего поведения осуществляется в трех направлениях.

В первом происходит преобразование произвольных психических процессов и действий в произвольные.

Во-втором – обретение индивидом контроля над своим поведением.

В третьем – выработка непосредственных волевых качеств.

Внутри каждого из этих направлений по мере положительных изменений происходят преобразования, способствующие совершенствованию нейрофизиологических и психических механизмов, обеспечивающих волевою регуляцию действий индивида в различных ситуациях.

Эти преобразования могут быть более общественно и профессионально значимыми, если у студентов или сотрудников сформированы или актуализированы:

– общественно одобряемые потребности и мотивы поведения и деятельности путем мировоззренческого просвещения, добросовестное отношение к труду и активное участие в общественной жизни коллектива;

– уверенность в действиях путем овладения прочными знаниями, умениями и навыками, доведенными до уровня мастерства в результате использования наиболее современных и эффективных форм и методов теоретического и профессионального обучения;

– использование разнообразных проблемных ситуаций, когда работнику требуется принимать самостоятельные рациональные решения.

Преподаватель или руководитель производственного подразделения в повседневной деятельности, в интересах воспитания волевых качеств у студентов или сотрудников должен вести себя следующим образом:

– не делать за них то, чему они должны научиться или сделать сами, но своевременно и качественно обеспечивать успешность выполнения заданий;

– стремиться активизировать самостоятельную учебную, производственную и другие виды работ и вызывать у исполнителей чувство удовлетворения и радости от полученных результатов;

– не решать за подчиненных, а лишь подводить их к рациональным решениям и добиваться от них непременно осуществления принятых ими обязательств.

Многие психологи считают, что формирование качественных характеристик воли необходимо осуществлять с учетом следующих методических положений:

– развитие того или иного волевого качества надо начинать с соответствующих и незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Такой подход способствует появлению у индивида чувства уверенности в своих силах и возможностях. При систематическом же применении чрезвычайно трудных для конкретного лица заданий или препятствий, у него могут развиваться, во-первых, неуверенность в своих силах, а во-вторых, – желание отказаться от намеченной цели;

– создавать условия для актуализации стремления добиться поставленной цели, формировать побудительные причины для начала и продолжения труднодостижимых целей;

– воспитывать у индивида уверенность в достижении намеченной цели и в преодолении возможных при этом трудностей. Здесь может быть использован личный пример воспитателя, когда последний в присутствии подчиненных выполняет наиболее трудный элемент заданной работы.

Необходимо требовать от лиц, выполняющих работу, быстрых и энергичных волевых напряжений. Все действия, предназначенные для формирования силы воли, достигают своей цели тогда, когда они производятся энер-



гично и в быстром темпе или же длительное время. Вялые, расслабленные действия приносят больше вреда, чем пользы:

- вырабатывать у сотрудников способность к применению длительных волевых усилий, давая им задания на выносливость и выдержку;
- требовать, чтобы порученные задания выполнялись с концентрированным и сосредоточенным вниманием на объекте, без отвлечений на посторонние раздражители.

В практике обучения, воспитания или трудовой деятельности встречаются случаи, когда некоторые лица при трудностях начинают проявлять пассивность в действиях или уклоняться от их преодоления. Поэтому в подобных ситуациях следует использовать различные средства и методические приемы для того, чтобы активизировать таких людей к достижению означенной цели или к решению поставленных задач.

К числу таких приемов относятся.

1. Убеждение и пример, предполагающие постоянные разъяснения значения тех или иных волевых качеств для успешного решения жизненно важных, профессиональных, учебных и других задач, подкрепляя свои утверждения примерами проявления волевых качеств выдающимися людьми, талантливыми организаторами производства, учеными, воинами, спортсменами и др.

2. Постановка промежуточных конкретных заданий на пути к достижению конечной цели. Так, сложные производственные задания могут даваться не в полном объеме, а по частям; учебные задания определяются с учетом дидактического принципа «от простого к сложному» и др. Преодоление посильных для каждого человека трудностей вызывает чувство удовлетворения, развивает уверенность в своих возможностях и стремление побеждать еще большие трудности.

3. Замечания и указания по ходу выполнения заданий, своевременно сказанное слово в форме доброжелательной подсказки, рекомендации, поощрения или приказания.

4. Создание и поддержание положительного эмоционального состояния у лиц, выполняющих сложные задания, или в условиях стрессовых ситуаций.

5. Требование преодолеть возникшие трудности, которое выражается в императивной форме, недопускающей возражений исполнителя.

При выборе приемов, стимулирующих преодоление трудностей, необходимо учитывать индивидуальные особенности исполнителей, их темперамент, характер, профессиональную ценность работника и др.

Волевые свойства личности развиваются лишь в процессе их проявления. Условия для этого создаются при активизации поведения людей, когда

им приходится проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность и др.

Исключительно благоприятные условия для этого возникают на учебных занятиях в системе общеобразовательных и специальных учебных заведений при овладении программными требованиями дисциплин различных циклов, на уроках по физическому воспитанию, спортивных тренировках и соревнованиях.

Наиболее существенная роль в формировании позитивных волевых качеств принадлежит профессиональной деятельности людей. В каждом ее виде работник встречается с трудностями, препятствиями, со сложными творческими задачами, для преодоления которых необходимо применять определенные волевые усилия, проявлять настойчивость и упорство, дисциплинированность и исполнительность, подчинять свои желания и порывы интересам конкретной деятельности, осуществляемой нередко в условиях предельного нервно-психического и физического напряжения. В деятельности наиболее интенсивно развиваются различные жизненно важные умения и навыки, формируется профессиональная гордость, чувство долга и коллективизм, являющиеся важнейшими мотивационно-потребностными установками на волевое поведение человека. Более того, формирование профессиональных способностей и многих других свойств личности неотделимо от систематических упражнений, ведущих к развитию наиболее значимых для этого волевых качеств. С их актуализацией специалист связан и при временной мобилизации соответствующих способностей.

В воспитании волевых качеств большая роль отводится учебному или производственному коллективу. Используя ту или иную общность людей для формирования этих качеств, следует иметь в виду следующее.

Нередко в отдельных группах людей возникают общие устремления, основанные на ложных нравственных ценностях. Податливость же многих индивидов групповому влиянию, так называемому конформизму, приводит к актуализации у них негативных волевых качеств.

*Конформизм* – пассивное некритическое следование общим мнениям, тенденциям и авторитетам, проявляющееся в изменении своего поведения и первоначальных установок, которые отличались от позиций, сложившихся в данной группе или у другого человека.

Конформизм может иметь как отрицательное, так и положительное значение. Отрицательное его проявление сводится к отказу человека от своих собственных убеждений, от необходимости самостоятельно мыслить и принимать решения, иметь свою нравственную позицию, мнение. Положительное – сказывается на сохранении традиций коллектива, налаживании де-

лового взаимодействия и др. Конформизм ведет к оправданию безответственного поведения человека.

Знание положения дел в коллективе, предупреждение отрицательного проявления этого свойства считается важной задачей педагогов и руководителей производственных подразделений.

Значительный вред процессу воспитания данных свойств людей наносит выделение отдельных работников или студентов в привилегированное положение. Это приводит к тому, что некоторые специалисты, не обладая соответствующей самокритичностью и чувством объективного, начинают вести себя по отношению к другим высокомерно, актуализируя такие качества, как зазнайство и самовлюбленность.

Формирование волевых качеств людей неотделимо от их стремления к самовоспитанию, которое сводится к систематической активности индивида, направленной на устранение тех или иных недостатков и на формирование положительных свойств, отвечающих требованиям личного развития.

*Накопление опыта* волевого поведения происходит в процессе усвоения определенных способов действий и поступков, их систематической реализации в различных жизненных и производственных ситуациях. Здесь для актуализации сильной воли требуется создание условий для развития положительных мотивационно-потребностных установок, обеспечивающих стремление человека к осознанному волевому регулированию действий и поступков, позитивно оцениваемых коллективом и не противоречащих общественным интересам.

## **14. СПОСОБНОСТИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ**

*“Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их”.*

*Сенека-мл.*

*(ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.)*

К настоящему времени общая теория способностей рассматривается с позиций их биологической обусловленности, социально-биологической и социально-психологической концепций.

Одна из сложившихся крайних точек зрения – *биологическая концепция* – состоит в утверждении того, что способности полностью определяются “генетическим снаряжением” индивида. Процесс же их развития сводится лишь к развертыванию генетической программы, с которой рождается человек. Представители этого направления утверждают, что уровень умственно-

го развития, которого достигают индивидуумы, в своей основе жестко запрограммирован в генах. В связи с этим учебные заведения должны быть приспособлены к функции отбора наиболее способных претендентов для определенной деятельности, что уже обеспечено сложившейся социальной иерархией населения. Такой взгляд на способности берет свое начало из учения древнегреческого философа Платона (427–347 гг. до н. э.). Он считал, что в данном случае обучение и воспитание, не сказываясь на уровне способностей, могут лишь изменить скорость их проявления. В дальнейшем взгляды представителей биологического направления подкреплялись за счет сравнения массы мозга у различных представителей живых существ и ее соотношения с общим весом. Так, у слона мозг по весу в три раза больше, чем у человека, но у последнего он равен 1/40 веса его тела, а у слона только 1/440. Важное место для интеллекта занимает величина поверхности лобных долей головного мозга относительно всей его коры. Например, у кошки она составляет всего 3 %, у собаки – 7 %, у человекообразных обезьян – 16 %, у человека – 29 %. Американский ученый Ч. Доббинс на основании своих исследований составил шкалу интеллекта различных животных. По ней первое и второе место соответственно занимают человек и человекообразные обезьяны, затем идут: лисица, енот, свинья, собака, овца, коза, крысы, кролик, кошка, лошадь, морская свинка, опоссум и черепаха. Однако здесь также не все просто.

Известно, например, что средний мозг взрослого человека весит около 1400 г. У выдающихся людей мозг оказывался тяжелее средних величин. Так у Д. Байрона он весил 1800 г, у И. Тургенева – 2012 г. Тем не менее известно множество примеров, когда выдающиеся люди имели вес мозга менее средних значений. У А. Франса он весил 1017 г, у И. Канта – примерно столько же. Имеются такие случаи, когда вес мозга был более 3000 г и принадлежал он умственно отсталому человеку. Оказывается, что большая черепная коробка и высокий лоб также могут быть у весьма недалеких людей. Это удачно подметил А. Пушкин в выражении: “Слыхал я истину бывало, что лоб широк, да мозгу мало...”. Мораль из этих примеров такова, что “по размерам шапки своих помощников и друзей выбирать не стоит”.

Биологические концепции способностей нашли свое выражение во *френологии* (от греч. ум, учение). Ее сторонники считали, что отдельные психические способности человека локализованы в различных участках головного мозга, а особенности психического поведения людей можно определять и прогнозировать посредством ощупывания черепа. В составленной ими френологической карте черепа выделены особые центры (шишки), определяющие способности к поэзии, живописи, а также “бугры” скупости, храбрости и др. (рис. 6).

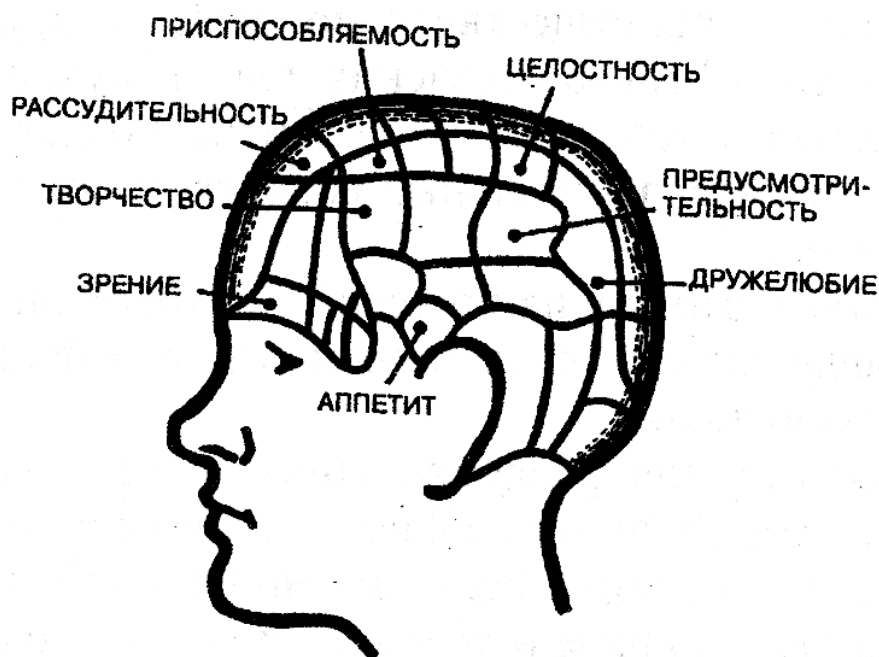


Рис. 6. Френологическая карта мозга

В дальнейшем оказалось, что форма черепа не является повторением формы мозга, а определение способностей по “шишкам” и впадинам черепа вообще невозможно.

Сторонники социально-биологического направления во взглядах на природу способностей в большей или меньшей мере признают роль факторов наследственности и социальной среды, воспитания, учебной, профессиональной и других видов деятельности. Здесь также считается, что биологические факторы определяют природу способностей, связывая программу и первопричины индивидуального развития человека в онтогенезе с генотипом.

Сторонники социально-психологической концепции способностей придерживаются мнения о полной их обусловленности социальными условиями жизни, деятельности, воспитания и обучения. Они рассматривают сущность человека как совокупность общественных отношений и раскрытие закономерностей развития индивидуумов в онтогенезе, которое возможно лишь во взаимосвязи с общественно-экономическими условиями их существования. По этому поводу удачно высказался В.Г. Белинский: “Если из образованных классов общества выходит больше замечательных людей, это потому, что тут больше средств к развитию, а совсем не потому, что природа для людей низших классов скупее в раздаче даров своих”. Такое утверждение может служить объяснением данных, полученных зарубежными психо-

логами, о том, что представители различных классов и рас, где дети из более обеспеченных классов лучше справлялись с тестовыми заданиями, связанными с проявлением способностей, чем дети рабочих с низкой профессиональной квалификацией и дети цветного населения. По нашим данным, такая тенденция существует, но когда дети, представители так называемых “элитных” слоев населения и дети “кухарок”, оказываются в равных социальных условиях, то развитие познавательных процессов, в том числе и интеллектуальных свойств, у последних происходит более интенсивно<sup>5</sup>.

*Способности* – это индивидуально психологические особенности человека, проявляющиеся в деятельности и являющиеся условием успешности ее выполнения.

Предпосылками для развития способностей являются *задатки*, представляющие собой анатомо-физиологические особенности организма и, прежде всего, коры больших полушарий, которые частично обусловлены генным фондом и условиями пренатального развития индивида.

Задатки в определенной мере сказываются на особенностях психического развития человека в онтогенезе, в том числе: темперамента, ощущений, механической памяти, эмоциональной возбудимости и психомоторики.

Все способности условно подразделяются на четыре группы.

Первую группу составляют элементарные общие способности, присущие в различной мере всем людям. Они выражены основными формами психического отражения окружающего мира, в том числе: в способности ощущать и воспринимать, запоминать и переживать, мыслить и принимать несложные решения и др.

Вторую группу представляют элементарные частные способности, присущие отдельным людям и являющиеся более сложными свойствами личности. К ним относятся: глазомер, музыкальный слух, критичность мышления, доброта, настойчивость и др.

Третья группа включает в себя сложные общие способности, присущие в определенной мере всем людям. Они проявляются в способностях к общечеловеческим массовым видам деятельности, к таким, как труд, учение, игра, общение друг с другом, к нравственному отношению к другим, к эстетическому восприятию окружающей объективной реальности.

Четвертая группа связана со способностями к определенным видам деятельности. Например, к таким профессиям, как: диспетчер, оператор слежения, дегустатор, управленец и др.

---

<sup>5</sup> Лебедев А.В. Психологические основы пригодности мужчин к массовым военноморским специальностям: Дис. ... д-ра психол. наук: В 2 т. – СПб, 1995. – С. 35.

Некоторые психологи придерживаются другой классификации способностей, выделяя из них общие, специальные, актуальные и потенциальные.

*Общие способности* обеспечивают относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями, умениями и навыками и в осуществлении различных видов деятельности. Они определяются оптимальным сочетанием качественных характеристик психических процессов, свойств и состояний, составляющих структуру личности и проявляющихся во многих видах деятельности.

*Специальные способности* представляют систему свойств человека, помогающих ему достигать высоких результатов в каком-либо виде деятельности. Выделяют математические способности, литературные, теоретические, практические, конструкторские, организаторские и др.

*Неспособность* индивида к конкретному виду деятельности определяется особенностями свойств, составляющих структуру личности, в которую входят отрицательные для данной деятельности качества или же оказываются недостаточно развитыми наиболее значимые для нее свойства. Однако признается, что при склонности к конкретному делу, интересе к нему, настойчивости и волевых усилиях недостающие или слабо развитые свойства могут компенсироваться другими, более актуализированными или же может вырабатываться индивидуальный стиль в действиях.

*Актуальные способности*, – реализующиеся и развивающиеся у индивида в онтогенезе, а также необходимые в данный момент и реализуемые при непосредственной деятельности.

*Потенциальные способности* – способности индивида, которые еще не проявились в конкретной деятельности. Так, способности могут проявляться в более поздние периоды жизни людей. Например, у М. Врубеля художественный талант проявился в 20-летнем возрасте, И. Крылов начал писать в 40 лет, С. Аксаков – в 50 лет. У многих пенсионеров в 60–72-летнем возрасте проявляются способности к новым видам деятельности.

*Профессиональные способности* – это совокупность сравнительно стойких, но и изменяющихся под влиянием воспитания, обучения, специально направленной тренировки, индивидуально-психических свойств человека, которые обеспечивают успешное овладение навыками, умениями и знаниями, касающимися конкретной специальности, и эффективную их реализацию в практической деятельности.

В практической деятельности людей принимается во внимание такое интегральное свойство, как *призвание* – склонность или влечение человека к какой-либо деятельности с осознанными или неосознанными мотивами этого выбора, которым сопутствует убеждение в том, что у него имеются необходимые природные данные к такой специальности.

Для руководителя трудового коллектива важно иметь достаточно развитые педагогические способности, которые при знании свойств, составляющих их структуру, можно целенаправленно формировать в онтогенезе.

*Способности педагогические* представляют собой устойчивые свойства личности, отражающие структуру конкретной педагогической деятельности и являющиеся условием ее успешного выполнения.

Основные подструктурные блоки этих способностей включают в себя конструктивный, организаторский и коммуникативный компоненты. Конструктивный компонент связан с постоянно приобретаемой и развивающейся информацией. Организаторский – с созданием и реализацией форм и методов обучения и воспитания. Коммуникативный – с созданием официальных норм и правил поведения, умением их реализовать в учебном процессе.

В структуру педагогических способностей включают авторитарные, академические и дидактические свойства, перцептивные, речевые, организаторские качества, способность к распределению внимания, память и педагогическое воображение.

В абсолютном большинстве различных способностей центральное место занимает интеллект.

*Интеллект* – относительно устойчивая структура способностей адекватно отражать в сознании индивидов предметы и явления объективной действительности в их существенных связях и закономерностях, проявляясь в способности человека адаптироваться к окружающей среде, рационально мыслить и действовать. Особенности его проявления зависят от умственного развития человека. Одной из таких особенностей является *инфантилизм* – задержка психического и психофизического развития индивида, когда у взрослых людей сохраняются черты личности, свойственные предыдущему периоду онтогенетического развития. Такие люди, как правило, отличаются и незрелостью эмоционально-волевой сферы.

Способности людей могут проявляться и на более высоком уровне в виде одаренности, таланта и гениальности.

*Одаренность* – биологически обусловленное сочетание свойств людей, обеспечивающих особую успешность деятельности личности во многих областях. Многие из них добиваются выдающихся результатов благодаря разносторонней эрудиции. Познавательная и творческая потребности человека, его стремление к самоактуализации являются основными условиями проявления одаренности.

*Талант* – высокая степень развития способностей, проявляющаяся в каком-либо виде деятельности (учебной, научной, профессиональной, изобразительной, спортивной и др.), в достижении выдающихся творческих результатов.



Развитие таланта во многом зависит от направленности, мотивационно-потребностных установок и характера личности, ее трудолюбия и упорства, а также высокой требовательности к себе, к результатам своей деятельности и самокритичности. Важным средством формирования таланта является систематический напряженный труд, превращающий это свойство в реальную творческую силу.

*Гениальность* – высший уровень одаренности, исключительное качество наиболее выдающейся личности, высшая степень актуализации ее творческих сил, проявляющаяся в достижении таких результатов творческой деятельности, которые определяют ход общественного, научного или культурного развития в конкретный исторический период. Гениальность общественно-исторически обусловлена, она связана с качественно новыми, уникальными открытиями, изобретениями и достижениями. Гениальный человек создает эпоху в области своей деятельности.

*Гиперспособности* являются особыми свойствами людей, обнаруживаемыми, как правило, в раннем возрасте и отличающимися высшим проявлением определенных психических качеств, компенсаторных свойств, способностей к феноменальной памяти, математическим операциям и другим мыслительным действиям, “кожному зрению”, способности воздействовать на других людей и т. п.

Относительно постоянные свойства людей, взаимодействуя и определяя ту или иную способность, составляют ее структуру. В ней выделяют опорные, ведущие и вспомогательные качества. Так, в способности к конструкторской деятельности опорными свойствами являются: чувство пропорции, формы, креативность и др. К ведущим свойствам относятся: техническое воображение, интеллект, техническая эрудиция. К вспомогательным свойствам относятся: эмоциональное отношение к разрабатываемой конструкции, мотивационная настроенность на ее воплощение в жизнь и др.

В структуру способности к организаторской деятельности входят определенные интеллектуальные и характерологические свойства личности: наблюдательность; умение быстро и точно ориентироваться в обстановке; расставлять специалистов по рабочим местам с учетом их характеристик; решительность и твердость; глубокое мышление и творческое воображение; способность видеть перспективы в развитии производства.

В зависимости от соотношения в структуре личности тех или иных свойств их способности могут быть более выражены к теоретическому мышлению, к рассудочному или интуитивному постижению реальности, к оперированию чувственными образами или обладанию категориальным строем ума, к практическому мышлению.

Способности находятся в процессе постоянного развития, но это происходит только при условии их систематического применения в соответствующей деятельности. Имеющиеся задатки индивида сами по себе не развиваются. Основными факторами, способствующими их развитию, являются: расширение и углубление знаний, совершенствование умений и навыков; формирование направленности личности, ее характера, волевых качеств и интересов, развитие качественных характеристик психических познавательных процессов, критического отношения к себе и к результатам своей деятельности. Способности в основном не наследуются, их проявление в раннем возрасте в большинстве случаев связано с особенностями социальной среды, в которой ребенок воспитывался, или же со сформировавшимися интересами и устремлениями. В целом способности формируются и актуализируются в процессах познания, общения и деятельности.

## **15. ПРИГОДНОСТЬ ЛЮДЕЙ К МАССОВЫМ ВИДАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*“Силы напряжи свои, подниматься  
из бездны все выше – вот что  
достойно труда”.*

*М. Вергилий*

В результате исторического развития производительных сил происходит постоянное разделение труда, который, дифференцируясь, создает предпосылки для возникновения новых видов деятельности, выступающих в качестве профессий и специальностей.

*Профессия* – род трудовой деятельности, занятий, требующих специальных теоретических знаний, практических умений и навыков и являющихся обычно источником существования людей.

Она характеризуется как сравнительно узконаправленная деятельность, в которой каждый человек выполняет необходимые для общества функции, реализуя присущие каждому индивиду возможности активности действий и получая за свой труд материальные средства для существования.

Профессиональные знания, умения и навыки приобретаются путем общего и специального образования и практического опыта.

В пределах профессии существуют и формируются *специальности*, отличающиеся более узкими характеристиками трудовой деятельности.

Многие профессии охватывают несколько специальностей, например, инженер-механик со специализациями: “Оборудование предприятий пищевых производств”, “Оборудование торговли и общественного питания”, “Оборудование предприятий мясной и молочной промышленности” и др.

Профессия и специальность являются относительно постоянным родом занятий. Различают профессии и специальности, общие для всех отраслей, например инженер-электрик, и отраслевые, например инженер-технолог пищевого производства.

Каждый вид профессии и специальности предъявляет общие и особенные требования к субъекту труда и, в том числе, к его общеобразовательной и специальной подготовленности, к уровню развития физических и психических качеств, к овладению определенными навыками и умениями, которые проявляются на фоне соответствующих мотивационно-потребностных установок и отношений к данной специальности.

В основе каждой профессиональной деятельности лежат физиологические и биохимические процессы, специфически протекающие в организме работника. В связи с этим эффективность деятельности специалиста во многом определяется тем, в какой степени выполняемая работа соответствует его индивидуально-типологическим и характерологическим особенностям. Последнее связывается с наличием у человека способности к конкретному виду деятельности или с профессиональной пригодностью. Вопрос о профессиональной пригодности возник, во-первых, в связи со все углубляющейся специализацией видов деятельности, во-вторых, в связи с большими различиями в индивидуальных особенностях людей, которые сказываются на достижениях в труде, и, в-третьих, – в связи со стремлением общества к рациональному использованию людских ресурсов.

*Профессиональная пригодность* – это соответствие личностных свойств человека требованиям профессиограммы, возможная реализация им своей этапной готовности овладеть конкретной специальностью и эффективно действовать в избранном направлении. Она проявляется в учебном и профессиональном труде и не является биологической предназначенностью того или иного человека к массовым видам деятельности, а определяется гармоническим сочетанием социально обусловленных качественных характеристик наиболее значимых для этого свойств.

Эти свойства в совокупности представляют динамическую структуру пригодности, которая включает в себя:

- мотивационно-потребностные установки людей на конкретный вид деятельности и на достижение субъективно значимого результата в ней, реализуемые за счет применения соответствующих волевых усилий;
- общую способность к овладению теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями; наличие необходимых для данной деятельности знаний, умений и навыков;

– характерологические черты личности, связанные с отношением к конкретному виду деятельности, к материальным ценностям, а также к коллективу, в котором она осуществляется;

– достаточно развитые наиболее значимые психические и физические качества, их оптимальное соотношение и взаимодействие применительно к конкретному виду деятельности.

Каждый блок этих свойств составляет исходную подструктуру пригодности людей к массовым специальностям, имеет определенную значимость для текущих и меньшую – для отдаленных показателей эффективности в избранной специальности. Так, эффективность учебной деятельности в общеобразовательной школе, результаты сдачи конкурсных вступительных экзаменов в дальнейшем не имеют связи с показателями эффективности в производственной деятельности (табл. 3). Это подтверждает взгляды о том, что учебные способности и пригодность к массовым специальностям понятия не идентичные. Об этом говорят и показатели взаимосвязи учебных способностей, проявившихся в вузе, с текущими и отдаленными экспертными оценками пригодности людей к массовым специальностям инженерного профиля (табл. 4).

Таблица 3

**Прогностическая ценность различных характеристик абитуриентов для диагностирования пригодности юношей к массовым специальностям инженерного профиля**

Характеристики абитуриентов, определяющие диагностическую оценку профпригодности	Корреляционная связь диагностических оценок с последующими экспертными оценками профпригодности					
	через 1 год		через 5 лет		через 15 лет	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Исходная способность к овладению теоретическими знаниями (школьная успеваемость, конкурсные оценки в вузе – СОТЗ)	0,36	0,999	0,41	0,999	0,04	–
Профессионально значимые характерологические черты личности (ПЗХЧЛ)	0,39	0,999	0,30	0,990	0,23	0,950
Профессионально значимые психические свойства (ПЗПК)	0,50	0,999	0,13	–	0,21	0,950
Профессионально значимые физические свойства (ПЗФК)	0,12	–	0,11	–	0,27	0,999

Усилия, применяемые для овладения учебными дисциплинами в условиях вуза	0,31	0,990	–0,49	0,999	0,45	0,999
Интегральная оценка (СОТЗ, ПЗХЧЛ, ПЗПК, ПЗФК)	0,55	0,999	0,53	0,999	0,16	–
Интегральная оценка (СОТЗ, ПЗХЧЛ, ПЗПК, ПЗФК, усилия, применяемые в учебной деятельности)	0,48	0,999	0,35	0,999	0,69	0,999
Интегральная оценка с учетом степени значимости СОТЗ, ПЗПК, ПЗХЧЛ ( $q$ )	0,40	0,999	0,46	0,999	0,23	0,950
Интегральная оценка с учетом степени значимости СОТЗ, ПЗХЧЛ, ПЗПК, ПЗФК	0,70	0,999	0,39	0,999	0,20	0,950

Таблица 4

**Корреляционная связь показателей учебной успеваемости в высших учебных заведениях с профессиональной пригодностью в различные периоды учебной и практической деятельности**

Наименование цикла учебной дисциплины	Годы учебной и профессиональной деятельности							
	2		3		5		15	
	$r$	$p$	$r$	$p$	$r$	$p$	$r$	$p$
Общественно-политический	0,48	0,999	0,44	0,999	0,46	0,999	0,46	0,999
Физико-математический	0,57	0,999	0,38	0,999	0,44	0,999	0,19	0,95
Специальной подготовки	0,36	0,999	0,39	0,999	0,37	0,999	0,29	0,999
Общая успеваемость	0,63	0,999	0,51	0,999	0,56	0,999	0,45	0,999

Примечание:  $r$  – коэффициент корреляции;  $p$  – достоверность связи по Стьюденту.

Показатели профессиональной пригодности в определенной мере связаны с особенностями социальных условий деятельности, образом жизни, семейным положением, жилищными условиями, отношением к побочным занятиям и с ценностными ориентациями личности. Например, такая ориентация, являясь одной из наиболее стабильных характеристик человека, может определять всю программу профессионального образования, самообра-

зования и деятельности на долгие годы, включая основные цели и средства их достижения.

В социологии и психологии ценностные ориентации представлены особыми психическими феноменами – *аттитюдами*, представляющими собой установку личности на определенную активность и программу действий, включающую в себя потребности, мотивы и цели. Они выражают отношение человека к различным социально значимым объектам и явлениям, в том числе к престижности той или иной специальности, к видам и способам деятельности.

Соотношение же показателей активности и поставленной цели с результатами деятельности во многом сказывается на чувстве удовлетворенности своим трудом, на устойчивости профессионального самоопределения, а характер и степень активности личности в той или иной деятельности существенно отражаются на уровне ее пригодности к конкретной специальности.

При устойчивой направленности к определенному виду деятельности человек может также добиваться высоких результатов за счет способности к компенсации одних свойств и качеств другими.

*Компенсация* является общей биологической закономерностью замещения или “подкрепления” слабо развитых или даже отсутствующих свойств людей другими, ведущими к выравниванию их возможностей. Например, слабо выраженная способность к конкретной специальности компенсируется приобретенными знаниями, умениями и навыками или за счет повышенной интенсивности трудовых действий, волевых напряжений и др.

В том случае, когда свойства и качества человека развиты недостаточно, он может добиваться социально значимых результатов в деятельности за счет интерперестроечных процессов в функциональной системе организма, позволяющих создавать различные комбинации, повышающие его ресурсы, которые обеспечивают также успешное решение соответствующей профессиональной задачи.

Другим способом достижения субъективно значимого результата в труде является формирование у специалистов *индивидуального стиля* деятельности, представляющего собой систему индивидуально-своеобразных приемов, обеспечивающих успешное выполнение производственных задач. Тот или иной стиль вырабатывается в онтогенезе лишь при определенных условиях. Необходимыми субъективными условиями для этого являются: положительные мотивы, направленность личности на значимый для нее и коллектива результат, эмоциональная устойчивость и волевые качества. Объективным условием для этого является такая организация трудовых действий, при которой нет жесткой регламентации способов выполнения заданий, а возможны их различные варианты.

Профессиональная пригодность людей к массовым инженерно-техническим специальностям является общечеловеческим интегральным свойством и в значительной мере формируется в процессе самой деятельности. При этом показатели пригодности в каждый предыдущий период жизни людей нередко не имеют прямой линейной зависимости с такими же показателями в последующем и могут существенно отличаться друг от друга. У каждого человека, представляющего собой сложную биологическую, саморегулирующуюся и саморазвивающуюся систему, обусловленную социальным опытом, свойства, обеспечивающие его взаимодействие с окружающей средой, не являются жестко фиксированными, а гибкость “самонастройки” позволяет ему каждый раз добиваться субъективно значимого результата во многих видах труда.

## **16. ДИАГНОСТИКА СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ**

Работа в этом направлении сводится к определению наличия или степени развития наиболее значимых свойств и качеств людей, необходимых им для успешного и эффективного труда в конкретном виде учебной или практической деятельности. Диагностика широко применяется для прогнозирования результативности в различных видах труда или же в педагогических целях, в том числе для определения стратегии целенаправленного формирования тех или иных свойств людей. Ее актуальность выражается в реализации возможностей ранней оценки наличия у них предрасположенности к конкретным видам деятельности.

Диагностика основывается на учете многочисленных признаков, отличающих людей друг от друга. При этом так или иначе признается, что эти признаки обладают определенной стабильностью.

Некоторые авторы полагают, что стабильный признак свойств имеет природную биолого-генную основу. Поэтому и диагностика должна строиться преимущественно на учете типологических свойств нервной системы. Здесь некоторые авторы утверждают, что необходимо даже для массовых специальностей учитывать особенности свойств нервной системы.

Представители других полярных взглядов на природу специальных способностей считают, что профессионально значимые свойства развиваются в онтогенезе, а каждый человек имеет возможность недостаточно развитые свойства компенсировать иными или же выработать индивидуальный стиль действий, что позволяет ему овладеть и успешно работать по любой из массовых специальностей.

При диагностировании пригодности людей к профессиональной деятельности представители различных взглядов на сущность способностей придерживаются одного из трех подходов.

1. В *профессиоцентрическом подходе*, как правило, учитывают только интересы конкретной специальности, и под нее подбирается человек, обладающий соответствующими свойствами. Такой подход применяется при решении кадровых вопросов в дефицитных или сложных профессиях (дегустатор, топ-менеджер, космонавт и др.).

2. В *антропометрическом подходе* считается, что практически каждый человек, не имеющий патологических отклонений в здоровье, обладает теми или иными свойствами и качествами, которые, реализуясь в деятельности, обеспечат требуемую продуктивность труда.

3. В *социологическом подходе* предусматривается учет индивидуальных различий в свойствах людей, свидетельствующий о наличии специальных способностей или способностей к конкретной специальности. Однако при решении кадровых вопросов учитываются возможности целенаправленного развития свойств, значимых для такой деятельности, способности людей к компенсации одних свойств другими и к выработке индивидуального стиля профессиональных действий. Данный подход в наибольшей мере приемлем, когда сроки профессионального обучения и практической деятельности достаточно велики. Этим условиям отвечает сложившаяся система подготовки специалистов в профессионально-технических и в высших учебных заведениях, а также при перераспределении уже подготовленных специалистов внутри каждой профессии в условиях предприятий и учреждений.

## **17. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПРИГОДНОСТИ ЛЮДЕЙ К МАССОВЫМ ВИДАМ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

*“Если наши предпосылки верны и если мы правильно к ним применяем законы мышления, то результат должен соответствовать действительности... Но, к сожалению, это почти никогда не имеет места или имеет место в совершенно простых операциях”.*

*Ф. Энгельс<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. – М.: Политиздат, 1961. – Т. 20. – С. 629.



В жизни общества прогнозы несут оперативные функции. Они связаны с подготовкой и принятием решений по учету и рациональному использованию человеческого фактора в производстве материальных ценностей. Решение многочисленных задач данной проблемы предусматривает проведение профессиональной консультации и профессионального отбора, которые в большинстве случаев требуют затрат, зачастую превышающих реальные возможности практиков, в особенности тогда, когда осуществляется набор молодежи для обучения в вузе. Кроме того, отработанная система предвидения человеческих возможностей затрагивает также вопросы внутрипрофессионального распределения и отбора специалистов в процессе непосредственной профессиональной деятельности в различных сферах общественного разделения труда, а также при решении вопросов совершенствования учебного и воспитательного процесса.

*Прогнозирование специальных способностей и профессиональной пригодности* – процесс, направленный на формирование научно обоснованных суждений о возможных состояниях людей в будущем, обеспечивающих достижение ими результатов, требуемых условиями профессиональной деятельности. Возможность прогнозирования основана на диагностической оценке имеющихся или предполагаемых свойств, соответствующих требованиям конкретной специальности. Для этого используются следующие источники информации о претенденте на обучение в технических учебных заведениях:

- исходные разносторонние характеристики абитуриентов и их значение для показателей успешности в учебной, а в последующем и в профессиональной деятельности;
- данные, раскрывающие возможности развития прогнозируемых способностей, а также составляющих их признаков;
- данные, связанные с экстраполяцией исходных и этапных характеристик.

В соответствии с этим реализуются следующие процессуальные положения прогностики:

- сбор данных о свойствах и качествах абитуриентов, а затем и выпускников высших технических учебных заведений в различные периоды их учебной и профессиональной деятельности;
- вычленение из данных тех свойств, которые благоприятно сказываются на показателях эффективности профессионального обучения и трудовой деятельности;
- изучение характера устойчивости или изменчивости как профессионально значимых свойств специалистов, так и степени их пригодности к

данному виду деятельности, на основании чего осуществляются интерполяция и экстраполяция изучаемых явлений;

– оценка достоверности и точности прогноза с применением методов экспертных оценок, изучение результатов деятельности и математических методов анализа полученных данных. Разработка рекомендаций для практического использования информации.

Установлено, что для оперативного (1–2 года), среднесрочного (3–9 лет) и долгосрочного (10 лет и более) прогнозирования наибольшую верификационную ценность имеют диагностические оценки пригодности, которые построены на следующих основаниях (см. табл. 3).

При вероятностном оперативном прогнозировании пригодности людей к той или иной специальности целесообразно использовать диагностическую оценку, в которой учитываются степень значимости для конкретной специальности и уровень актуализированности наиболее ценных для нее характеристик у претендентов. Определение такой оценки возможно при помощи формулы:

$$Q = \sum_l^N q_l \cdot b_l,$$

где  $Q$  – ценность человека для данной специальности;  $b_l$  – результат испытания по  $l$ -свойству, балл;  $q_l$  – степень ценности фактора;  $N$  – количество профессионально важных факторов.

Следует заметить, что данный подход определения диагностической оценки в прогнозировании возможен только для лиц, чья учебная или профессиональная деятельность ограничена краткими сроками. Степень ценности психических и физических качеств  $q_l$  можно определить с помощью коэффициента корреляции  $r$ . Степень ценности признаков социально обусловленного опыта может быть определена с учетом вероятности того, что представители данной социальной категории могут быть лучшими студентами или специалистами, т. е.

$$q_l = \frac{n_{7-9}}{n_0},$$

где  $n_{7-9}$  – число молодых людей, характеризующихся по данному признаку, которые в дальнейшем становились весьма успевающими студентами или специалистами высокого класса, имеющими уровень профессиональной пригодности в пределах 7–9 баллов (по девятибалльной системе оценок);  $n_0$  – общее число лиц, характеризующихся по данному признаку.

Для прогнозов средней срочности положительный эффект можно получить при определении диагностической оценки учебных способностей или профессиональной пригодности за счет определения интегральной оценки при простом суммировании показателей развития указанных выше характеристик, наиболее значимых для конкретной деятельности.

Для долгосрочных прогнозов относительно достоверные результаты можно получить тогда, когда диагностическая оценка определяется за счет суммирования профессионально значимых качеств, степень развития которых выражена в девятибалльной системе оценок, с учетом волевых усилий, проявляемых в деятельности и применяемых для достижения субъективно значимого результата в ней.

В теории прогностики для дальних прогнозов высокая точность не предполагается. Мы предусматриваем 5 классов точности: повышенная, допускающая средние отклонения от предполагаемого результата до 3 %; обыкновенная – 3–10 %; приближенная – 10–20%; ориентировочная – 20–40 % и прикидочная – менее 40 %.

Применительно к этой классификации прогноз как учебных способностей, так и профессиональной пригодности может осуществляться в лучшем случае лишь на уровне ориентировочной точности.

Высокий процент неопределенности связан, во-первых, с затруднениями в получении достаточно полной и достоверной информации о кандидате на обучение многих специальностей; во-вторых, надежность различных способов прогнозирования с годами снижается в результате дисконтирования, т. е. уменьшения ценности более ранней информации о данном человеке в связи с возможностью существенного изменения характеристик личности, которые использовались при диагностике; в-третьих, при достаточно устойчивых мотивационно-потребностных установках на получение избранной специальности и применении различных по уровню волевых усилий в деятельности возможны значительные колебания показателей эффективности трудовых действий, что связано со своеобразием компенсаторных способностей людей и с возможностями выработки у них индивидуального стиля в профессиональной деятельности.

## **18. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ В СПОСОБНОСТЯХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЛЮДЕЙ**

*“Тот, кто хочет, делает  
больше, чем тот, кто мо-  
жет”.*

*Г. Мурей*

Наиболее общим условием эффективности различных видов деятельности является обеспечение оптимального соответствия индивидуальных особенностей людей объективным требованиям профессий. Для определения такого соответствия необходимо прежде всего знать специфику деятельности, которая требует от работника проявления тех или иных способностей, а затем уже решать вопросы, связанные с возможностью диагностики и прогнозирования способностей и его пригодности к конкретной специальности. Это, в свою очередь, позволит решать проблемы профессионального отбора, оптимизированного распределения специалистов, проведения профессиональной консультации и ориентации среди молодежи.

На первом этапе профессионального отбора разрабатываются профессиограммы, психограммы и классификации профессий.

**Профессиограммы** представляют собой описание рациональных структур трудовых операций с максимальным учетом функциональных возможностей людей выполнять соответствующие действия.

**Психограммы** создаются в рамках конкретной профессиограммы, в них выделяются системы профессионально значимых качеств с необходимым уровнем развития для конкретной специальности.

На основании профессиограмм осуществляется *систематизация* профессий и специальностей, которая сводится к дифференциации отдельных специальностей и объединению их в группы со сходными требованиями к свойствам человека.

**Классификация профессий и специальностей** осуществляется на основе учета различных характеристик.

В одной из таких классификаций (Н.Г. Левандовский, 1962) предлагается принимать во внимание четыре основные функции людей: энергетическую, исполнительную (технологическую), контрольную и функцию программирования. Автор исходит из того, что эти функции являются системообразующими компонентами трудовых действий человека.

В другой классификации выделены четыре группы профессий (И.П. Титова, 1966):

1. Характеризуется экстренностью, непредвиденностью трудовых ситуаций.

2. Требуется наличия у работника достаточно развитых профессионально значимых качеств, однако повторяющаяся часть трудовых операций создает условия для формирования индивидуального стиля в действиях специалиста или компенсацию его слабо развитых качеств другими свойствами.

3. Не предъявляет особых требований к психофизиологическим и физическим качествам работников, а пригодность к данным видам деятельности определяется их специальной подготовленностью.

4. Не предъявляет особых требований к свойствам людей и к предварительной профессиональной подготовленности.

В третьей группе профессий все специальности объединяются по функциональным признакам, проявляемым человеком в процессе труда. Например, выделено пять групп специальностей.

К первой группе отнесены специалисты логического профиля, занимающиеся административно-командной, конструкторской, научной и другой деятельностью.

Ко второй – работники водительского профиля.

К третьей – сенсомоторного профиля.

К четвертой – сенсорного профиля.

К пятой – специалисты, не связанные непосредственно с пультами управления и контроля.

При классификации и систематизации профессий и специальностей имеется множество и других подходов, но общим для них является то, что на каждую группу специальностей составляются психogramмы и профессиogramмы. Все это дает возможность определить основные направления учета индивидуальных различий людей в различных сферах общественной деятельности.

К таким направлениям относятся:

**Профессиональная ориентация и консультация.** Это направление является системой социально-психологических мероприятий, оказывающих помощь в выборе жизненно важных специальностей. В ее основу положены закономерности, проявляющиеся в особенностях индивидуально-типологических и характерологических свойств личности, общественные интересы и потребности определенного региона страны, связанные со специальностями того или иного профиля.

Основная часть вопросов профессиональной ориентации и консультации решается в процессе семейного и школьного воспитания и обучения с учетом целенаправленной информации о профессиях и их престижности. На более поздних этапах профессионального самоопределения молодежи все большую роль начинают играть общественные и государственные учреждения, неформальные объединения людей, средства массовой информации. Каждое звено этой системы в большей или в меньшей мере формирует у подрастающего поколения мотивы, интересы и ценностные ориентации, что в конечном итоге и предопределяет выбор специальности и сферы деятельности.

Известно, что мотивационно-потребностная установка, связанная с выбором специальности, характеризуется существенной динамичностью. В связи с этим для ее подкрепления и стабилизации на каждом этапе профессионального становления проводится целенаправленная работа. Например, для сохранения числа студентов в вузах рекомендуется создание профконсультационных центров, методических кабинетов, где студенты смогли бы найти материалы, подкрепляющие правильность выбора специальности.

**Профессиональный отбор.** В процессе исторического развития производительных сил и средств происходит постоянная дифференциация видов человеческой деятельности. Появляется все больше профессий, предъявляющих повышенные требования к отдельным психическим, физическим качествам, характеру предварительной общеобразовательной и специальной подготовки. Признание невозможности развития профессионально значимых качеств в нужные сроки или их биологическая обусловленность привели к необходимости проведения профессионального отбора. Этот отбор, по мнению специалистов, позволяет получить для подготовки в какой-либо профессиональной деятельности таких индивидуумов, от которых с наибольшей вероятностью можно ожидать успешного выполнения работы.

Теоретической основой профессионального отбора является учение об индивидуальных различиях в способностях людей, которые проявляются в учебной и трудовой деятельности.

Выделены следующие положения профессионального отбора:

1. Отбор является одноэтапным и многоэтапным процессом. Многоэтапный, как правило пролонгированный, отбор включает в себя: психофизиологический анализ профессий, разработку профессиограмм, определение методических приемов отбора, установление информативности, валидности и надежности методик, динамический контроль за состоянием профессионально значимых качеств и свойств.

2. Отбор всегда целенаправлен на выбор претендентов для конкретной специальности, обладающих соответствующими качествами и свойствами.

3. Отбор предполагает предвидение будущего поведения или профессиональной успешности каждого кандидата в данной специальности.

4. При отборе предусматривается количественное выражение показателей профессиональной пригодности каждого претендента на обучение конкретной специальности.

При проведении такого отбора, как утверждает Х.П. Бечтольд (1963), могут применяться линейные уравнения регрессии, приемы множественной корреляции, методы суммирования индивидуальных особенностей, а также методы последовательных и многократных “срезовых оценок”. Последние рекомендуются в тех случаях, когда соответствие между показателями ин-

дивидуального различения и предвидения носят явно нелинейный характер, успешность в одной области деятельности не может компенсировать отставание в другой или установлены специфические виды желательных или нежелательных индивидуальных особенностей в способностях кандидата на обучение данной специальности.

## **19. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИГОДНОСТИ ЛЮДЕЙ К МАССОВЫМ ВИДАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*“Успех и благополучие в  
будущем человека куются  
в настоящем”.*

Ко времени первичного профессионального самоопределения, охватывающего, как правило, 15–18-летний возраст людей, у значительного их числа, в силу различных социально-психологических условий, гетерохронности и неравномерности развития индивидуальные профессионально значимые свойства и качества в полной мере еще не актуализировались. В связи с этим суждения о пригодности-непригодности лиц этого возраста к конкретной профессиональной деятельности являются делом не совсем перспективным. В особенности, если речь идет об определении диагностической оценки, связанной с профессиональной пригодностью и используемой для проведения отбора в высшие учебные заведения.

Показатели профессиональной пригодности могут существенно меняться в течение всех периодов активной деятельности людей. Это связано с тем, что, во-первых, – слабо выраженные профессиональные свойства могут компенсироваться соответствующими знаниями, умениями и навыками по мере накопления производственного опыта, а, во-вторых, наиболее значимые свойства людей, составляющие структуру пригодности к конкретной специальности, в процессе деятельности в ней же и развиваются. В этих процессах проявляется следующая закономерность: при недостаточной актуализированности специальных способностей для выполнения сложных для специалиста заданий, он вынужден каждый раз прилагать большие или меньшие волевые усилия. В результате таких “упражнений” выясняется, что при определенных условиях прежде всего “воля сама себя и актуализирует”, а также, чем больше приходится функционировать профессионально значимому качеству в условиях больших волевых напряжений, тем интенсивнее происходит его развитие.

Этот процесс, напоминающий “перпетум мобиле”, подтверждается экспериментальными данными, отраженными на рис. 7. Известно, что для

овладения специальными дисциплинами, связанными с инженерно-технической подготовкой студентов вуза, необходим сравнительно высокий уровень развития зрительной памяти. Лица с достаточным ее развитием овладевали программным материалом без особых трудностей, прикладывая незначительные усилия. В результате в течение пятилетнего срока обучения это качество у студентов оказалось на том же уровне актуализированности, который был на первом курсе. У других студентов сформированность зрительной памяти к первому курсу была сравнительно низкой. Возникающие трудности эти студенты преодолевали за счет применения волевых напряжений. Оказалось, что за весь период учебы в вузах у одних студентов актуализированность этого свойства не изменилась, а у других оно весьма интенсивно развивалось.

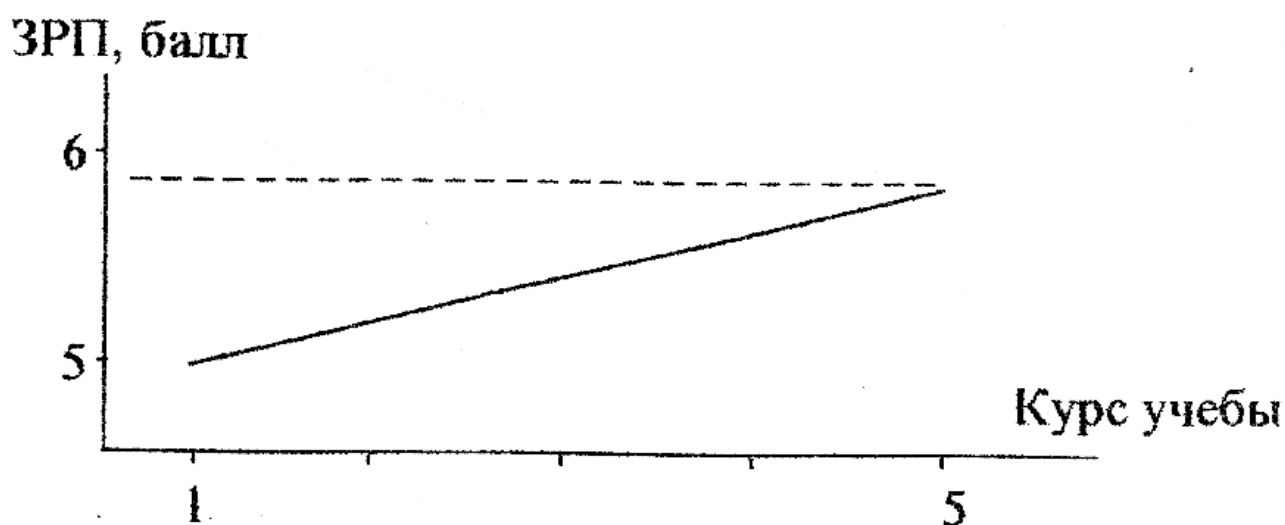


Рис. 7. Динамика зрительной памяти (ЗРП) в зависимости от усилий, приложенных студентами при овладении дисциплинами специального цикла:  
 ————— — большие; - - - - - — малые

В целом профессионально значимые качества и свойства людей в онтогенезе претерпевают значительные изменения. Положительное изменение индивидуальных свойств происходит не только до акмеологического возраста, но и в более поздние периоды жизни. Например, если то или другое свойство во время учебы в вузе было не востребовано, то оно может значительно актуализироваться и после окончания учебного заведения. Здесь наибольшие изменения происходят в проявлении характерологических черт личности и особенно: трудолюбия, способности в сложной ситуации взять на себя ответственность при решении производственных вопросов, отношения к материальным ценностям, настойчивости в достижении цели, самообладания, чувства справедливости, вежливости, честности, самоуверенности и др. У тех, кто в студенческие годы характеризовался низким проявлением



данных свойств, происходит их интенсивное повышение, а у лиц, которые в студенческие годы были образцовыми студентами по дисциплине, активности и другим чертам личности, проявляется тенденция к релаксации. Общая картина таких изменений на примере динамики инициативности показана на рис. 8. Так, среди лиц, которые в студенческие годы характеризовались низким уровнем инициативности, через 6 лет практической деятельности 44,3 % стало с высоким; 45,1 – средним уровнем инициативности и только 10,5 % остались на прежнем уровне. Аналогичные изменения произошли и в других группах (табл. 5).

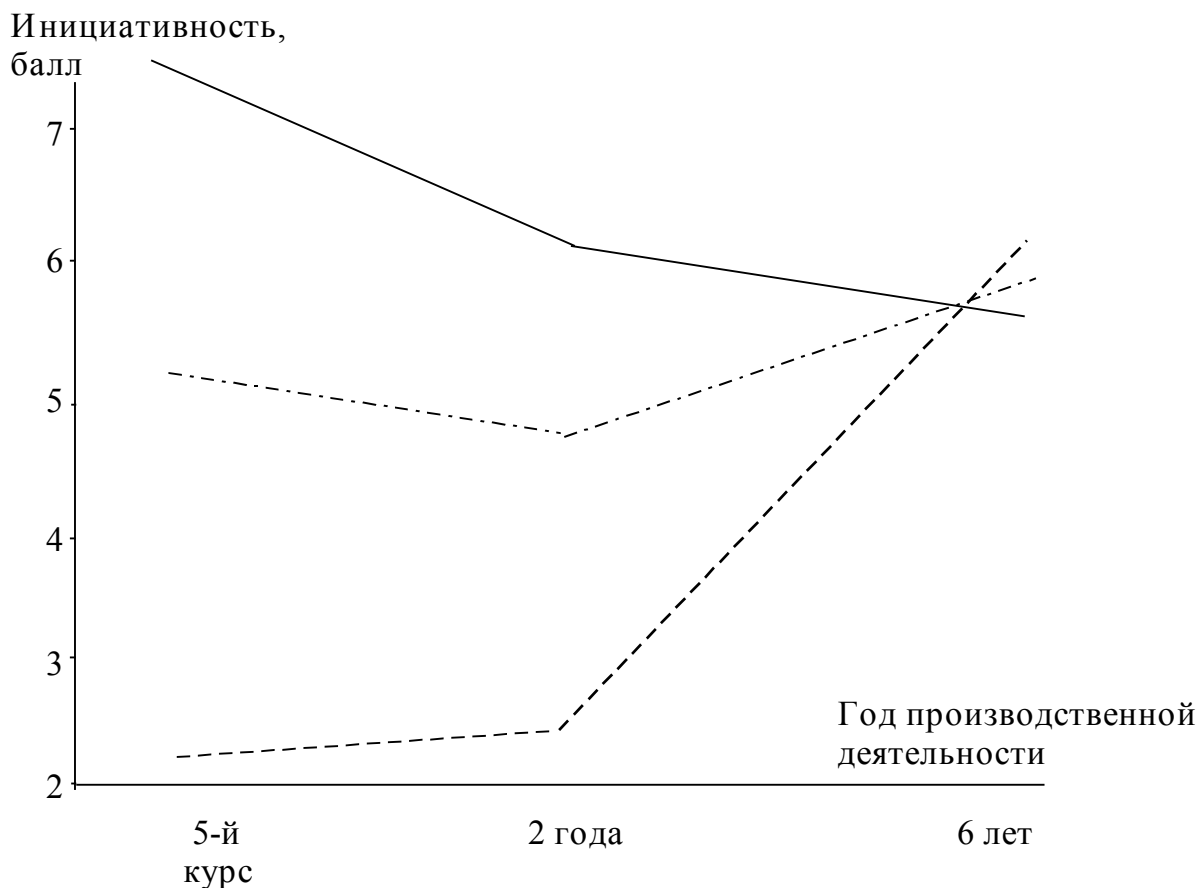


Рис. 8. Особенности динамики инициативности у выпускников высшего учебного заведения с различным ее проявлением в годы учебы:  
 ————— — инициативность 7–9 баллов ; - · + - + - + - — инициативность 4–6 баллов;  
 - - - - - — инициативность 1–3 балла

Таблица 5

**Изменение показателей инициативности в процессе профессиональной деятельности у выпускников высшего учебного заведения (по данным экспертных оценок руководителей предприятий, %)**

Уровень актуализации инициативности студентов вуза	Количество студентов	Уровень инициативности через 6 лет после окончания вуза			
		высокий	средний	низкий	всего
Высокий	79	41,8	41,8	16,4	100,0
Средний	158	38,6	53,8	7,6	100,0
Низкий	79	44,3	44,3	11,4	100,0

Изменение свойств людей, составляющих структуру их пригодности к массовым видам трудовой деятельности, характеризуется следующими *закономерностями*:

1. Показатели в динамике профессионально значимых свойств и качеств стремятся к уровню, при котором обеспечивается индивидуальная установка на результат в труде, а дополнительные виды деятельности, наряду с другими социально психологическими факторами, способствуют своеобразному развитию этих свойств.

2. Неравномерность и гетерохронность в динамике профессионально значимых характеристик людей обусловлены предшествующими и текущими социально-психологическими условиями жизни и деятельности, величиной соотношения исходного уровня развития с требованиями конкретной деятельности к их уровню, мотивационно-потребностными установками на результат в деятельности, активной жизненной позицией специалиста и волевыми усилиями, применяемыми для достижения оперативного и отдаленного субъективно значимого результата труда.

3. Интенсивность и направленность в динамике профессионально значимых свойств людей обратно пропорциональны их исходному уровню.

*Гетерозисный* характер в развитии связан со значительным несоответствием между показателями исходного уровня определенного качества и более высоких требований к нему, предъявляемых конкретной специальностью.

*Релаксационный* характер в динамике психических и физических качеств и свойств проявляется в случаях, когда исходный уровень развития оказывается выше, чем это требуется для достижения субъективно значимого результата в учебном или профессиональном труде, а также при применении волевых усилий, недостаточных даже для сохранения исходного уровня развития.

Для обеспечения гетерозисного характера в динамике психических и физических качеств требуется применение волевых усилий для преодоления возникающих трудностей на уровне более 60 % от максимально возможного для данного человека. Повышение, но с меньшей интенсивностью, происходит, если такие усилия применяются на уровне 40 % и более.

Релаксационные процессы в динамике профессионально значимых свойств и качеств происходят тогда, когда специалист или студент трудится “ни шатко, ни валко”, без волевых напряжений, или эти напряжения применяются на уровне около 20 % и ниже от максимально возможных.

Особенности в динамике различных свойств людей в онтогенезе, приобретение ими с годами производственного опыта, совершенствование профессиональных умений и навыков, а также способность к выработке индивидуального стиля в деятельности или же к компенсации каких-либо недостаточно развитых качеств другими – все это сказывается на динамике и самой пригодности людей к массовым специальностям. Частично это подтверждается снижением с годами корреляционной связи между экспертными оценками профессиональной пригодности, полученными по итогам обучения студентов на первом курсе, с последующими показателями пригодности студентов и выпускников вузов, работающих на предприятиях и в учреждениях по специальности (табл. 6). В целом такая связь уменьшилась в четыре раза. Все это говорит о том, что и пригодность людей к массовым инженерно-техническим специальностям в процессе непосредственной деятельности может существенно изменяться. Наибольшие изменения происходят у лиц, характеризуемых в начале деятельности низкой пригодностью к избранной ими специальности. Например, среди “малопригодных” студентов выпускных курсов к избранной специальности через 10 лет после окончания ими вуза 7,4 % оказались в числе талантливых специалистов, 42,6 % имели высокие экспертные оценки и 50 % оказались специалистами со средними экспертными оценками.

Таблица 6

**Показатели корреляционной связи первоначальных экспертных оценок профессиональной пригодности с последующими**

Показатели связи	Годы учебной (2–5-й) и профессиональной (6–15-й) деятельности						
	2	3	4	5	6	11	15
Коэффициент корреляции	0,88	0,72	0,59	0,57	0,08	0,47	0,22
Достоверность связи (по Стьюденту)	0,999	0,999	0,999	0,999	–	0,999	0,950

В отечественной психологии деятельность рассматривается как источник и фактор развития способностей людей и, в том числе, их пригодности к массовым видам профессиональной деятельности.

Психолого-педагогическими предпосылками такого развития являются мотивационно-потребностные установки на субъективно значимый результат в деятельности, эмоциональные и волевые свойства при их активизации, любовь к конкретной специальности, настойчивость, проявляемая при преодолении возникающих трудностей, направленность активности, а также склонности, которые обуславливают интересы человека.

## **20. ЛИЧНОСТЬ СТУДЕНТА, ЕЕ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Студенты очной формы обучения – это прежде всего молодые люди в возрасте 17–24 лет, которые представляют особую социальную общность людей, составляющую резерв интеллигенции государства. Данный возраст относится к ранней зрелости людей.

**Личность студента** – это личность молодого человека, осознанно избравшего жизненно важную, субъективно значимую специальность и готовящегося к высококвалифицированному общественно полезному труду. В процессе обучения у студента формируются наиболее важные для этого качества и свойства, знания, умения и навыки.

Студенческий возраст характеризуется сравнительно высоким уровнем актуализированности, быстроты сенсомоторных реакций, моторной ловкости, скоростной выносливости. Для большинства студентов такой возраст является возрастом индивидуального физического совершенства. Многие личностно спортивные достижения относятся к данному возрасту. Однако значительная часть молодежи характеризуется низкими показателями некоторых физиологических функций, подверженностью таким заболеваниям, как гипертония, тахикардия, диабет и нервно-психическим заболеваниям. Эти заболевания нередко проявляются к третьему курсу. Причинами нарушений здоровья в данном возрасте являются трудности в адаптации к новым условиям жизни, касающимся бытовых условий, нередкие отклонения от распорядка дня и особенностей учебной деятельности, когда студенты вынуждены испытывать сильное нервно-психическое напряжение. Все это разрушительно сказывается на состоянии здоровья молодых людей.

Эмоциональные переживания становятся сравнительно уравновешенными, но некоторые отголоски подросткового возраста могут проявляться и особенно у лиц с задержкой личностного развития. Не-адекватное психолого-педагогическое воздействие, связанное с требованиями со стороны педа-

гогов к выполнению учебных заданий, складывающиеся негативные взаимоотношения между сотрудниками высшего учебного заведения и отдельными студентами, могут стать причиной деструктивных тенденций в поведении последних. При обращении же энергии этого эмоционального состояния на решение сложной, творческой и значимой для конкретного студента задачи возникающие неудовлетворенности могут становиться стимулами к конструктивной и плодотворной деятельности.

Основная особенность юношеского возраста состоит в осознании молодым человеком своей индивидуальной неповторимости, в становлении самосознания и формировании образа “Я”. Такая особенность гипертрофированно проявляется в студенческие годы и актуализируется в трех направлениях.

1. *Биологическом*, включающем морфологические характеристики (рост, телосложение, цвет кожи, глаз, тип высшей нервной деятельности, строение и состояния органов чувств и др.). Данные характеристики в основном предопределены наследственностью и врожденными задатками, но в некоторых пределах могут изменяться под влиянием условий жизни, деятельности и целенаправленного воспитания.

2. *Социально-психологическом*, определяемом включенностью учащегося в конкретную студенческую группу, выполнением им определенной социальной функции. Благоприятное положение студента в окружающей его среде содействует нормальному развитию личностных характеристик. Здесь самооценка поведения и результатов деятельности не должна существенно расходиться с оценками, получаемыми учащимся от значимых для него людей, к которым относится и преподаватель.

3. *Деятельном*, проявляемом в потребности или необходимости достижения субъективно значимых результатов в учебе, спорте, общественной деятельности, бизнесе. Если студент не находит удовлетворения в данных видах деятельности, то круг его интересов может смещаться на другие сферы жизни и, в том числе, гипертрофированные интимные отношения, на “хобби” нередко не совместимые с основной целью пребывания в вузе, и т. п. Человек обязательно должен найти себя в общественно полезной деятельности, иначе он может постоянно находиться под угрозой различных заболеваний, нарушения нормального психического развития или ухода в криминальную жизнь.

В студенческом возрасте психические познавательные свойства достигают максимума в своем развитии. Характер динамики в этом процессе имеет свои особенности, которые взаимосвязаны с исходным уровнем развития у абитуриентов вузов каждого из этих качеств. Чем ниже этот уровень, тем на большую величину происходит положительное его изменение. Интенсив-

ность изменений взаимосвязана с применяемыми волевыми усилиями для преодоления трудностей в учебном процессе при достижении субъективно значимого результата в нем (рис. 9).

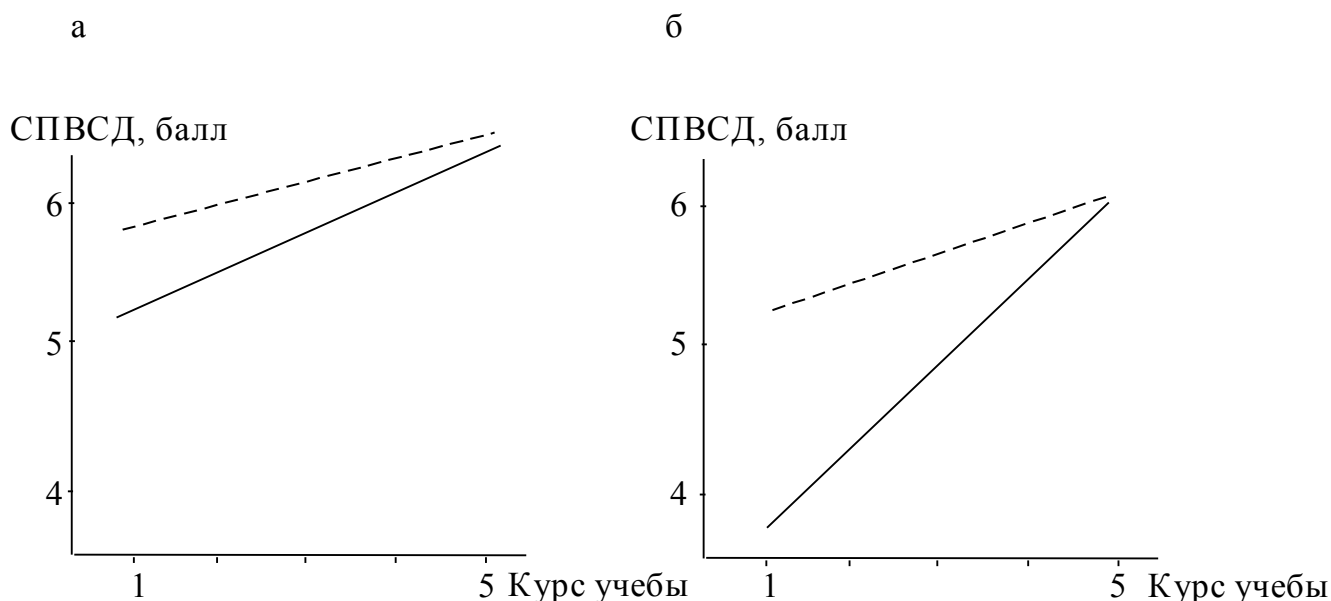


Рис. 9. Динамика способности к переключению внимания в условиях совмещенных действий (СПВСД) в зависимости от успеваемости и затраченных усилий для овладения дисциплинами физико-математического цикла:  
 а – результаты психологических исследований в группах студентов с высокими показателями успеваемости; б – результаты психологических исследований в группах студентов с низкими показателями успеваемости  
 ————— – студенты, применявшие большие усилия для овладения дисциплинами; ---  
 --- – студенты, применявшие незначительные усилия для овладения дисциплинами; учились легко, без усилий

Известно, что результативность в учебе, учебные способности и качественные характеристики познавательных процессов находятся в корреляционной взаимозависимости. Однако такая зависимость не является прямопропорциональной. Действительно, лица с высокими показателями в развитии некоторых важных для учебной деятельности психических свойств весьма успешно овладевали программными требованиями с наименьшими волевыми напряжениями. Другая часть студентов также успешно училась, но отличалась от первых сравнительно низким развитием психических качеств и применяла большие усилия. Они отличались жестко фиксированной установкой на сдачу экзаменов только на оценку “отлично” (см. рис. 9, а). Данные рисунка 9, б раскрывают другие тенденции в саморазвитии психических свойств студентов. Здесь лица, характеризуемые весьма низким развитием значимых для данной деятельности свойств, чтобы сохранить студен-

ческий статус, вынуждены учиться с большими волевыми напряжениями; другая же часть, имевшая достаточный уровень развития значимых для учебы психических качеств, чтобы быть в числе успевающих, в силу незначительных притязаний на величину оценки не прикладывала в этом процессе усилий. В итоге наибольшая интенсивность в психическом развитии наблюдается у тех, кто учился с большими трудностями и преодолевал их за счет больших волевых усилий. Незначительная часть студентов, отличающаяся высоким исходным уровнем развития данных свойств, учившаяся легко и без затруднений в течение всего периода нахождения в вузе, сохранила исходные показатели данных качеств. Особенно это относится к студентам, у которых отсутствовали притязания на достижение высоких результатов в учебе.

В процессе обучения в вузе более интенсивно развиваются специальные способности. Здесь студент впервые сталкивается со многими видами действий, являющихся компонентами его будущей деятельности. Профессионализации подвергаются и познавательные психические процессы, обеспечивающие последующую готовность выпускника вуза к труду по избранной специальности, формируется чувство ответственности, профессионального долга, растут притязания и стремления к самоутверждению в деятельности, более осознанно формируются (особенно на старших курсах) знания, навыки и умения, необходимые будущему специалисту, а также профессиональная самостоятельность и готовность к будущей практической работе.

От курса к курсу в познавательной деятельности студентов начинает все заметнее проявляться абстрактное мышление, формируется обобщенная картина мира, устанавливаются глубинные взаимосвязи между различными областями изучаемой реальности.

*Профессиональное самоутверждение* студента выражается в его потребности и стремлении соответствовать избранной специальности, субъективному идеалу, реализовать свои возможности в достижении субъективно значимых результатов в учебной, трудовой деятельности и в общении; получить признание окружающих, утвердить свой профессиональный образ “Я”.

Психологическими условиями такого самоутверждения являются: конкретизация и усиление мотивационно-потребностных установок; осознание правильности выбора профессии; внутреннее принятие требований профессии, осознание ее современной модели; адекватная самооценка своих личностных качеств, возможностей и способностей; положительное отношение к себе как к будущему профессионалу; овладение вербальными и невербальными средствами общения, необходимыми для функционирования в данной сфере.

Признаками социально психологической зрелости студента являются: гражданская позиция, определенное мировоззрение, профессионализм, деловитость, развитый интеллект, жизненные установки и ценности, особенности профессионального поведения, этическая грамотность, эстетическая культура, активность, стремление к самосовершенствованию и отношение к собственному здоровью, проявляемые в соответствующем образе жизни.

*Профессиональная готовность* студента – это сформированные личностные свойства, которые в совокупности со знаниями, навыками и умениями являются предпосылкой эффективной деятельности после окончания вуза. Она обеспечивает молодому специалисту успешное выполнение своих обязанностей, правильное использование имеющихся специальных знаний, навыков и умений, адаптацию при изменении условий труда.

Компонентом профессиональной готовности является *психологическая готовность* студентов, которая выступает как в виде устойчивых установок, мотивов, черт характера, так и в виде психического состояния, которое определяется мотивационно-потребностными установками и направленностью выпускников на конкретную деятельность, актуализированностью взаимодействующей системы профессионально значимых психических свойств. Психическое состояние готовности студента – это его внутренняя настроенность на определенное поведение при выполнении учебных и трудовых задач, ориентированность на активные и целесообразные действия.

Профессиональная и психологическая готовность к труду находятся в единстве и взаимодействуют в ходе деятельности.

В условиях вуза имеются наиболее благоприятные возможности и для саморазвития личности, которое осуществляется посредством активизации целенаправленного самообразования и самовоспитания.

*Самообразование* – приобретение знаний, формирование умений и навыков путем самостоятельных занятий помимо существующих учебных программ и без помощи обучающего лица.

*Самовоспитание* имеет субъективный смысл и является решающим фактором личностного развития. Ведущим условием для этого является осознание профессионального идеала, мотивационно-потребностной установки к формированию свойств, которые отражают требования избранной специальности. Личность актуализирует сознательное управление своим развитием, устойчивость, профессиональную направленность, продуманную и четкую систему действий, обеспечивающихся творческим применением дидактических приемов.

Учеба в высшем учебном заведении требует больших затрат времени, используемого другими категориями молодежи для активного отдыха. Студенты затрачивают на выполнение учебных заданий много и нервно-



психической энергии, что иногда обуславливает некоторую задержку социального становления молодого человека по сравнению со сверстниками. Этот факт часто порождает у профессорско-преподавательского состава ошибочное представление о некоторых студентах как о социально незрелых людях, которые нуждаются в постоянной опеке. Сам того не замечая, преподаватель как бы ставит планку, ограничивающую уровень, до которого студент мог бы развить свои личностные качества, такие, как ответственность, инициативность и самостоятельность. Студент неосознанно воспринимает данную установку, адаптируется к заниженным требованиям, при которых чувствует некоторый комфорт, но его способности в этих условиях не только не развиваются, но и нередко деградируют.

Отношение же педагога к студенту как к социально зрелой личности, напротив, как бы поднимает планку, раскрывая новые возможности для развития личности.

## 21. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ

*“Легче сопротивляться в начале,  
чем в конце”.*

*Леонардо да Винчи  
(1452–1519)*

*“Измени свое отношение к вещам,  
которые беспокоят тебя”.*

*Марк Аврелий  
(121–180)*

Жизнь и деятельность человека проходят в условиях окружения другими людьми, объектами и предметами материального мира на фоне позитивных и негативных событий и явлений. Такое окружение своеобразно сказывается на физическом и психическом состоянии человека.

Установлено, что способностью к информационно-энергетическим воздействиям обладают все живые существа, а в аффективном состоянии сила таких воздействий существенно возрастает. Повышенная активность личности, связанная с ее самореализацией, чрезмерные притязания могут вызывать негативное отношение или даже противодействие со стороны других, что в большинстве случаев ведет к возникновению различного рода конфликтов. Все это не всегда проходит безболезненно для психического состояния индивида. У него обостряются эмоциональные переживания (гнев, отвращение, неуверенность, страх, уныние, злость, раздражительность и др.). Такие переживания не только негативно сказываются на психическом состоянии данного индивида, отражаясь в конечном счете на его здоровье, но и отравляют жизнь окружающим.

Выявлено, например, что у раздражительных людей в крови находится большое число стрессовых гормонов, таких, как адреналин, кортизол и других, что отрицательно сказывается на организме: нарушаются обмен веществ, протекание психических процессов; появляются бессонница, головные боли; повышается давление. Все это способствует развитию различных заболеваний, таких, как глаукома, склероз, гипертония, невроты сердца, лейкемия и др.

Основными причинами возникновения стрессовых состояний являются:

- формирующееся или проявляющееся отвращение и враждебные действия по отношению к своим близким, сослуживцам, к той или иной жизненно важной деятельности, что ведет к развитию конфликтных ситуаций;

- утрата субъективно значимых ценностей, таких, как потеря родственников и друзей, любимой работы, а с ней и средств к существованию, снижение деловой репутации, социального статуса и др.;

- испытываемое чувство вины, возникающее при действиях человека, неодобряемых близкими родственниками, друзьями, коллективом и другими людьми. К этим действиям могут относиться: нарушение трудовой дисциплины, совершаемые проступки, бездействие, равнодушие к своим обязанностям, различного рода систематические провинности, проявляемые по отношению к другим, нечестность, недоброжелательность, клеветнические заявления и т. п.;

- стиль и уклад жизни, проявляющиеся в быту, в профессиональной деятельности, в увлечениях и общении, в потребности в двигательных действиях, в режиме сна и питания. Известно, например, что систематическое недосыпание или постоянный длительный сон более чем 8 часов в сутки являются весьма вредными для здоровья, а табачные наркотики сказываются на потере психической энергии до 25 %, алкоголь – до 50 % и наркотические средства – до 75 %. Трехчасовая дискотека требует на восстановление затраченных запасов психической энергии около одной недели. Длительность и громкость эстрадной музыки также ведут к существенному уменьшению психической энергии. Установлено, что постоянное слушание эстрадной музыки беременными женщинами нередко ведет к рождению дебильных и имбецильных детей. Безответственное отношение к своим семейным и служебным обязанностям, монотонная работа, отсутствие перспектив служебного роста также ведут к возникновению стрессовых состояний с соответствующими последствиями.

Воспитанное чувство ответственности за свои действия, гармоничная семейная жизнь, регулярное прослушивание на уровне громкости до 50 Дб народной и классической музыки снижает психофизическую напряжен-

ность. Систематические занятия спортом или физическими упражнениями, связанными с координацией движений, спортивными играми, плаванием и лыжные прогулки, рыбалка и охота, а также водные процедуры, воздушные и солнечные ванны снижают негативные последствия отрицательных эмоциональных переживаний.

Для сохранения во всех этих случаях психической и физической работоспособности, а в конечном результате и здоровья применяются различные приемы психологической защиты.

*Психологическая защита* представляет собой систему приемов, воздействующих на психику индивида и направленных на позитивные сдвиги в организме, подверженном воздействию неблагоприятных внешних или внутренних факторов, вызывающих неприятные психотравмирующие переживания и психический дискомфорт.

Она характеризуется следующими признаками:

– адекватностью защиты, определяемой соответствием использования защитных механизмов тем негативным воздействиям, которым подвергся индивид;

– гибкостью защиты, когда индивид использует разные виды реакций и действует сообразно обстановке, а его манера поведения жестко не связана с тем или иным алгоритмом;

– зрелостью защиты, которая исключает частое использование сравнительно примитивных ее форм, таких, как отрицание, интроекция и др. Относительно зрелыми механизмами защиты считаются: интеллектуализация, сублимация, рационализация и смещение;

– включением человеком в свой внутренний мир взглядов, мотивов и установок других людей.

*Защитные механизмы* – неосознанные, спонтанные и сознательные способы преодоления отрицательных психических состояний, которыми индивид защищает себя от внутренних и внешних психофизических раздражителей.

Побудителями различных защит являются эмоционально-эффективные состояния, обуславливающие увеличение инстинктивного и осознаваемого напряжения, вызываемого реальной опасностью для жизни и благополучия, чувством вины за свои действия и др.

*Психическая защищенность* – это такое состояние, которое характеризуется уверенностью индивида в возможности удовлетворения своих основных потребностей в различных жизненных ситуациях. Она является необходимым условием, обеспечивающим протекание положительных эмоций и уверенности человека в своих возможностях. Гарантами такой защищенности являются: адекватная самооценка подготовленности; реалистичный уро-

вень притязаний; склонность к надситуативной активности; воспитанное чувство ответственности.

К настоящему времени, благодаря работам З. Фрейда, Т. Шибутани, К. Юнга, Ф. Басина и других, считаются вполне разработанными и распространенными следующие приемы (механизмы) психологической защиты личности.

*Агрессия* как способ психологической защиты проявляется у человека в случаях, когда он не может преодолеть возникшие трудности при стремлении к желаемой цели. В этих случаях многие (на фоне переживаемой фрустрации) прибегают к угрозам, враждебности, грубости и не только к непосредственно мешающим достижению цели, но и к тем, на которых срывается зло. Весьма часто фрустрация, вызывающая агрессивную направленность поведения того или иного индивида, внешне не проявляется, а переживается им внутренне, незаметно для других людей.

*Возмещение* – психические защитные действия, посредством которых индивид стремится возместить ущерб, причиненный близкому и дорогому человеку своими действиями или разрушительными фантазиями. Такой механизм актуализируется осознанным чувством вины перед кем-либо или переживаемым страхом в ожидании ответного возмездия. Возмещение может быть в материальной или в морально-нравственной формах. До тех пор, пока этого не произойдет, виновное лицо может находиться в подавленном, угнетенном эмоциональном состоянии.

*Вытеснение* – защитный механизм, заключающийся в стремлении индивида забыть негативную информацию, когда он преднамеренно или непреднамеренно вытесняет ее за пределы своего сознания. Различают первичное вытеснение, с помощью которого предотвращается первоначальное появление негативного инстинктивного импульса или идеи, и вторичное вытеснение с помощью которого производные и скрытые проявления импульса удерживаются в подсознании. Такой прием наиболее часто используется людьми с повышенной невротичностью. У них, например, при возникновении чувства страха появляются панические реакции. Интенсивное же использование механизма вытеснения для блокирования чувства страха нередко приводит к гипертрофированному чувству опасности с проявлением инстинкта самосохранения.

При бессознательном использовании этого механизма неприятная или травмирующая психику информация вытесняется в подсознание именно потому, что она не соответствует настроению или позиции индивида. В сознательных защитных действиях человек при помощи различных приемов старается не думать или забыть о тревожащем его факте или событии. В этом случае возможен “эффект бумеранга”: чем сильнее индивид старается не

думать о неприятной информации, тем сильнее она одолевает его сознание. Чтобы избежать такого эффекта, можно воспользоваться простыми упражнениями для тренинга внимания, например, начать выполнять тестовое упражнение “кольца Ландольта” или “Путанные линии” или сосредоточить внимание на детях, играющих на улице, и т. д.

*Замещение* – прием, при котором отрицательные эмоции переносятся не на вызвавших их у индивида, а на другой субъект или предмет. В этом случае агрессивные импульсы адресуются не тому, кто является источником негативной информации, а переносятся на более безопасный предмет. Такой прием удачно изобразил Бидstrup на рисунке- юмореске: “Начальник беспричинно обругал рабочего; тот, выйдя из конторы, сорвал обиду на собаке, пнув ее от всего сердца ногой; собака от боли и испуга бросилась прочь и от обиды укусила выходящего из конторы начальника – первоисточник системы конфликтных ситуаций.

*Интроекция* представляет собой процесс, в котором межличностные отношения преобразуются во внутриличностные. Такой процесс наблюдается у людей, отличающихся чрезмерной критичностью или пренебрежительным, безразличным отношением к самому себе. Когда они переживают свои чувства в одиночестве, не распространяя их на других. Такой способ защиты ведет к обособлению индивида, к увеличению автономности его действий.

*Отрицание* является простейшим и эффективным способом защиты. С его помощью нежелательная информация из сознания вытесняется в подсознание и там остается. Формула отрицания весьма проста. Она заключается в том, что когда информация или событие вызывают отрицательные эмоциональные состояния, то индивид, например, занимает позицию: “Этого не может быть, так как этого не может быть со мной никогда”. Применяя такую формулу, необходимо помнить о ее возможных отрицательных для психики последствиях – человек привыкает к отрицанию, превращается в скептика, стереотипы его поведения теряют динамичность, мысли начинают “костенеть”, возникает жесткая система самообмана. В этом случае защитные механизмы теряют адаптационные свойства. Более того, отрицание реальной действительности является проявлением маниакальной защиты, когда не признается важность причин, вызвавших данное переживание. Отрицать полезно, но лишь сообразуясь с обстановкой. Используя метод отрицания, необходимо не злоупотреблять им и особенно в публичной речи. Отрицание может быть молчаливым, обоснованным или абсурдным, но его эффект всегда зависит от убежденности в его истинности.

*Отреагирование* проявляется в виде бессознательной эмоциональной разрядки с освобождением индивида от аффективного состояния, связанного с воспоминанием негативной информации или о травмирующем психику

событии. Такой прием защиты является нормальным процессом, в ходе которого индивид освобождается от аффективного состояния. Оно может быть спонтанным ответом на событие, в результате чего аффект ослабевает, а последующие воспоминания о нем не приводят к патологическим состояниям психики. Отреагирование может быть также и отсроченным, возникающим под воздействием психотерапевтических воздействий на пациента, чтобы избавить его от ложных страхов, навязчивых идей, вредных привычек, вызывания у него глубоких переживаний, ведущих к перемене его отношения к самому себе и к освобождению от патогенного аффекта.

*Проекция* сводится к сознательному или бессознательному приписыванию собственных чувств, намерений, качеств, мотивов и влечений другим лицам, животному или объекту. Для этого нужно лишь представить себе лицо, являющееся для вас объектом психологического “обезвреживания”, и мысленно произнести в его адрес все, что вы считаете уместным и нужным для самозащиты. За счет такого приема происходит снятие внутреннего конфликта путем обвинения “во всех грехах” других. Интенсивность и содержание проективных действий зависит от жизненного опыта, интеллектуального развития, темперамента и характера личности, использующей данный способ. Независимо от того, насколько тот или иной индивид успел вам навредить, в любом случае такая проекция принесет наибольший эффект.

*Поворот против себя* сводится к принятию индивидом на себя чужой вины, негативных социально-психологических явлений, событий. Погрешности других, их промахи в работе и проступки он берет на себя. Такие действия, выражающиеся в самонаказании, принимают форму морального мазохизма, самоистязания.

*Рационализация* проявляется в когнитивной переоценке своих ошибочных, негативных и неоправдываемых окружающими действий. В результате применения такого приема данный индивид находит ложные, но уважительные причины для оправдания своих поступков. В этом случае субъект стремится скрыть от других истинные мотивы и причины своих действий с целью обеспечения состояния психического комфорта и сохранения чувства собственного достоинства.

*Реактивное образование* реализуется за счет приемов, регулирующих эмоциональное состояние людей, возникающее при реализации биологических потребностей, которые затрагивают их мотивационную сферу. Характерологическими чертами личности, применяющей для своей защиты реактивное образование, являются: повышенная эмоциональная лабильность; демонстративное дружелюбие, противоречивость в оценках взглядов, действий и событий. Особенно эти свойства проявляются в невыгодной для индивида ситуации, когда он может неожиданно менять тактику своего поведе-

ния и отстаивать с эмоциональной убежденностью тактику, прямо противоположную предыдущей, иную точку зрения. Такое поведение, касающееся неожиданной для партнеров смены суждений и действий, нередко приводит к позитивному разрешению сложной или даже конфликтной ситуации.

*Регрессия поведения* связана с защитными действиями индивида, заключающимися в возвращении к более раннему поведению, отношению или эмоциональному состоянию. Данный способ защиты проявляется в депрессивно-стрессовых обстоятельствах, когда адекватные развивающейся ситуации действия оказываются невозможными. Такие ситуации могут возникать при инновационной значимости решаемой производственной или научной деятельности или ее сложности, затрудняющих исполнителю привычно производить то или иное действие. В этом случае специалист, не желая решить стоящую перед ним задачу, стремится дистанцироваться от данной проблемы и возвратиться к состоянию, наиболее привычному или комфортному для него. Тем не менее такая форма защиты при решении проблемы самим индивидом позволяет ему достигать неординарных положительных результатов в деятельности и создавать субъективно значимые как практические, так и теоретические парадигмы. Регрессивное поведение является более примитивным способом реагирования, позволяющим человеку снимать определенные эмоциональные напряжения, возникающие в бытовых и профессиональных ситуациях. Однако частое использование такого приема в поведении людей с заниженной самооценкой способствует формированию у них лабильно-неустойчивого характера, ведущего к биологической зависимости от наркотиков, табакокурения и алкоголя.

*Смещение* – психический процесс, посредством которого за счет перераспределения внимания, представления, мышления и воображения энергия перемещается с одного психического образа, вызывающего большую эмоциональную напряженность, на другой. Здесь индивид переводит свой интерес с одного объекта, события или вида деятельности на другой таким образом, что последний становится заменителем предшествующего. Например, обида или гнев на кого-либо смещается на другого человека или на событие, предмет и т. п.

*Сублимация* представляет собой психический процесс, снимающий эмоциональное напряжение в конфликтной ситуации и переводящий ее в формы взаимодействия, наиболее приемлемые для данного человека. Так, З. Фрейдом было установлено, что при невозможности удовлетворения сексуальных влечений энергия либидо переключается на другие виды деятельности, такие, как спорт, изобразительное искусство и другие действия, вызывающие разрядку психического напряжения в формах, не осуждаемых окружающими людьми. Процесс сублимации переводит поведение индивида

на более сложные действия, проявляемые в науке, поступках, в готовности пожертвовать собой, защищая интересы той или иной общности людей. С позиций сторонников З. Фрейда, сублимация рассматривается как важное условие развития религиозных культов, науки, техники, искусства и др.

Процесс сублимации может регрессироваться, возвращаясь к своим первоначальным истокам. Так, интеллектуальная любознательность может превращаться в сексуальную направленность, изобразительное творчество – в ремесленничество и т. п. В целом же этот процесс обеспечивает прогрессивное разрешение инфантильных конфликтов или способствует возврату к более простым формам поведения.

*Уничтожение сделанного* является психологической защитой индивида, позволяющей ему сделать так, как будто бы предшествующей мысли или действия и не было. Это дает возможность исключать негативные последствия конкретных событий, переживаний и впечатлений от них, а также и сами события. Такой процесс может быть реализован тогда, когда негативное действие замещается другим, имеющим позитивное значение для данного индивида, актуализирующего положительные эмоциональные состояния.

*Фиксированная установка* представляет собой компонент системы устойчивых ценностных ориентаций человека, сфокусированных в конкретном направлении на определенном явлении, событии, субъекте. Она образует прочную бессознательную связь с этими образами или явлениями, которая воспроизводит один и тот же способ удовлетворения желания. Фиксация проявляется в форме “застревания” на той или иной стадии развития индивида, в его стремлении к гедоническому переживанию. Условия фиксации, по З. Фрейду, являются двойными. В первом случае она формируется особенностями семейной обстановки, заметными и значимыми событиями, переживаемыми человеком. Во-втором – ее проявление связывается с врожденными свойствами, в силу которых то или иное влечение становится преобладающим над другим.

*Интеллектуальная защита* является высшей формой и наиболее эффективным способом регулирования эмоциональных состояний. Она обеспечивает прогнозирование негативных результатов при взаимодействии с другими людьми и в ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности.

Человек, использующий интеллектуальную защиту, постоянно стремится обосновывать правильность своих действий, совершенных в конкретной ситуации. Оправдываясь за свои поступки перед осуждающими его людьми, доказывает их рациональность и необходимость. Он, как правило, стремится избегать внешних конфликтов, а при их возникновении объясняет



свое поведение объективными обстоятельствами, уходя от обвинений своих близких или коллег.

Интеллектуальные приемы могут реализовываться в различных формах, например в форме взглядов на то или иное явление, убеждениях и др. В соответствии с ними человек строит свои представления о себе, окружающих людях и происходящих событиях, что сказывается на его отношении к ним. Допускаемые ошибки в этих случаях, как правило, приводят к разрыву отношений с коллегами и к повышенной уязвимости. К числу таких ошибок А.Л. Козлова<sup>7</sup> относит следующие:

– *безответственное принятие решения*, связанное с принятием человеком решения без учета возможных негативных последствий, а при их появлении стремлением свою вину свалить на других;

– *безупречность*, заключающаяся в стремлении специалиста верить в существование наиболее оптимального решения и в его нахождении. Такой поиск осуществляется на фоне негативных или позитивных эмоциональных переживаний. Неудачно принятое решение приводит его к кризисному психическому состоянию;

– *беспомощность*, проявляемую в сложных или изменяющихся жизненных и производственных ситуациях, когда человек верит, что его жизненный путь определен судьбой. Он считает, что этот путь невозможно изменить и поэтому ко всем жизненным неудачам и потрясениям относится как к неизбежным. Девизом является формула: “Мой путь – это Я. Я не могу с этим ничего поделать, ничего изменить. Пусть будет так, как есть”.

– *высокий уровень ожиданий от себя*, при котором человек верит, что он должен быть удачливым, успешным и компетентным в деле, которому служит или за которое намеревается взяться. Такой специалист оценивает себя как неординарную личность, ссылаясь на результаты своих успешных действий;

– *гнев*, проявляемый по отношению к другим, может быть в виде угрозы, запугивания, раздражения и т. п. Его причинами могут быть люди, предметы, события и явления. Индивид, подверженный таким переживаниям, внешне может их не проявлять и убеждать других, что он относится, например, к человеку, являющемуся причиной гнева, с пониманием или равнодушно и т. п.;

– *готовность к силовым действиям* проявляется при решении любых задач и в различных ситуациях. Такой индивид получает удовольствие от самой борьбы, оставляя на втором плане причину, вызвавшую данную реак-

---

<sup>7</sup> Козлова А.Л. Защитные механизмы и неврозы // Психология / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1998. – С. 415–417.

цию. Он положительно оценивает тех, кто способен к борьбе за свои интересы и в ней выходит победителем;

– *избегание действий, необходимых для исполнения своих обязанностей*, происходит, как правило, перед началом выполнения трудных задач или при принятии на себя повышенной ответственности. В этом случае индивид стремится взять на себя или решать менее сложные операции или занимает позиции: “Я не умею ...”, “Это я не должен делать” и др.;

– *нереалистические ожидания* – определенные действия со стороны других или возможные события, которые в данное время или в конкретных ситуациях по различным объективным или субъективным причинам в абсолютном большинстве случаев никогда не происходят. Потеряв надежду, что это может произойти, индивид нередко впадает в депрессию;

– *неспособность понимать и чувствовать психические состояния других* негативно отражается на взаимоотношениях в производственных и других общностях людей или между конкретными индивидами. Такой человек не считается с переживаниями своих близких и друзей, тем не менее ему совсем безразлично их отношение к себе;

– *неспособность планировать свои действия в оперативном и стратегическом аспектах*. Такие люди о своем будущем размышляют в виде фантазий о возможных удачах, ведущих к благополучию;

– *низкая способность* индивида переносить неблагоприятное воздействие отрицательных факторов, которая проявляется в терпимости к ним. При развитии событий не так, как ожидалось, такой индивид рассуждает: “Стоит ли расстраиваться из-за этого”, “Ничего, могло быть хуже” и т. п.;

– *позиция жертвы* проявляется при возникновении острых конфликтных ситуаций. В этом случае индивид объясняет свои, нередко жесткие действия тем, что ему ничего другого не оставалось делать и т. п.;

– *потребность в одобрении* за выполненную работу, занятую позицию в дискуссии, заботу о других. Ее неудовлетворение способствует возникновению нежелательных эмоциональных переживаний, а иногда стремлений действовать “наперекор”;

– *страх быть приниженным* возникает у индивида при неудачных действиях, ставших известными коллегам или окружающим его людям. Критические замечания в свой адрес он воспринимает как стремление того или иного человека нанести вред его авторитету, социальному статусу и пр.

В условиях служебного межличностного взаимодействия и профессиональной деятельности приемы психологической защиты могут проявляться в следующих формах.

“Я – исключительный”. Такой способ защиты применяется тогда, когда специалист при преодолении трудностей в процессе продвижения по слу-

жебной лестнице начинает воспринимать себя как не вполне обычного человека, а в отличие от своих коллег – более одаренной личностью. Достигнув высокого должностного положения, такие специалисты, как правило, начинают избегать рекомендаций сотрудников, полагаясь на свои знания и опыт. Появление у них травмирующих эмоциональных переживаний опосредовано рассогласованием между трудностями, испытанными при достижении высокого профессионального статуса, и реальной возможностью его лишиться.

“У нас не все так плохо”. Этот способ защиты используется при негативной оценке состояния дел на производстве (предприятии, учреждении, фирмы). Такие способы связаны с сущностью феномена лидерства личности, актуализирующегося при преодолении общностью людей возникших трудностей. Если критика о состоянии дел в подразделении идет от его руководителя, то прежде всего необходимо сделать самооценку данной информации, определить степень ее объективности, а затем, используя собственное мнение по этому поводу, уточнить, что критика исходит от лица, не недоброжелательно к тебе настроенного. При болезненном восприятии критических замечаний необходимо сначала успокоиться, после чего мысленно спросить себя, действительно ли такое обстоятельство имело место. Если же такой факт был, то можно ли его объяснить иначе или же признать его и аргументировать предполагаемые действия по преодолению негативных последствий. Надо иметь в виду, что существуют люди с установками критиковать других, не имея на это объективных оснований. В данном случае профессиональные знания и навыки, жизненный опыт, самокритичная оценка своих действий и фактическое положение дел в руководимой вами организации значат больше, чем то, что о вас кто-то нелестно отозвался.

Если же критические замечания идут от подчиненного, тем более находящегося в аффективном состоянии, то, не вступая в пререкания, молча рассматривайте его одежду и обувь, замечая в них недостатки. Дайте работнику высказаться до конца. После этого, смотря ему в глаза, а если он был нетактичен с вами, то смотря ему в левый глаз и не повышая голоса, четко изложите свои аргументы по затронутому вопросу.

“Жизнь – игра”. От действий и решений руководителя во многом зависят благополучие и состояние здоровья подчиненных. Недостаточно профессиональные или неадекватные действия первых могут иногда наносить непоправимый экономический или социально-психологический ущерб предприятию. Это обязательно будет сказываться на экономическом или же на эмоциональном состоянии работающих там специалистов. Осознание своей вины руководителем, создавшим такую ситуацию, зачастую ведет его к серьезным психосоматическим заболеваниям. Таких примеров множество.

К их числу относятся случаи инфаркта миокарда, инсульта, суицида или ухода по собственной инициативе с данной должности, проявление пристрастия к алкогольным напиткам, наркотическим средствам и др. Такие печальные последствия управленческой деятельности, как правило, наступают в возрасте 40–60 лет. При этом необходимо отметить удивительный феномен. Установлено, например, что инфаркт миокарда находится во взаимосвязи с аффективными отрицательными эмоциональными переживаниями. Известно также, что острым эмоциональным переживаниям в большей степени подвержены женщины, однако абсолютным большинством руководителей, ушедших из жизни с данным диагнозом, являются мужчины. Выявлено, что эффективным приемом при защите от негативных последствий управленческой деятельности является принятие личностью установки “жизнь – игра”. У личностей, придерживающихся такого принципа, формируется отношение к своей деятельности как к специфической игре. Они, как правило, действуют по принципу: “Три к носу, и все пройдет”.

Указанные психологические приемы защиты, при помощи которых человек защищает себя от внутренних и внешних негативных воздействий, способствуют его избавлению от психотравмирующих эмоциональных переживаний. Эффективность каждого из них зависит от особенностей экстремальной ситуации, в которой действует данный человек, и от валидности избранного способа защиты.

## **22. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ**

*“Никто не сомневается, что можно  
заболеть от представления о  
болезни.*

*Почему же не попытаться управлять  
своими представлениями?!*

*Врач Гуфеланд  
(1762–1836)*

Деятельность специалистов инженерного профиля осуществляется, как правило, в условиях систематического напряжения психических свойств при сравнительно низкой физической активности. При этом все чаще появляются ситуации, когда технические устройства или технологические линии не могут эксплуатироваться из-за того, что работник не выдерживает нагрузки, создаваемой современным производством. Оказываясь в стрессовых профессиональных ситуациях без достаточной физической разрядки, он в большинстве случаев находится в состоянии большого нервно-психического напряжения.

Многие люди, выбирая манеру поведения в коллективе, не свойственную их темпераменту, типу психической деятельности и актуализированным чертам личности, сознательно или бессознательно обрекают себя на состояние эмоционально-волевой скованности. Например, некоторые руководители больших и малых коллективов по соображениям сохранения или поднятия своего авторитета “надевают” различные, так называемые социальные маски. Жесткая же регламентация психических действий, их подгонка под “маску” в свою очередь вызывают физическую и психическую скованность, негативно влияющую на моторную деятельность и на протекание многих психических процессов.

В производственных коллективах специалисты постоянно взаимодействуют друг с другом. При этом каждый из них в процессе такого взаимодействия рискует нарушить гармонию энергетики своего организма и сознания. Известно также, что энергетические структуры сознания в различных социальных общностях, в особенности при недоброжелательном и негативном климате ведут к соответствующим нервно-психическим, соматическим и другим патогенным воздействиям.

В учебном или производственном коллективе, в бытовых условиях человек иногда берет на себя дополнительный груз бесполезных обязанностей, а вместе с ними и забот, которые вызывают различные переживания и огорчения, ведущие к психофизическим напряжениям. Такие люди, как правило, не имеют достаточного времени для полноценного отдыха, они вечно спешат, суетятся, мешают жить и работать другим, становясь обузой для себя и своего коллектива. Рано или поздно данный образ жизни также ведет к нервным расстройствам.

Установлено также, что психические перегрузки уносят больше жизней людей интеллектуального труда, чем многие другие болезни, вместе взятые. В данном случае можно сказать, что нас убивает отсутствие разгрузки и неумение расслабляться. Поэтому сбалансированная смена психических и физических напряжений и расслаблений считается существенным фактором, положительно влияющим на эмоциональные состояния людей. В обычных условиях жизнедеятельности процессы возбуждения и торможения осуществляются без сознательного вмешательства в механизмы психофизической регуляции. При систематическом психическом или физическом перенапряжении нарушается саморегуляция, в результате чего ухудшается функционирование сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и других систем организма, что сказывается на результатах деятельности и поведении людей. Так, постоянное возбуждение, раздражительность отражаются на коммуникативности людей, ведут к ухудшению социально-психического климата в коллективе. Для противодействия этим последствиям, помимо

других применяются различные психотерапевтические методы, способствующие снижению нервно-эмоциональных состояний людей.

*Психотерапия* представляет собой систему вербальных и невербальных воздействий на индивида с целью коррекции его психического состояния и изменения его отношения к самому себе, к окружающим людям, предметам и явлениям реального мира. Она является отраслью современной медицины и подразделяется на:

– клинически интенциональную терапию, устраняющую имеющиеся у индивида психоабберрационные симптомы, проявляющиеся в виде отклонения от норм функционирования психики;

– индивидуально-интенциональную терапию, изменяющую методами мультитрансовых воздействий сознание и мышление индивида на иную цель или ситуацию, ведущих к трансформации его психики.

Прежде всего необходимо отметить, что улучшение психического состояния может быть достигнуто за счет устранения неблагоприятных факторов среды, травмирующих психику работников и ведущих к потере работоспособности. Во многих случаях перемена обстановки, условий или места деятельности специалистов приводит к нормализации их психики.

В психотерапии основными средствами воздействия на психику являются слова, речь. Здесь смысловое и обобщающее влияние слова представляет собой мощный условный раздражитель второй сигнальной системы, воздействующий на процессы высшей нервной деятельности. А если учесть, что все системы организма подчинены деятельности мозга, то благодаря его импульсам активность любого органа может быть заторможена или усилена. В силу этого и за счет сформированных временных связей кора больших полушарий объединяет все функции организма в целостную реакцию, уравновешивая его с окружающей средой. Эти свойства высшей нервной деятельности люди с давних пор стремятся использовать в лечебных и профилактических целях. К настоящему времени в системе психологической защиты личности наибольшее распространение и признание получили такие психотерапевтические направления, как аутотренинг, релаксация, медитация, суггестия и гипнотерапия.

### **Саморегулирование психофизических состояний**

Саморегулирование психофизических состояний (СПС), или аутогенная тренировка, представляет собой систему методик, основанных на самовнушении, которое управляет психическими и физиологическими процессами организма.

Упорядоченное использование комплексов специальных упражнений благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, обменные фи-

зиологические процессы, снимает эмоциональные напряжения, восстанавливает общую и профессиональную работоспособность, помогает мобилизации интеллектуальных и физических способностей.

Различные упражнения из этого арсенала могут быть использованы в рамках психологической подготовки к значимой для человека профессиональной, учебной, спортивной и другой деятельности.

Методология СПС формировалась на протяжении многих веков, ее корни уходят в философские воззрения далекого прошлого стран Азии, где зародились и совершенствовались различные системы саморегуляции нервно-мышечных состояний людей. Такие системы широко использовались в китайской и тибетской медицине, древнеиндийских хатха-йогах и цигуне. Например, в системе хатха-йога при помощи интеллектуально-физических процедур осуществляется воздействие на сознание занимающихся, что ведет к изменениям функционирования некоторых психических процессов, улучшающих общее состояние организма.

К настоящему времени многие положения различных систем психического саморегулирования прошлых лет были удачно адаптированы к современной культуре и образу жизни европейцев. Более того, благодаря работам Г. Селье, Х. Линдемана, К.И. Платонова, В. Гарбузова, А. Леоновой и А. Кузнецовой, С. Горина и многих других, СПС стала приобретать широкую популярность и в нашей стране.

#### Содержание сеанса нервно-мышечной релаксации (вариант А. Леоновой и А. Кузнецовой<sup>8</sup>)

Нервно-мышечная релаксация представляет собой процесс последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц, который приводит к снижению усталости и снятию эмоционального напряжения.

Саморегулированием психофизическими состояниями может начинать заниматься человек, который осознал пользу от таких сеансов, готов овладеть этими методами и имеет мотивационно-потребностную установку для занятий соответствующими упражнениями.

При саморегулировании вначале осуществляется напряжение определенной группы мышц, а затем расслабление. Каждый цикл упражнений повторяется в зависимости от состояния 3–7 раз. Весь сеанс продолжается 15–20 минут. После каждого упражнения делается пауза 5–10 секунд, а после выполнения каждого цикла упражнений – пауза 15–25 секунд. Во время каждой паузы занимающийся обращает внимание на благоприятное воздейст-

---

<sup>8</sup> Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – 123 с.

вие упражнений на определенную группу мышц, наслаждается этим состоянием.

Сеансы СПС целесообразно проводить в затемненном помещении и при отсутствии различных раздражителей, отвлекающих внимание занимающегося. На эффективности занятий негативно сказываются выпитые до этого кофе, чай, спиртные напитки и предварительный прием пищи.

Для проведения упражнений, связанных с нервно-мышечной релаксацией, нужно удобно сесть в кресло, чтобы одежда и обувь не стесняли движений. Не напрягая веки, закрыть глаза и сосредоточить внимание на дыхании.

1. Сделать вдох с напряжением межреберных мышц и диафрагмы легких; выдох – при расслаблении мышц. При вдохе надо почувствовать, как воздух попадает в ноздри и проходит в легкие; обратить внимание на расширение грудной клетки, а при выдохе – на ее сужение. Свое внимание полностью сосредоточить на дыхании.

2. Сделать очень глубокий вдох, еще глубже, самый глубокий вдох, задержать воздух в легких, почувствовать напряжение мышц грудной клетки, выдохнуть весь воздух... расслабиться...

Почувствовать напряжение мышц в грудной клетке во время вдоха и расслабление – во время выдоха. Запомнить эти ощущения и попытаться сосредоточиться на разнице ощущений при выполнении последующих упражнений.

3. Поставить ступни ног плотно на пол... Опираясь на носки, поднять пятки выше, как можно выше, еще выше. Сохранить это положение, почувствовать напряжение икроножных мышц... Расслабить и свободно опустить пятки на пол... Почувствовать, как расслабились мышцы ног..., появилась некоторая тяжесть в них...

Теперь, опираясь на пятки, поднять как можно выше пальцы ног, еще выше, выше. Задержать пальцы ног в таком положении... Почувствовать напряжение мышц и расслабить их, мягко и свободно опустить на пол... Закончив эти упражнения, обратить внимание на то, что мышцы ног стали расслабленными...

4. Сидя в кресле, поднять обе ноги прямо перед собой, не напрягая икроножных мышц, прямо..., еще прямей, прямей, чем сейчас. Задержать их в этом положении, почувствовать напряжение мышц живота и бедер. Расслабить ноги и, не напрягаясь, опустить их свободно на пол, почувствовать расслабление...

Для расслабления мышц–антагонистов нужно с силой упереться пятками о пол, задержаться в таком положении, почувствовать напряжение этих мышц, после чего их расслабить.



5. Одновременно и с силой сжать обе руки в кулаки, затем еще крепче, задержать в таком положении..., расслабить и почувствовать напряжение и расслабление мышц кистей рук и предплечьев...

Для расслабления мышц–антагонистов нужно растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно, еще шире, как можно шире... Задержать в таком положении..., а затем расслабить. Обратить внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях... Запомнить эти ощущения.

6. Поднять плечи выше, как можно выше, постарайтесь достать ими мочки ушей..., еще выше. Задержать их в таком положении... обратить внимание на ощущение тяжести в плечах... Расслабить плечи, опустить их вниз... еще ниже. Почувствуйте расслабленность в плечах...

7. Улыбнуться широко, еще шире, задержать такую улыбку, почувствовать напряжение... Почувствуйте расслабление губ, лица... Для расслабления другой группы мышц сжать губы, вытянуть их вперед, как для поцелуя, сжать их крепче..., еще крепче. Почувствовать это состояние, а затем расслабить мышцы губ, больше, еще больше... Почувствовать это приятное состояние...

8. Зажмурить глаза, крепче, как можно крепче. Задержать их в этом состоянии... Почувствовать напряжение данной части лица... Расслабиться, полностью расслабиться. Почувствовать состояние расслабления...

9. Закрывать глаза, поднять брови вверх, больше, как можно больше. Задержать брови в таком положении, почувствовать его... Расслабьте брови, больше расслабьте. Почувствуйте это состояние...

10. Заключительный этап. Вы расслабили основные группы мышц тела. Для полной уверенности в этом повторите в обратном порядке все упражнения. По мере повторения действий старайтесь расслаблять соответствующие мышцы еще больше. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как будто бы вас охватила теплая морская волна. Вы почувствуете расслабление, начинающееся со лба, которое будет переходить на глаза, щеки, плечи и грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук и ног. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления в течение 2–5 минут.

## Самостоятельные психорегулирующие сеансы<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> За основу взята работа Х. Линдемана “Система психофизического саморегулирования / Неизвестные силы в нас: Пер. с нем. – М.: МНПП “РЭНАР”, 1992. – 160 с.

Самостоятельные психорегулирующие сеансы (СПС), как правило, проводятся с использованием упражнений, вызывающих чувства тяжести, тепла и расслабления. При систематических и методически правильно выполняемых упражнениях соответствующие состояния возникают рефлекторно при произнесении валидных формул. Так, при самовнушении тепла человек субъективно его ощущает, а объективно, например, температура руки, в которой ощущается тепло, за счет увеличения скорости кровообращения поднимается на один-два градуса. При выполнении упражнений на “тяжесть” расширяются кровеносные сосуды, повышается интенсивность циркуляции крови, в результате чего и субъективно, и объективно рука тяжелеет.

Психорегулирующие сеансы дают наибольший эффект при специальным образом организованном музыкальном сопровождении. Оно играет фоновую, вспомогательную роль, сопровождает и усиливает формульный текст сеанса, способствуя формированию аутогенного погружения, близкого к трансовому состоянию и выходу из него в конце сеанса.

При подборе музыкальных программ необходимо придерживаться следующих правил.

1. Звучание музыки во время сеанса не должно вызывать эффект активного прослушивания и отвлекать внимание занимающегося от содержания релаксационных формул.

2. В начале сеанса музыка используется в качестве дополнительного средства настроя на отдых, успокоение и расслабление.

В конце сеанса музыкальное воздействие должно способствовать более эффективному “выходу” из состояния аутогенного погружения и формированию общего покоя, мобилизации психической энергии на последующее активное бодрствование.

3. При компоновке музыкальных фрагментов следует выбирать нейтральные, не вызывающие повышенных эмоциональных состояний и успокаивающие звуки: шум течения мелководной порожистой речки, шум небольших (2–3 балла) волн большого водоема или моря, листьев на деревьях и др. Кроме того, нужно стремиться к тому, чтобы звучащие мелодии были незнакомыми или малознакомыми для занимающегося. Это связано с тем, что знакомая музыка может способствовать развитию нежелательной эмоциональной реакции. Не следует также использовать и песенный мотив. В начале сеанса темп звучащих мелодий должен быть замедленным и спокойным, а в конце – сравнительно быстрым. Звучание музыки не должно быть громким и составляло бы примерно 23–32 Дб.

Упражнения, направленные на психическую релаксацию, выполняются в расслабленной позе. К числу таких поз относится и так называемая поза

“кучера” (рис. 10, а). Ее принятие сводится к следующему: нужно сесть на стул (в кресло) прямо, с распрямленной спиной, а потом расслабить все мышцы, голову склонить на грудь, ноги слегка расставить в стороны и согнуть под тупым углом, руки положить на некасающиеся друг друга колени, глаза закрыть, лицо и особенно мышцы нижней челюсти расслабить, при закрытом рте расслабить язык.

Релаксационные сеансы можно также проводить и лежа – в позе, привычной для засыпания, или, например, нужно, вытянувшись лежа на спине, расслабить мышцы чуть согнутых рук, и при раскрытых ладонях положить их вдоль тела, носки ног вытянуть (рис. 10, б).

Индивиды, которых беспокоят боли в сердце, как правило, принимают первоначальную позу “лежа на правом боку”. Выбранная поза должна сохраняться на всех сеансах.

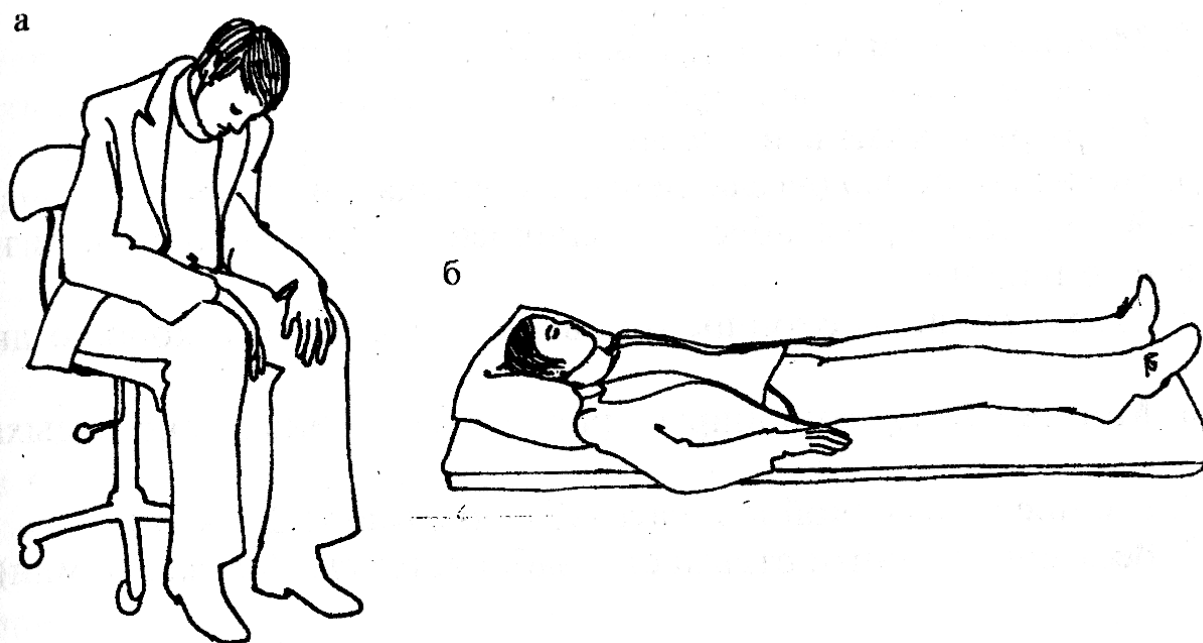


Рис. 10. Позы, наиболее предпочтительные для проведения сеанса СПС:  
а) “кучера”; б) “лежа”

### Содержание самостоятельного психорегулирующего сеанса

Самостоятельное регулирование психического состояния, проводимое с целью релаксации, представляет собой процесс снятия психического напряжения с целью достижения состояния покоя и расслабленности после сильных переживаний или физических нагрузок. Оно проводится по многим вербальным и невербальным формулам. Ниже даются простые и легко доступные формулы СПС, в которых содержатся чередующиеся фразы-команды на ощущения расслабленности и тепла. Каждая такая формула, в зависимости от эмоционального состояния и отведенного времени, мыслен-

но повторяется 2–6 раз. После мысленного произнесения формульной фразы делается пауза продолжительностью 5–15 с. Во время таких пауз занимающийся должен почувствовать данное состояние.

1. Я занял удобную позу, сейчас меня ничто не раздражает...
2. Я спокоен..., я отдыхаю...
3. Мое лицо спокойно..., мышцы расслаблены...
4. Все мое тело спокойно... мое тело расслаблено...
5. Весь мой организм спокоен...
6. Все внимание сосредоточено на расслабленном лице..., оно спокойно и неподвижно...
7. Мои руки начинают расслабляться и теплеть..., мои пальцы расслабляются и теплеют...
8. Мои предплечья расслабляются и теплеют...
9. Мои плечи расслабляются и теплеют...
10. Мои ноги начинают расслабляться..., они теплеют...
11. Голеностопы и голени расслаблены и теплые...
12. Бедра расслаблены и теплые...
13. Ноги полностью расслаблены..., я ощущаю их тепло...
14. Я полностью расслаблен..., я спокоен..., я чувствую во всем теле приятную теплоту...
15. Мое дыхание спокойное и ровное..., мне легко и хорошо дышится...
16. Мое сердце функционирует ровно..., спокойно..., оно отдыхает...
17. Все мое тело спокойно и расслаблено... (пауза 2–5 мин)
18. Весь мой организм отдыхает и набирается сил (пауза 3–6 мин)

#### *Активизирующее завершение сеанса*

19. Все мои мышцы становятся легкими и упругими...
20. Мышцы моего тела подвижные и легкие...
21. Сонливость рассеялась..., я становлюсь все бодрее и бодрее...
22. Дышится легко и свободно...
23. Моя голова отдохнувшая и ясная...
24. Мое самочувствие хорошее, спокойное и бодрое...
25. Я полон энергии..., я готов действовать...
26. Я встаю!

#### Узкоцелевые самостоятельные психорегулирующие сеансы

Такие сеансы предназначены для коррекции отдельных систем организма. Для выполнения соответствующих упражнений нужно также принять

позу “кучера” или лечь на диван, расслабиться и через 2–3 мин приступить к выполнению формульной программы. Все упражнения выполнять со свободно опущенными, не напряженными веками. Данными сеансами целесообразно заниматься после овладения общими приемами релаксации.

*Отдых в рабочее время* строится по принципам психофизического расслабления. Эффект такого отдыха положительно сказывается на всех видах профессиональной и учебной деятельности. Наиболее удобным временем для проведения сеансов является обеденный перерыв (после принятия пищи). Достаточный отдых достигается за счет выполнения стандартных упражнений с сопровождением установок на расслабление и покой. Например, “Я отдыхаю..., расслабляюсь..., подремлю десять минут... Через десять минут я встану и буду чувствовать себя свежим..., радостным... и полным сил...”

При хорошей тренированности достаточно 6–10 мин для такого сеанса, чтобы обеспечить профессиональную работоспособность на несколько часов.

### Упражнения СПС для сердечно-сосудистой системы

Такие упражнения предназначены для снятия невралгической боли в сердце, коррекции ритма его функционирования. Для этих целей может быть использована формула “тепла, тяжести и покоя”. При этом необходимо учитывать то, что ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки, расширяет коронарные сосуды сердца, которые обеспечивают дополнительный приток крови, а с ней и кислорода.

Для лиц с пониженным кровяным давлением содержанием основной формулы СПС может быть избрана фраза: “Сердце бьется ровно и сильно...” Для других лиц используются такие формульные варианты: “Сердце бьется ровно и спокойно...”, “Сердце бьется совершенно ровно..., пульс спокойный и хороший...”

В целом, общие формулы сеансов СПС для сердечно-сосудистой системы и, в частности, для сердца, могут быть такими.

1. “Я абсолютно спокоен... Повторить 2–3 раза через 5–15 с. После каждой фразы необходимо представить это состояние, почувствовать его.
2. Правая (левая) рука тяжелая...
3. Я абсолютно спокоен...
4. Левая (правая) рука теплая...
5. Я абсолютно спокоен...
6. “Сердце бьется спокойно и ровно...”
7. Я абсолютно спокоен...

Такой комплекс формул необходимо повторить 2–3 раза. При повторении формулы 1, 3, 5, 7 мысленно произносятся 1–2 раза, а формулы 2, 4, 6 – по 4–7 раз. При выходе из состояния погружения используются следующие формулы:

1. У меня сейчас руки напряжены...
2. У меня глубокое дыхание..., открываю глаза..., расслабляю руки..., встаю!

### Упражнения СПС для дыхания

Основной формулой СПС для дыхания является: “Дыхание совсем спокойное”. Известно, что техника дыхания, его глубина и частота различны у каждого человека. Поэтому, сохраняя характерную для данного индивида технику дыхания, используют основную его формулу: “Мне дышится легко и спокойно”. Такое содержание концентрирует внимание индивида на цели сеанса и сводит к минимуму сознательное и целенаправленное управление дыханием. Для его регулирования могут быть применены и другие формулы, например: “Дыхание спокойное и равномерное”.

Содержание утверждающих формул может быть следующим:

1. Я совершенно спокоен...
2. Правая (у левшей – левая) рука тяжелая...
3. Я совершенно спокоен...
4. Правая (у левшей – левая) рука теплая...
5. Я абсолютно спокоен...
6. Сердце работает спокойно и ровно...
7. Я абсолютно спокоен...
8. Дыхание ровное и спокойное...
9. Мне хорошо дышится...
10. Дыхание спокойное и ровное...
11. Я абсолютно спокоен...

Для выхода из состояния погружения следует: напрячь руки или согнуть и распрямить их; почувствовать, что дыхание ровное и глубокое..., открыть глаза. Сеанс окончен. Упражнения 1, 3, 5, 7 в каждой серии выполняются 1–2 раза, а остальные по 4–7 раз.

### Упражнения СПС для головы

Релаксационные упражнения для головы могут выполняться по формуле: “Лоб приятно охлажден”. При выполнении формульных упражнений полезными стимуляторами могут служить образные представления, связанные с приятным воспоминанием эмоциональных переживаний, с пережитыми чувствами наслаждения, например, с ощущением прохлады в жаркий день и др. Этот сеанс может приносить быстрый и положительный эффект при условии, когда занимающийся будет ощущать в помещении легкое дуновение ветра или прохладу.

Схема занятий СПС состоит из последовательных формул:

1. Я совершенно спокоен...
2. Правая рука тяжелая...
3. Я совершенно спокоен...
4. Сердце бьется спокойно и ровно...
5. Я совершенно спокоен...
6. Дыхание ровное и спокойное...
7. Мне легко дышится...
8. Солнечное сплетение излучает тепло...
9. Я совершенно спокоен...
10. Лоб приятно прохладен...
11. Я совершенно спокоен...
12. Лоб приятно прохладен...

Выход из погружения: руки сжаты..., дыхание ровное и глубокое..., открыть глаза..., расслабить руки...

Нечетные формулы выполняются по одному разу, четные – по шесть.

При вегетативных расстройствах сердечно-сосудистой системы помогают разумный образ жизни, активный отдых, диетическое питание, физические упражнения, действия индивида, вызывающие положительные эмоциональные переживания. СПС в сочетании с этими факторами обеспечивает еще больший оздоровительный эффект. В этих случаях применяются формулы типа:

- я совершенно спокоен и умиротворен...
- жизнь радостна, интересна и приятна...
- я чувствую себя надежно защищенным...
- я свободен, талантлив и смел...

При функциональных расстройствах сердечно-сосудистой деятельности дают положительный результат формулы типа:

- мне безразлично как работает сердце...
- сердцу – все равно...
- сердце работает самостоятельно, надежно и ровно, как мотор...

Занятия СПС стимулируют общую и психическую работоспособность, если в систему упражнений вводить формулы типа:

- моя работа (учеба) доставляет мне радость...
- мне легко выполнять производственные задания...
- мне легко работается...
- я счастлив, что у меня такая работа...

Эффективность любой деятельности взаимосвязана с интересом к ней, который активизируют психику людей, обеспечивая целенаправленность действий. Для такой стимуляции полезны формулы типа:

- я легко справляюсь с профессиональными обязанностями...
- все, что я делаю, у меня получается хорошо...
- я внимателен..., мысли мои сосредоточены на заданной проблеме...
- мне работается (пишется, читается) легко...
- идеи (мысли) приходят сами по себе...
- ход мыслей помогает работе...

Дополнительными средствами СПС являются также слабые монотонные раздражения одного и того же анализатора. Наиболее действенными из них считаются: тактильные и температурные раздражения, монотонное тиканье часов, ритмическое и длительное раздражение слабым источником света или же длительные покачивания, раздражающие вестибулярный аппарат, легкое поглаживание какой-то части тела, а состояние полусна-полубоддрствования обеспечивает наибольшую восприимчивость и к формулам внушения, воздействующим на деятельность вегетативной нервной системы, и через нее – на различные физиологические функции организма. Важно знать, что СПС легко дается прежде всего тому, кто верит в положительный эффект того или иного комплекса формульных упражнений.

## Сон и его регуляция

*“Хорошо прожитый день  
дает спокойный сон”*

*Леонардо да Винчи  
(1452–1519)*

*“Сон – источник всех сил,  
бальзам для больной души”*

*В. Шекспир  
(1504–1616)*

**Сон** составляет обязательный компонент суточного ритма жизнедеятельности людей. Индивидуальные потребности в его продолжительности в течение суток даже у взрослых людей различны, но в среднем колеблются в



пределах 7–9 часов. Известно, что много спят лица со сниженным интеллектом и индивиды, находящиеся на низком уровне своего развития. Установлено также, что энергичные, подвижные личности, живущие напряженной жизнью, спят меньше средней нормы. К ним в первую очередь относятся выдающиеся политические деятели и ученые. Так, Петр I, Наполеон, Гете, Бехтерев и Эдисон спали по 5 часов и менее. У пожилых людей, сохранивших хорошую интеллектуальную форму, сон также является короче, чем у лиц этого же возраста, утративших ее.

Тяжелый труд, сопровождающийся ощущением психической и физической усталости, способствует удлинению времени сна, однако и бездеятельность также ведет к длительному сну, например, в отпускной период. Кроме того, под влиянием низкой или высокой температуры погоды время сна также увеличивается.

Недостаточный сон для того или иного индивида резко снижает его работоспособность, ухудшает состояние организма. Постоянное же нарушение режима сна и бодрствования может являться одним из признаков заболевания.

Многие люди для сохранения высокой интеллектуальной работоспособности спят в дневное время суток. Считается, что сон даже в течение 20–30 минут приносит необходимый отдых. Например, У. Черчилль регулярно спал днем, бывший президент США Г. Трумен утверждал, что он пережил всех членов своего кабинета, поскольку никогда не отказывал себе в дневном сне. В традициях корабельного состава Военно-морского флота России сохраняется так называемый “Адмиральский час”, когда после обеда в распорядке дня предусмотрен часовой сон.

Тем не менее в экстремальных ситуациях человек может в течение нескольких суток волевыми усилиями препятствовать развитию сна, но затем наступает период засыпания либо полного прекращения надежной деятельности. Сколько же человек может без патологических отклонений прожить без сна? Известен, например, рекордный случай, когда 18-летний мексиканский студент Р. Гарднер провел без сна 264 часа. При изучении особенностей психофизических состояний у лиц, лишенных сна, выявлены однотипные явления. Вначале нарастает эмоциональная неуравновешенность, утрачивается бдительность, повышается утомление, возникают суетливость, нереальные идеи. Затем появляется ощущение “засорившихся” глаз, зрение становится расплывчатым, через 90 часов бодрствования возникают галлюцинации, через 100 часов испытуемые уже не могут решать умственные задачи, через 170 часов нарушается сознание, а через 200 часов участники эксперимента чувствуют себя жертвами садистского заговора. Сон после такого

эксперимента продолжительностью 12–14 часов снимал все патологические состояния.

В жизнедеятельности живых организмов существуют родовой и индивидуальный суточные ритмы, определяющие их активность. У людей он проявляется в том, что одни засыпают рано и легко просыпаются в утренние часы. Это так называемые “жаворонки”. Другие, называемые “совами”, засыпают обычно за полночь. Их максимальная работоспособность приходится на вторую половину дня и на вечерние часы. Такие люди утром встают с трудом.

Установлено, что незначительное периодическое укорачивание времени сна неопасно для физического и психического здоровья человека. Тем не менее расстройство сна, не являясь причиной ряда заболеваний, может быть первым их проявлением, особенно неврозов и некоторых психических заболеваний. Поэтому при нарушении сна необходимо обсудить эту проблему с врачом.

В числе причин, ведущих к нарушению режима сна, наиболее часто встречаются следующие:

1. Возраст человека. Установлено, например, что около 24 % детей в возрасте от 10 до 14 лет и примерно 38 % юношей и девушек в возрасте от 15 до 17 лет имеют недостаточный сон. У первых это связано с нарушением режима при бодрствовании, неудачным положением тела в кровати, желудочно-кишечными болями, прорезыванием зубов и др. У вторых недосыпание вызывается отсутствием правильного суточного режима сна и бодрствования, принятия пищи, боязнью темноты, переутомлением, и расстройством пищеварения. Число лиц, неудовлетворенных сном в 20- и 70-летнем возрасте колеблется в пределах 45–53 %. Расстройство сна в острой форме проявляется в молодом и зрелом возрасте чаще всего в связи с творческой активностью личности.

2. Вид профессиональной деятельности. Систематическое нарушение сна преобладает у лиц умственного профессионального труда с пониженной физической активностью, когда отсутствует чувство мышечного утомления. Такое чувство является рефлексорным возбудителем для систем организма, обеспечивающих нормальный сон. В результате этого нарушается деятельность высшей нервной системы, возникают невротические состояния или даже заболевания, которые в большинстве случаев и являются причиной расстройства сна.

3. Информационная перегрузка, получаемая в режиме профессиональной деятельности, а также при просмотре телевизионных передач, прослушивании радиопередач, чтении газет и др. Все это дает большой объем ин-

формации, нередко вызывающей отрицательные эмоциональные переживания, с которыми индивид справиться не в состоянии.

4. Решение сложных задач при дефиците времени, экстремальные ситуации, негативные факторы, связанные с профессиональной деятельностью или с бытовыми условиями жизни, которые ведут к возникновению отрицательных аффективных состояний, вызывают неврозы и сопутствуют таким состояниям болезни, как инфаркт миокарда, инсульт и др.

Для преодоления бессонницы большинством людей используются фармакологические усыпляющие средства, такие, как веронал, димедрол, этиминал-натрий и др. Если сон нарушен вследствие болей, – то амидопирин, анальгин и др. Действительно, прием снотворного чрезвычайно прост. Однако такие средства, оказывая влияние лишь на определенные стадии сна, отрицательно воздействуют на физиологические циклы, связанные со сменной периодов сна, тем более, что сравнительно трудно определить оптимальные дозы снотворных средств для различных людей. При систематическом же их употреблении организм, адаптируясь к ним, нуждается все в больших и больших дозах. В конечном итоге такие средства начинают действовать побочно, негативно отражаясь на внутренних органах индивида.

Для засыпания используются также различные психогенные приемы. Они, по сравнению с лекарственными средствами, отличаются практической безвредностью и отсутствием токсического воздействия на организм человека. Так, при отсутствии в коре мозга сильных очагов возбуждения, снотворными агентами могут также стать слабые монотонные раздражители или слабые тактильные и температурные раздражения, длительное ритмическое музыкальное раздражение, длительное ограничение свободы движений и др.

К более сильным психогенным приемам, используемым при стремлении быстрее заснуть, относится “метод счета овец”, когда индивид, сняв мышечное напряжение перед засыпанием и закрыв глаза, считает до ста или же, лежа в постели и закрыв глаза начинает мысленно на воображаемой огромной черной доске медленно писать белым мелом цифру три. Обычно после написания трех-четырех таких цифр человек начинает засыпать. В другом способе сосредотачивается внимание на мысленном произнесении в алфавитном порядке названий простых предметов, например абазур, берег, волк, гриб...

К числу описываемых приемов засыпания относится и условно-рефлекторный сон, который возникает тогда, когда человек находится в условиях, при которых у него многократно возникало сонное состояние. Например, нахождение на собрании, где рассматриваются не очень важные для специалиста вопросы. Многие студенты, лежа в постели, при изучении

древнеиндийских направлений в философии в течение 3–5 минут засыпают спокойным сном.

Во всех этих случаях каждый, кто хочет быстро заснуть, должен избегать напряжения мышц, частых перемен положения тела. При посторонних внешних световых, звуковых помехах, при звоне или утомительном шуме в ушах могут помочь формулы типа:

- я совершенно спокоен и равнодушен к шуму ...
- я совершенно спокоен, шум, свет не имеют значения ...
- этот шум (свет) позволяет сосредоточиться и помогает мне ...

*Внушенный сон* является частым случаем условно-рефлекторного засыпания, вызываемого и поддерживаемого соответствующим вербальным внушением.

Для возникновения такого сна как особого состояния мозга необходимы:

- наличие у индивида положительного отношения к возможности усыпления;
- легкая тормозимость коры мозга и ее готовность к функциональному расчленению на сонные и бодрствующие участки;
- отсутствие каких-либо противодействующих усыплению причин;
- исходящие от усыпляющего соответствующие гипногенные вербальные внушения.

В состоянии такого сна индивид подвержен повышенной внушаемости.

Если не удастся долгое время заснуть, то индивид, используя формулы СПС, может преодолеть состояние бессонницы. Такими формулами могут быть:

а) в случаях, когда не удастся долгое время заснуть, нужно принять удобную и привычную позу, расслабиться и мысленно, вникая в содержание формул, повторять:

- я полностью расслаблен ..., голова свободна от мыслей..., меня ничего не беспокоит...
- я равнодушен к заботам и впечатлениям дня..., все они не заслуживают моего внимания...
- чувствую душевное успокоение...
- хочется отдохнуть..., я заслужил отдых...
- глаза слипаются..., веки тяжелы...
- лицо расслаблено..., основание языка тяжелое...
- глаза закрываются..., веки тяжелые...
- хочется покоя..., наступает сон...

б) при необходимости заснуть на короткое время и вовремя проснуться используются, например, такие формулы:

– я принял удобную позу..., ничего меня не стесняет...

– полный покой, а через час (два) я проснусь...

– тепло во всем теле..., через час (два...) я проснусь...

– сердце работает ровно и спокойно..., дышится легко и спокойно..., через час (два...) я проснусь...

– лоб приятно прохладен..., через час (два) я проснусь...

– мое тело излучает тепло..., через час (два) я проснусь...

Усыпляющие фразы повторять до наступления сна.

В случае, когда так и не удалось уснуть, нужно применить следующие формулы:

– ничего страшного..., все равно я отдохнул...

– мне свободно и легко..., я совершенно спокоен...

– я готов к действиям...

При проведении психотерапевтического усыпления необходимо учитывать индивидуальные особенности высшей нервной деятельности перцепиента. Так, лица мыслительного типа (по И.П. Павлову) менее восприимчивы к вербальному воздействию, чем к раздражениям механизмов первой сигнальной системы. Лица художественного типа легче поддаются словесному усыплению. Те, кто относится к среднему типу, требуют комплексного воздействия второсигнальных и первосигнальных раздражителей.

## Медитация

*“Я не учу вас приемам,  
я учу состоянию духа,  
а приемы вы придумаете  
сами”.*

*Бодхидхарма  
(др. - инд. монах)*

**Медитация** (от лат. глубокое размышление, мысленное созерцание) – управляющее воздействие или самовоздействие на психическое состояние индивида, вызываемое максимально возможной концентрацией внимания на определенном объекте, событии или явлении, которое ведет к расслаблению нервно-мышечного и психического напряжения, к снижению реактивности организма на внутренние или внешние раздражители.

В медитационных сеансах может быть с наибольшей степенью сконцентрировано внимание на конкретных идее, явлении, объекте или в такой

же степени рассредоточено. В том и в другом случае индивид как бы “изолирует” себя от внешнего мира, в его сознании происходит как бы “остановка” процессов ощущения, восприятия, памяти и мышления.

При достаточном овладении умением удерживать сознание на какой-либо идее, предмете или явлении можно освободить сознание от привычных или угнетающих мыслей, которые вербализуются в форме внутреннего диалога. Такой диалог индивид постоянно ведет сам с собой. Он всегда о чем-то рассуждает, кому-то доказывает, оправдывается, строит планы на ближайшее и отдаленное будущее, напевает мелодии и др. Для того чтобы остановить такой мыслительно-вербальный процесс, нужно сосредоточить внимание на каком-либо объекте или явлении. Например, на человеке или группе людей, движении автомобиля или поведении птиц и др. В данном случае приостанавливается внутренний диалог, активизируются механизмы интуиции, а стоящие перед человеком сложные проблемы могут получать инсайтное решение.

В восточных философских учениях и в древней медицине медитация рассматривалась прежде всего как эффективный способ духовного саморазвития, самосовершенствования и самовоспитания.

В современной медицине и психологии такой подход широко используется в профилактике и лечении нервных заболеваний. В процессе систематических сеансов развиваются или актуализируются качественные характеристики памяти, внимания, повышаются учебные способности, улучшаются взаимоотношения, общее состояние организма и психики, исчезают бессонница и депрессия при трагических или ипохондрических переживаниях, нормализуется кровяное давление, формируется ощущение полноты жизни, удачливости и счастья.

В профессиональной и спортивной деятельности при подготовке к сложным действиям медитационная настройка позволяет повышать физические и психические ресурсы человека.

Во всех этих случаях медитация выступает мощным средством нейролингвистического программирования действий индивида.

В древней индийской психологии медитация считалась наиболее важным методом самовнушения. Там же обычные состояния бодрствующего человека подразделялись на три вида.

1. Состояние, когда индивид неспособен сосредоточиться на нужном объекте, идее, явлении. В таком случае актуализирующиеся мысли имеют бессистемный и беспорядочный характер.

2. В сознании индивида неотвязно крутятся одна и та же мысль, один и тот же зрительный образ, музыкальный мотив и другое, от чего он не может избавиться. Такое состояние понимается как непроизвольная медитация.

3. Индивид по своему желанию и с определенным волевым усилием способен сосредоточиться на любой идее, мысли, объекте или не думать о них, в том числе и о факторах, вызывающих негативные воздействия на психическое состояние. Такой процесс является произвольной медитацией.

В материалистической психологии медитация понимается как реальный психофизиологический процесс, сходный с аутотренингом, релаксацией, аутосуггестией. При изучении состояний высшей нервной системы в период занятий медитационными упражнениями обнаружено, что в электроэнцефалограмме (ЭЭГ) испытуемых преобладают альфа-ритмы, характерные для людей, находящихся в бодрствующем состоянии. Замечено также, что такие ритмы по мере вхождения в медитационное состояние начинают распространяться от затылочных долей мозга к лобным. По мере углубления медитационного состояния у испытуемых в ЭЭГ возникала равномерная и синхронная активность всех видов мозговых волн, которые проявлялись во всех зонах черепной коробки. Установлено также, что при формировании медитационного состояния у людей сглаживается билатеральная функциональная асимметрия мозга между лобными, центральными зонами и зонами межмодальной интеграции коры больших полушарий. Такой процесс соответствует универсальной комплексной константе, характерной для активности коры больших полушарий.

К настоящему времени в различных методологических концепциях разработано множество методик вхождения индивида в медитационное состояние. Системы методик во многом определяются культурно-историческими традициями, представленными всеми направлениями: йоги – в Индии, даосизма – в Китае, христианской медитацией, а также в психоаналитических школах, психотерапии, клинической психологии и в различных психофизических тренингах, рассчитанных на оздоровительно-терапевтический эффект, и в том числе в аутотренинге Шульца, транссуггестии Эриксона, нейро-лингвистическом программировании, в спорте и др.

К числу наиболее известных систем таких методологий относятся: предметно-образная медитация, медитация на идее, звуковая медитация, символическая медитация, медитация решения личных проблем, классическая медитация (“лотос с тысячью лепестками”), медитация самонаблюдения (взгляд на себя со стороны) и др.

Многообразие методов данных систем подразделяется на статическую и динамическую медитацию.

Классическое положение тела для проведения статического сеанса медитации: сидя со скрещенными ногами, выпрямленной спиной и держанием головы прямо (т. е. поза подмасана-лотоса). Для начального обучения возможно использовать и облегченные позы. Например, лежа в привычной для

сна позе; сидя в позе “кучера” на обычном стуле, в кресле, за столом в аудитории.

Динамические сеансы медитации осуществляются при ходьбе или во время спокойного, ритмичного бега ниже средней интенсивности.

Все указанные выше методы, освобожденные от религиозно-мистических мировоззрений, могут быть использованы в профессиональной, образовательной деятельности, а также в психотерапии.

Весь сеанс медитации предполагает следующие действия занимающихся:

- определение цели, желания и формирование мотивационно-потребностной установки;
- вхождение в состояние “пустоты” и реальное ощущение реализации заданной установки;
- выход из состояния “пустоты” в обычное бодрствующее состояние с уже заложенной в подсознание идеей.

Один из простейших способов вхождения в состояние “пустоты” состоит в следующем: нужно поднять до уровня подбородка обе руки, вытянутые перед собой, согнуть пальцы, не напрягая их в кулаки, выпрямить указательные пальцы и, держа руки параллельно, сосредоточить свое внимание одинаково на этих пальцах. В этот момент индивид входит в состояние, которое принято называть “состоянием пустоты” или “остановкой” внутреннего диалога. В такое состояние можно войти и другими способами. Например, если сосредоточить внимание на небольшом блестящем шарике, на звуке метронома и др. Такое состояние иногда называют состоянием “безмыслия”. В него индивид входит в обычных условиях, производя обычные действия, такие, как ходьба, плавание, вождение автомашины и др. Оно и является основной составной частью и условием, при котором происходит самокодирование или нейро-лингвистическое программирование. В начале сеанса нужно поверить, а затем и почувствовать, что цель (желание, установка) стала реальной. Например, что моя левая рука сильнее, чем правая. Я чувствую, как она становится еще сильнее. Затем индивид входит в состояние “пустоты” и реально ощущает свою левую руку сильной и тяжелой.

Эффективность медитационных сеансов в значительной степени зависит от отношения занимающихся к этому методу. Каждый индивид должен уметь максимально расслаблять мышцы тела, свободно “уходить в себя”, беспристрастно вести самонаблюдение за своим психическим состоянием, фиксировать во время сеанса только установочные состояния, дышать спокойно и ритмично. Сеансы медитации можно проводить в любое время суток, в том числе и утром, через 15–20 минут после пробуждения в условиях,



когда нет отвлекающих помех. Их продолжительность должна быть не менее 10 минут.

По форме организации сеансы могут быть индивидуальными и групповыми. Последние проводятся под руководством специалиста.

Установлено, что лица, занимающиеся медитацией, характеризуются более высокой психической и творческой активностью, жизнелюбием, оптимизмом, уверенностью в своих способностях и возможностях, коммуникативностью и альтруистичностью.

### **Внушение и внушаемость**

Психотерапевтические системы защиты личности и регулирование психофизических состояний людей неразрывно связаны с такими понятиями, как внушение, самовнушение и внушаемость.

Способность того или иного индивида вербально или иным путем воздействовать на высшую нервную систему других людей и умение каждого по своему желанию целенаправленно изменять свое психическое состояние, учитывается в социальной психологии, психотерапии и медицине. Реализация этих процессов взаимосвязана с методическими технологиями внушения, самовнушения и степенью внушаемости людей.

**Внушение** (от лат. суггестия) – воздействие на психическую сферу индивида или общность людей, в результате которого возникают определенные состояния организма, чувства, отношения или стремления к совершению действий, непосредственно не связанных с принципами и нормами поведения или с производственной деятельностью.

При внушении происходит воздействие на сознание и интеллект индивида, на его чувства и воображение, и это осуществляется нередко помимо, а иногда и вопреки его установкам и желаниям.

В этом случае на фоне сужения сознания и, если такое воздействие не встречает со стороны индивида критического сопротивления или отношения, то можно сравнительно легко влиять на его психику и длительное время сохранять то или иное ее состояние.

**Внушаемость** в определенной мере присуща всем людям. Степень такой внушаемости зависит от темперамента, характерологических черт личности, ее установок, влечений и интересов, а также от условий, в которых проводится внушение. Установлено, что около 20 % людей характеризуется достаточно сильной внушаемостью. Повышенная внушаемость, как правило, связана со слабым развитием логического мышления, с его некритичностью, со снижением тонуса коры больших полушарий и снижением функций второй сигнальной системы.

Внешне внушаемость выражается в большей или меньшей подчиняемости одного индивида вербальным и невербальным воздействиям другого. Индивид, подверженный внушающему воздействию, обычно не осознает такой подчиняемости, считает свои мысли и действия, осуществляемые под влиянием внушения, результатом собственных замыслов. Этот феномен учитывают и успешно используют в различных сферах человеческой деятельности. Например, в средствах массовой информации в критические периоды жизни общества, в том числе и во время предвыборных компаний.

С физиологической точки зрения, внушаемость определяется мерой снижения тонуса коры головного мозга в момент, когда концентрированный очаг возбуждения, проявляемый в форме эмоциональных переживаний или ощущений и восприятий, по закону отрицательной индукции вызывает вокруг себя зону торможения. При направленном раздражении при помощи слов или других воздействий на нервную систему раздражительный процесс концентрируется в соответствующем участке коры мозга, и при низком сопротивлении нервной системы это раздражение распространяется по всему мозгу. В данном случае раздражители, действующие в определенном направлении, являются необходимым условием для включения высшей нервной деятельности в соответствующую активность, ведущую к внушаемости людей.

Состояние тонуса коры больших полушарий может быть обусловлено слабой или ослабленной нервной системой, ее типом, утомлением, окружающей средой или длительными отрицательными эмоциональными переживаниями. Противодействие внушению оказывают деятельность всей коры головного мозга, ее высокий тонус, наличие жизненного опыта, основанного на прочных и проверенных знаниях, и критичность мышления.

В целом же внушаемость определяется способностью нервной системы к легкому переходу в тормозное состояние нервных корковых клеток головного мозга, а основным физиологическим условием внушаемости является снижение тонуса определенных участков коры больших полушарий и легко возникающая при этом функциональная расчлененность корковой деятельности мозга.

*Психотерапевтическое диагностирование внушаемости* проводится при помощи методов, определяющих эмоционально-волевые особенности индивида, его мотивационно-потребностные установки, степень экстравертированности или интровертированности, уровень притязаний, особенности семейных и производственных отношений, самооценку состояния психики, гипнабельность, показания и противопоказания к гипнотерапии и др.

О степени внушаемости судят по данным анамнеза, т. е. по сведениям об условиях жизни, начале и развитии данного психического состояния. Все

эти данные могут сообщаться конкретным индивидом или его близкими, а также находиться в истории развития болезни.

При высокой внушаемости отмечается некритическое усвоение внешней информации, отсутствие собственных позиций, некритическое следование общим мнениям, тенденциям, авторитетным заявлениям и пассивное принятие существующего порядка, господствующих мнений и др.

Для выявления таких свойств людей используются соответствующие методики. Среди них наиболее распространенными и доступными для широкого использования являются следующие.

1. *“Падение рук”*. Индивид по команде поднимает и опускает руку. При достаточной внушаемости рука свободно падает вниз. Как это нужно делать, предварительно показывает специалист, проводящий такое обследование.

2. *“Сведение пальцев”*. Пациенту предлагается согнуть руки в локтевых суставах и прижать их к туловищу, затем согнуть без мышечного напряжения пальцы, соединив большие пальцы со средними, а указательные выпрямить и сблизить их таким образом, чтобы расстояние между концами указательных пальцев стало в пределах 5–10 см. После этого пациенту предлагается сделать глубокий вдох так, чтобы пальцы сошлись друг с другом. Если испытуемый внушаем, то он сводит пальцы и делает глубокий вдох или бессознательно их приближает друг к другу во время вдоха. Индивид с низкой внушаемостью несколько приближает эти пальцы или оставляет их в первоначальном положении, а иногда спрашивает: должен ли он их сводить.

3. *“Идентификация запахов”*. Обследуемому предлагается определить по запаху, в каком из двух-трех флаконов находился одеколон (спирт, бензин, духи), в которых ничего подобного не было. При достаточной внушаемости пациент, как правило, указывает на один из флаконов.

Перед началом психотерапевтического или психорегулирующего сеанса можно в определенной степени повысить внушаемость перцепиентов. Для этого используются различные приемы, помогающие поверить в возможность получения позитивного результата от сеанса. Психотерапевты чаще всего информируют участников сеанса о положительных примерах из своей практики, используя для этого свидетелей, письма излечившихся людей и т. п.

Есть и другие методы повышения внушаемости людей. Один из таких приемов состоит в следующем: на нитке или тонком шнуре длиной 30–40 см подвешивают небольшой металлический грузик (гайку, латунную пуговицу и др.). Свободный конец шнура психотерапевт держит между большим и указательным пальцами ведущей руки, которую он поднимает до уровня своего подбородка. Раскачав произвольно этот грузик до амплитуды 10–20

см, объясняет участникам сеанса, что он своим внушением остановит грузик и сразу же начинает думать об его остановке. Эту мысль целесообразно озвучивать словами “оста-новись” или “стой”. Остановив таким образом грузик, заверяет пациентов, что сейчас он будет думать о движении грузика и он начнет качаться, как маятник, затем при помощи мысли, снова останавливает его. Можно такую демонстрацию продолжить, заставляя шарик совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Затем вновь движение шарика останавливается по команде “стой”. При выполнении каждого такого действия необходимо убеждать перцепиентов, что это происходит в результате внушения. Подобные приемы усиливают способность людей к восприятию внушающих воздействий.

Внушающее воздействие подразделяется на прямое и косвенное, а также на целенаправленное (преднамеренное) и непреднамеренное.

*Прямое вербальное внушение* достигается путем непосредственного воздействия речи, в которой заложено определенное смысловое содержание, оказывающее влияние на функционирование высшей нервной системы. Такое внушение может осуществляться в императивной и мотивированной формах.

*Императивное внушение* представляет собой повелительное, немногословное изложение формулы воздействия, выраженной в виде приказа, например: “Расслабиться”, “Отдохнуть”, “Спать” и т. п.

*Мотивированное внушение* более сложное, предполагающее логически обоснованные разъяснения, направленные на изменение отношений индивида к своему психическому состоянию, к другому человеку, к своей деятельности, к той или иной привычке и др. Содержание такой формулы не должно противоречить моральным установкам пациента, в противном случае оно не будет реализовано даже в гипнотическом сне. Формула убеждения строится на системе логических доводов и последовательно развертываемых доказательств. Например, при проведении беседы важно за счет убеждений создать в коре мозга индивида новую систему отношений, которая будет ограничивать проявление уже сформированных неблагоприятных динамических структур (суждений, умений, привычек) и в то же время способствовать образованию новых жизненных установок, правильно ориентирующих его в данной сфере. Это может быть вербализовано следующим образом:

– Пережитое вами событие уже отошло в далекое прошлое и больше вас не волнует... Вы относитесь к нему вполне спокойно...

– Ваша жизнь теперь идет вполне нормально...

– Самочувствие хорошее..., ночной сон крепкий и спокойный...

– Все ваши прошлые, тяжелые переживания уже забыты, а при случайном воспоминании о них вы относитесь к ним уже спокойно и т. п.

Формула внушения должна быть выражена в простых и понятных словах, по своему содержанию и характеру отвечающих индивидуальным особенностям человека, уровню его интеллектуального развития и отражать беспокоящие его синдромы. Эффективность словесного внушения определяется также силой и выразительностью речи, интонацией голоса, применением соответствующих жестов, специфических поз и мимики. Проводя сеанс внушения, психолог должен произносить слова авторитетно, твердо, уверенно и спокойно, повторяя несколько раз формулу внушения через определенные промежутки времени так, чтобы создаваемые ей условно-рефлекторные связи в достаточной степени упрочились.

Информационная дозиметрия должна обеспечивать индивиду качественную и количественную информацию с учетом предполагаемой динамики психотерапевтического процесса и резервов его психологической защиты. Она может предусматривать как немедленную, так и отсроченную реализацию внушения. В последнем случае предусматривается точный срок или определенные условия его осуществления.

Устранение беспокоящего синдрома в большинстве случаев требует проведения 10–15 сеансов внушения таким образом, чтобы каждое последующее воздействие на психику индивида не противоречило бы предыдущим и подкрепляло бы их.

*Косвенное внушение* заключается в установлении связи между вербальной формулой, предметом или веществом и состоянием психики индивида. Оно проводится в императивной форме и может быть преднамеренным и непреднамеренным.

Такой способ воздействия на психику применяется в более сложных случаях, когда прямое внушение оказывается недостаточно эффективным. Так, человеку, страдающему бессонницей, даются индифферентные таблетки типа глюкозы, витаминов и в императивной форме сообщается, что данные таблетки являются снотворными и при их принятии сон с каждым разом будет нормализовываться. Такие приемы широко используются в большом спорте. Так, нами за 15–20 мин до начала ответственных соревнований по стрельбе спортсменам–“мандражистам” давалась глюкоза в виде таблеток в сопровождении авторитетных заявлений: “Примите это и предстартовой лихорадки не будет”. Действительно, в большинстве случаев у таких спортсменов повышалась надежность результатов. Пловцам и легкоатлетам-кроссовикам убедительно говорилось, что после разминки, если они примут эти таблетки, то покажут лучший личный результат сезона, и опять это приводило к улучшению показателей в соревновании.

Установлено, что при косвенном вербальном воздействии на психику момент исполнения внушенного состояния или действия может быть отсро-

чен в случае, если внушение становится скрыто действующим. Такое внушение нередко обладает значительно большей силой воздействия, чем прямое внушение. Оно нередко оказывает эффективное воздействие на тех людей, на которых прямое внушение не действует.

*Самовнушение* (от лат. ауто-суггестия) – процесс внушения, направленный индивидом на самого себя с целью саморегуляции, самовоспитания и самоорганизации, заключающийся в сознательном использовании личностью возможности влияния второй сигнальной системы на психические и физиологические процессы в организме.

Самовнушение вызывает физиологические изменения в различных системах организма. Оно, как и внушение извне, вызывает концентрированный очаг возбуждения или торможения головного мозга, который создается самим человеком.

Формула самовнушения должна соответствовать данному психофизическому состоянию и произноситься им от своего имени, в утвердительной форме из 4–5 фраз типа:

- я чувствую себя вполне хорошо...
- мое настроение ровное и приятное...
- сон и аппетит становятся все лучше и лучше ...
- такие сеансы мне помогают...

После общих самовнушений проводятся специально направленные на отдельные симптомы. Например, “воспоминания о нанесенной мне обиде меня уже не волнуют”. Если же человек злоупотребляет алкоголем или хочет избавиться от привычки табакокурения, то он должен сеансы самовнушения проводить по таким формулам:

- я дал себе зарок не только не пить (курить), но и не думать о водке (сигаретах)...
- теперь я совершенно освободился от вредной привычки и о ней вовсе не думаю...

Выявлено, что мнительные люди часто болеют внушенными ими же болезнями. Самым простым способом в борьбе с различными недугами является проникновенное повторение себе, что ты здоров. Такие сеансы целесообразно проводить утром и вечером перед сном одновременно с водными процедурами. Плеская воду в лицо, умываясь расслабленными ладонями сверху вниз, надо каждый раз повторять: “Я спокоен..., все негативное смывается вместе с водой..., меня ничего не беспокоит, не волнует..., я здоров..., спасибо природе... лучше такого состояния не бывает...”

Формульные слова произносятся мысленно или вполголоса.

За счет самовнушения могут возникать различные психофизиологические состояния. Так, путем самоприказа может повышаться или понижаться

кровеное давление, изменяться частота пульса, сужаться или расширяться зрачки глаз и др. Могут происходить и более сложные процессы. Например, у женщины появляются симптомы беременности, когда под влиянием раздражений мозга, вызываемых посредством второй сигнальной системы, в ее организме могут происходить вегетативно-эндокринные изменения, которые приводят к возникновению внешних признаков беременности, проявляющихся в деятельном состоянии молочных желез, отложении жира в животе.

Действенность внушения зависит от статуса специалиста, его внешнего вида и интеллекта, умения воздействовать на индивида, окружающей обстановки, которая должна благоприятствовать вхождению перцепиента в трансное состояние.

К сеансу терапевтического внушения специалист должен готовиться, заранее обдумывать содержание формул и тактику проведения сеанса с конкретным индивидом, предусматривать возможные ситуации, когда формулы внушения могут действовать иначе, чем предполагает психотерапевт. Важно иметь в виду и то, что сохранение оптимальной дистанции способствует сохранению у перцепиента нужного эмоционального настроя и готовности к сеансу. Необходимо также помнить, что «панибратские» отношения психотерапевта с пациентом, а также строго официальное поведение первого будут отрицательно сказываться на эффективности таких сеансов.

Сила суггестии увеличивается во время стихийных бедствий, в стрессовых ситуациях, под влиянием целенаправленной рекламы и субъективной значимости передаваемой информации.

Действенность суггестии также связана с внутренней готовностью индивида к таким сеансам и с его стремлением точно и полностью выполнять инструкции терапевта. Готовность повышается тогда, когда индивид уже потерял надежду на благоприятные изменения в психике. Здесь к вышесказанному необходимо добавить, что терпеливый, покладистый и эмоционально лабильный человек также склонен к легкому восприятию формул внушения. Сильные же личности, характеризуемые выраженным самосознанием, отличающиеся ясным представлением о своей индивидуальности, как правило, инстинктивно сопротивляются формульному воздействию. Тем не менее установлено, что каждый дееспособный человек может с успехом овладеть техникой воздействия на свои психофизические состояния, научиться выполнять специальные упражнения, концентрировать свою психику на состоянии покоя и релаксацию, превращать эти умения в рефлекторный навык.

Руководителю предприятия, педагогу, лидерам тех или иных общностей людей необходимо использовать эффект внушения, имея в виду то, что совпадение внушаемых положений со взглядами подчиненных позволяет сформировать у них доверие. Кроме того, любой лидер должен всегда пом-

нить о возможных последствиях словесного воздействия на подчиненных, а это обязывает его тщательно контролировать свои слова и иметь в виду, что слово может оказаться сильным оружием и при умелом его использовании будет способствовать мобилизации работников на решение труднейших задач, создавать и сохранять здоровый социально-психологический климат в коллективе.

## 23. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ

### Диагностика психического состояния (по Г. Айзенку)

В табл. 7 представлены фрагменты различных психических состояний людей. Если каждое из них полностью подходит вам, то за ответ поставьте 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит, то 0 баллов.

Таблица 7

№ пп	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только еще воображаемых неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			

Продолжение табл. 7

№ пп	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходны-			



	ми положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной			
16	Я нередко чувствую себя незащищенным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу большего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю руководить, а не подчиняться			

Окончание табл. 7

№ пп	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
------	-----------------------	----------	-----------------------	-------------

		2	1	0
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов;

- I. 1–10 вопросы – тревожность;                      III. 21–30 вопросы – агрессивность;  
 II. 11–20 вопросы – фрустрация;                      IV. 31–40 вопросы – ригидность.

1. Тревожность.

0–7 баллов: не тревожные;

8–14 баллов: тревожность средняя, допустимого уровня;

15–20 баллов: очень тревожные.

II. Фрустрация.

0–7 баллов: вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей;

8–14 баллов: средний уровень, фрустрация имеет место;

15–20 баллов: у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность.

0–7 баллов: вы спокойны, выдержанны;

8–14 баллов: средний уровень;

15–20 баллов: вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в работе и в общении с людьми.

IV. Ригидность.

0–7 баллов: ригидности нет, легкая переключаемость;

8–14 баллов: средний уровень;  
15–20 баллов: сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, перемены в семье.

### **Диагностика акцентуаций характера (по К. Леонгарду)**

Вам будут предложены вопросы, касающиеся оценки вашего характера. Если вы согласны с содержанием того или иного вопроса, то рядом с его номером поставьте знак “+”, если не согласны, то знак “–”. Над вопросом долго не думайте.

1. У вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были таким же отчаянным и смелым, как все ваши сверстники?
6. Часто ли, у вас меняется настроение от оптимистического состояния до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли вам в детстве страшно во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?

22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы нарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавески или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. В детстве вы боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у вас беспричинно меняется настроение?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть очень веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий, конференсье в концерте, представлении?
34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли она у вас неприятного ощущения?
36. Любите ли вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого качества?
40. Общительный ли вы человек?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды вы до того расстраиваетесь, что заниматься делом кажется просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению, если вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?

49. Преследует ли вас неясная мысль о том, что с вами, вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбил?
53. У вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у вас в голове?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Требуется ли вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была точно на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у вас хорошее настроение, а утром вы встаете мрачным?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. Раньше вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может и сейчас участвуете?
74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?
75. Часто ли вас тянет путешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменится угрюмой подавленностью?

77. Легко ли вам удается поднять настроение подчиненных?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницы в вашей тетради, если допускали помарки?

81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?

87. В беседе вы скупы на слова?

88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, забыв, что это только игра?

Оценивание уровня акцентированного выражения личности производится по сумме совпавших ответов “да” или “нет” на вопросы, умноженной на указанное для каждого свойства число. Полученные результаты по каждому свойству отдельно отражаются на рис. 11. Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком выраженности того или иного свойства считается показатель, превышающий 12 баллов. Чем выше это число, тем более акцентуированно данное свойство. Если ни одно свойство не превышает 12 баллов, то необходимо подсчитать средний балл по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, которые оказались выше этого среднего значения.

1. Гипертимы (Г). “ДА”: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Число совпадений умножить на три.

Гипертимная акцентуация – акцентуация личности, для которой характерны постоянное приподнятое настроение, повышенная психическая активность с жадой деятельности, которая часто не доводится до конца. Такие лица отличаются чрезмерным эмоциональным возбуждением.

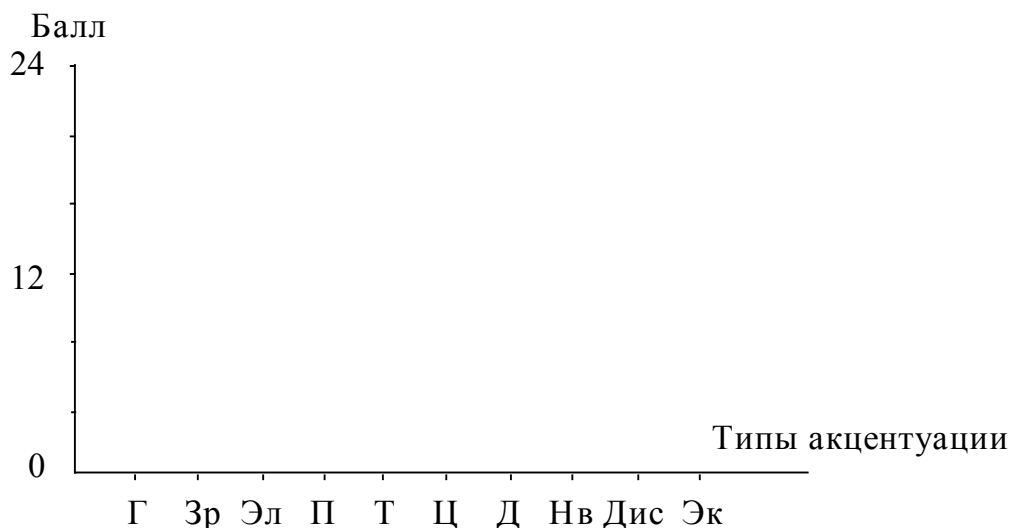


Рис. 11. Уровень выраженности характерологических свойств личности

2. Застревающие, ригидные (Зр). “Да”: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. “Нет”: 12, 46, 59. Общую сумму совпадающих ответов умножить на два.

Ригидная акцентуация личности характеризуется трудностью переключения психических процессов на отражение новых условий, ситуаций; сопротивляемостью изменениям, косностью мышления, инертностью в действиях и неспособностью индивида изменять намеченные программы действий в изменившихся условиях.

3. Эмотивные, лабильные (Эл). “Да”: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. “Нет”: 25. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Эмотивная личность характеризуется преобладанием психического состояния с безотчетным проявлением сложных безусловных рефлексов, связанных с агрессивностью, пассивной оборонительностью и другими при ослаблении влияния коры головного мозга. Такая форма отражения психикой окружающего мира проявляется главным образом в биологически обусловленных переживаниях, связанных с потребностями организма и активизирующих или тормозящих деятельность.

4. Педантичные (П). “Да”: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. “Нет”: 36. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Педантичная акцентуация личности отличается ее чрезмерной аккуратностью и точностью в действиях. В литературе и в устных суждениях к людям педантичного склада относятся с оттенком иронии, а в ряде случаев — негативно.

5. Тревожные (Т). “Да”: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. “Нет”: 5. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Тревожные люди склонны к переживаниям, когда психическое состояние определяется осознанным или неосознанным ожиданием возможного

воздействия стрессора или фрустратора. Такое состояние обычно предшествует страху, панике.

6. Циклотимные (Ц). “Да”: 6, 18, 40, 50, 62, 72, 84. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Циклотимики – люди, у которых проявляется периодическая смена процессов возбуждения и депрессии. Депрессия – аффективное состояние личности, заключающееся в подавленности настроения, состоянии безвыходности и общей пассивности поведения.

7. Демонстративные (Д). “Да”: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. “Нет”: 51. Сумму совпадающих ответов умножить на два.

Демонстративная акцентуация личности проявляется в подчеркнутой публичной манере переживаний, наглядно показывающей свою позицию по той или иной проблеме согласия, единства и сплоченности или выражение протеста.

8. Неуравновешенные, возбудимые (Нв). “Да”: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Неуравновешенные, возбудимые индивиды обладают холерическим темпераментом. Они отличаются подвижностью, неуравновешенностью и силой нервных процессов, что проявляется в поведении: несдержанности, бурных эмоциональных переживаниях и реакциях, резких сменах настроения, ярко отражающихся в речи, мимике, тембре и тоне голоса.

9. Дистимные (Дис). “Да”: 9, 21, 43, 75, 87. “Нет”: 31, 53, 65. Сумму совпадающих ответов умножить на три.

Дистимные люди отличаются преобладанием подавленного настроения, сосредоточенностью на мрачных и печальных сторонах жизни.

10. Экзальтированные (Эк). “Да”: 10, 32, 54, 76. Полученную сумму совпадающих ответов умножить на шесть.

Экзальтированные индивиды преимущественно находятся в восторженном, возбужденном состоянии. У таких людей нередко наблюдается состояние болезненной оживленности.

### **Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей людей**

Методика позволяет определить коммуникативные и организаторские склонности индивида, его способности к установлению деловых и товарищеских отношений с людьми, умение влиять на них, а также стремление проявлять инициативу и расширять контакты. На каждый из 40 вопросов необходимо дать ответ “да” или “нет”.

1. Если ли у вас стремление к изучению людей и знакомству с ними?



2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что приятнее и проще проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вам отказаться от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры, развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас общности людей?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу людей?

30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в вузе или на производстве?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?

32. Верно ли, что вы стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами, коллегами?

33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34. Охотно ли вы участвуете в организации различных мероприятий для своих товарищей, коллег?

35. Правда ли, что вы чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-то большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Подсчитайте общую сумму соответствующих положительных и отрицательных ответов на следующие вопросы.

Коммуникативные склонности.

“Да”: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

“Нет”: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности.

“Да”: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

“Нет”: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Сумму чисел по каждому из свойств индивида умножьте на пять. Это и есть процентное выражение вашего свойства в каждом из них.

### **Диагностика личности на мотивационную установку к успеху (по Т. Элерсу)**

Вам необходимо на каждое из 41 суждений ответить “да” или “нет”.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все “ставлю на карту”.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие – это основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой занят я.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

Оценка ответов.

Поставьте по 1 баллу за ответы “да” на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Поставьте по 1 баллу за ответы “нет” на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы: 1, 11, 12, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются. Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

Если результат оказался в пределах от 1 до 10 баллов, то это показывает на низкую мотивацию к успехам в деятельности;

11–16 баллов свидетельствуют о среднем уровне проявления мотиваций;

17–20 баллов отражают умеренно высокий уровень мотивации.

Результат свыше 21 балла указывает на весьма высокий уровень мотивации к успеху.

Установлено также, что люди, умеренно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, стремятся к малому или, наоборот, слишком большому уровню риска. Чем выше мотивация человека к успеху, в достижении цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех. При сильной мотивации к успеху надежда на успех проявляется обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

Людам, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто наиболее устремлены к успеху и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, кто имеет готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. Когда же у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защитная тенденция), то это препятствует реализации мотива успеха при достижении цели.

## Диагностика темперамента (по Г. Айзенку)

При желании определить тип своего темперамента необходимо на каждый из 57 нижеперечисленных вопросов ответить “да” или “нет”.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы “выходите из себя”?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием ситуации?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо говорить или делать?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все “горит” в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову “лезут” разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти ответ в книге?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточенности?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи тела?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все и кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

1. *Экстраверсия* определяется по общей сумме ответов “да” на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и “нет” на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов оказалась в пределах 0–10, то этот человек относится к интровертам, психический склад которых характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, замкнутостью, созерцательностью.

При 15–24 баллах индивид относится к экстравертам, психический склад которых характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нем, интересом преимущественно к внешним предметам, явлениям.

При 11–14 баллах индивид относится к амбивертам, характеризующимся сложным состоянием личности, связанным с одновременным проявлением противоположных эмоций и чувств. Данное психическое состояние индивида носит обычно характер внутреннего конфликта.

2. *Невротизм* определяется по сумме ответов “да” на вопросы: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов “да” составляет 0–10, то это говорит о достаточно высокой эмоциональной устойчивости.

Если получилось 11–16 баллов, то это свидетельствует об эмоциональной впечатлительности данного индивида.

Если 17–22 балла, то проявляются признаки расшатанности нервной системы.

Если 23–24, то индивид находится под влиянием тяжелых переживаний, психических перенапряжений, у него могут появляться навязчивые состояния, страхи, сомнения и даже возможен срыв, ведущий к неврозу.

3. *Ложь*, проявленная при ответах, выявляется по общей сумме ответов “да” на вопросы: 6, 24, 36 и “нет” на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если сумма совпадающих с ключом ответов оказалась 0–3, то ложные утверждения данного индивида находятся в допустимой норме человеческой лжи, поэтому и другим ответам можно доверять.

При результатах 4–5 баллов целесообразно и другие ответы подвергать сомнению.

При 6–9 баллах можно считать, что и остальные ответы недостоверны.

После того как результаты ответов на вопросы экстравертности и невротизма определены, с помощью рис. 12 получают интегральную диагностическую оценку степени выраженности у данного индивида того или иного типа темперамента. Здесь нужно по линиям интровертированности-экстравертированности и невротизма-эмоциональной устойчивости провести соответственно горизонтальную и вертикальную линии. На их пересечении и будет находиться диагностическая точка. Чем дальше она удалена от центра, тем более выражен данный тип темперамента.

*Сангвиник-экстраверт*: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботен, весел, любит лидерство, имеет много друзей, жизнерадостен.

*Холерик-экстраверт*: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса проявляет склонность к истерико-психопатическим реакциям.

*Флегматик-интроверт*: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, миролюбив, сдержан, надежен, спокоен в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

*Меланхолик-интроверт*: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуален, склонен к размышлениям. В ситуации стресса проявляет склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности.



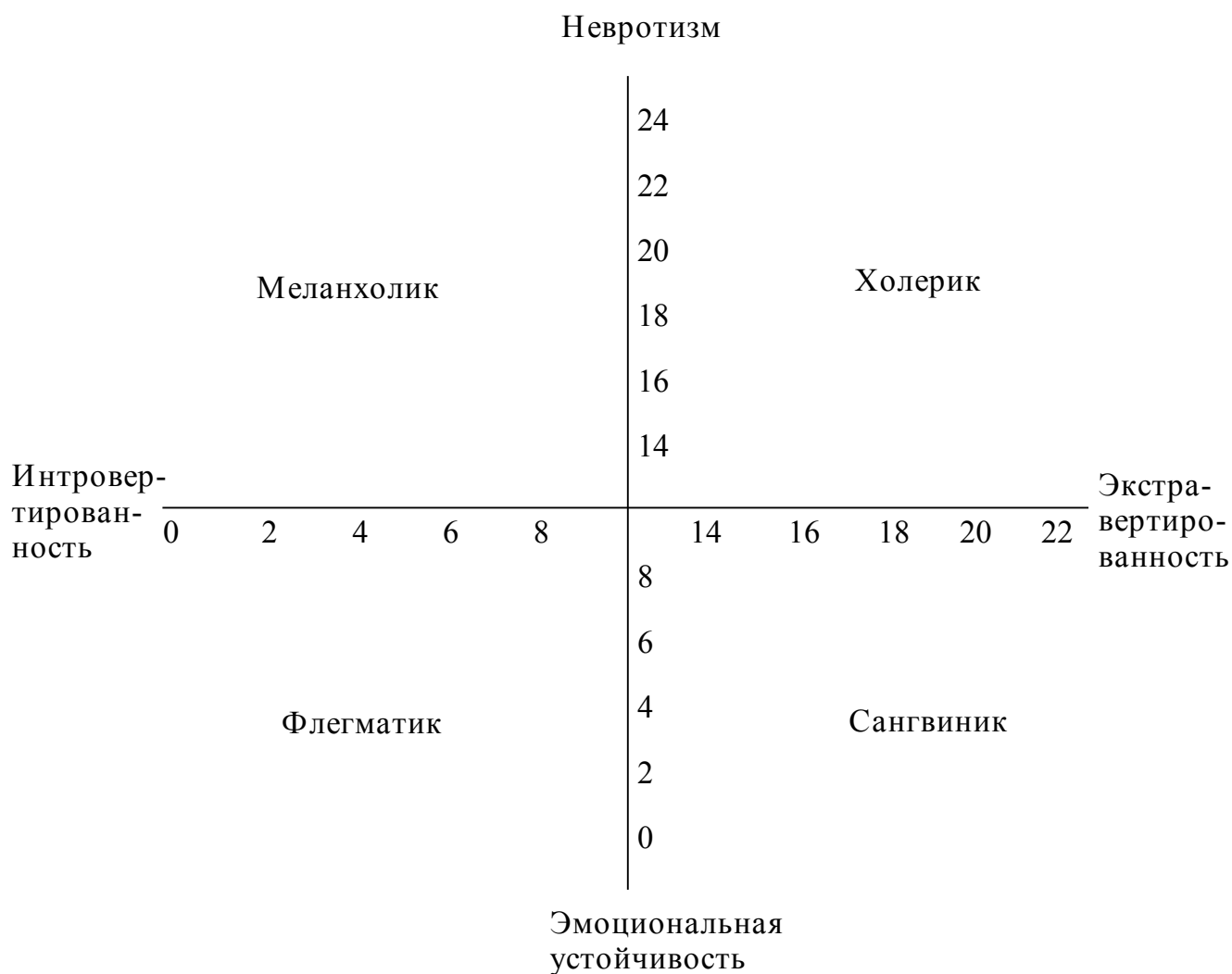


Рис. 12. Способ определения типа темперамента

### **Диагностика типа поведенческой активности человека (по Л.И. Вассерману, Н.В. Гуменюк)**

Внимательно прослушав (прочитав) вопрос, выберите вариант ответа, соответствующий вашему поведению, и рядом напишите номер этого варианта.

1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) почти всегда.

2. У вас такая работа, которая стимулирует ваши действия?

- а) меньше, чем работа большинства людей;
- б) примерно такая же, как работа большинства людей;

- в) больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
- а) делами, требующими решения;
  - б) обыденными делами;
  - в) делами, которые для вас скучны.
4. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?
- а) несколько раз в день;
  - б) несколько раз в неделю;
  - в) раз в неделю;
  - г) раз в месяц и реже.
5. В случае, если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, то вы:
- а) теряете аппетит или меньше едите;
  - б) едите чаще или больше обычного;
  - в) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.
6. В случае, если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:
- а) немедленно принимаете соответствующие меры;
  - б) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.
7. Как быстро вы едите?
- а) я обычно кончаю есть раньше других;
  - б) я ем немного быстрее других;
  - в) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
  - г) я ем медленнее, чем большинство людей.
8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?
- а) да, часто;
  - б) да, раз или два;
  - в) нет, мне никто никогда не говорил.
9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?
- а) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
  - б) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
  - в) я делаю это редко или никогда не делаю.
10. Когда вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его?
- а) часто;

- б) иногда;
- в) почти никогда.

11. Как вы часто действительно “заканчиваете” мысль говорящего, чтобы ускорить разговор?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно?

- а) раз в неделю или чаще;
- б) несколько раз в месяц;
- в) почти никогда;
- г) никогда.

13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) почти никогда;
- г) я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) редко или никогда.

15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек уже опаздывает на 10 минут. Вы:

- а) спокойно подождете;
- б) будете прохаживаться в ожидании;
- в) обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то вы:

- а) спокойно ждете своей очереди;
- б) испытываете нетерпение, но не показываете этого;
- в) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
- г) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и др.), то вы:

- а) напрягаете все силы для победы;
- б) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
- в) играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что вы и ваши друзья или сотрудники начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе?

- а) предпочитаю избегать этого;
- б) принимаю потому, что это неизбежно;
- в) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда вы были моложе, большинство людей считало, что вы:

а) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

б) иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;

в) обычно вам хорошо так, как есть. Обычно вы расслаблены;

г) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. Чем по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:

а) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;

б) иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим;

в) обычно вам хорошо так, как есть. Обычно вы расслаблены;

г) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21. По мнению ваших родных или друзей вы:

а) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

б) иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;

в) обычно вам хорошо так, как есть. Обычно вы расслаблены;

г) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

22. Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность?

а) недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;

б) около среднего; всегда есть какое-то занятие;

в) сверхактивность, бьющая “через край” энергия.

23. Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

а) да, абсолютно;

б) возможно, да;

в) возможно, нет;

г) абсолютно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?

а) да, абсолютно;

- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

25. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы?

- а) да, абсолютно;
- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь, раздражаетесь?

- а) да, абсолютно;
- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?

- а) да, абсолютно;
- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

28. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большинство дел делаете в спешке?

- а) да, абсолютно;
- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

29. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование и вы очень стараетесь выиграть?

- а) да, абсолютно;
- б) возможно, да;
- в) возможно, нет;
- г) абсолютно, нет.

30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе?

- а) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- б) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- в) вполне уравновешенный и не было проблем;
- г) почти никогда не сердился и не “выходил из себя”.

31. Каким вы представляете свой характер сегодня?

- а) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;

- б) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- в) вполне уравновешенный;
- г) почти никогда не сержусь и не выхожу из себя.

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом?

- а) я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного прерыва работается лучше;
- б) я чувствую легкую досаду;
- в) я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:

- а) ответите резко;
- б) ответите в спокойной форме;
- в) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
- г) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?

- а) ежедневно или чаще;
- б) еженедельно;
- в) ежемесячно или реже.

35. Работа, которую вам нужно закончить к определенному сроку, как правило:

- а) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;
- б) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?

- а) нет;
- б) да, но только изредка;
- в) да, весьма часто.

37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

- а) лучше;
- б) обычное;
- в) хуже.

38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?

- а) нет, никогда;

б) да, но не так часто;

в) да, постоянно.

39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в следующем году?

а) да;

б) нет, мне хотелось бы добиться большего;

в) конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.

40. Если бы вы могли выбрать, то что бы вы предпочли:

а) прибавку к заработной плате без продвижения в должности;

б) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска вы:

а) хотите продлить его еще на недельку-другую;

б) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;

в) вам хочется, чтобы отпуск кончился, и вы могли вернуться к обычной работе.

42. Бывало ли так, что за последние три года вы брали меньше дней отпуска, чем положено?

а) да;

б) нет;

в) нет, никогда.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?

а) да, часто;

б) да, иногда;

в) нет, никогда.

44. В последние три года вы получали какие-либо поощрения на работе?

а) нет, никогда;

б) иногда;

в) да, часто.

45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

а) редко или никогда;

б) раз в неделю или реже;

в) почти постоянно.

46. Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

а) на моей работе это невозможно;

б) весьма редко;

в) иногда, реже, чем раз в неделю.

47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура?

а) да;

б) нет.

48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:

а) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернуться к вам;

б) продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

49. Когда вы работаете в коллективе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?

а) редко;

б) не чаще, чем от других;

в) чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня или перечень работ?

а) никогда;

б) иногда;

в) часто.

51. Если кто-то поступает по отношению к вам нечестно, то вы:

а) прямо указываете ему на это;

б) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;

в) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:

а) гораздо больше усилий;

б) несколько больше усилий;

в) примерно столько же усилий;

г) немного меньше усилий;

д) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:

а) значительно большую ответственность;

б) несколько большую ответственность;

в) примерно такую же ответственность;

г) несколько меньшую ответственность;

д) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться:

а) гораздо больше;



- б) несколько больше;
- в) столько же;
- г) несколько меньше;
- д) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы:

- а) значительно более аккуратны;
- б) несколько более аккуратны;
- в) примерно в такой же степени аккуратны;
- г) несколько менее аккуратны;
- д) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:

- а) гораздо более серьезное;
- б) несколько более серьезное;
- в) мало отличается от других;
- г) несколько менее серьезное;
- д) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в течение недели:

- а) больше часов;
- б) примерно столько же;
- в) меньше, чем раньше.

58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, нынешняя работа требует:

- а) меньшей ответственности;
- б) столько же ответственности;
- в) большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, нынешняя работа:

- а) более престижна;
- б) столь же престижна;
- в) менее престижна.

60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет с учетом характера и места работы?

- а) изменений не было или было однажды;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре;
- д) пять и более.

61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

- а) да;
- б) нет.

*Обработка данных*

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах по табл. 8.

Таблица 8

Номер вопроса	Балл за ответ	Номер вопроса	Балл за ответ
1	13, 17, 1	32	13, 7, 1
2	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13
3	1, 7, 13	34	1, 7, 13
4	1, 4, 7, 10, 13	35	13, 1
5	1, 7, 13	36	13, 7, 1
6	1, 13	37	1, 7, 13
7	13, 9, 5, 1	38	13, 7, 1
8	1, 7, 13	39	13, 7, 1
9	1, 7, 13	40	13, 1
10	1, 7, 13	41	13, 7, 1
11	1, 7, 13	42	1, 7, 13
12	1, 5, 7, 9, 13	43	1, 7, 13
13	13, 9, 5, 1	44	13, 7, 1
14	1, 7, 13	45	13, 7, 1
15	13, 7, 1	46	13, 9, 5, 1
16	13, 9, 5, 1	47	13, 1
17	1, 7, 13	48	13, 1
18	13, 7, 1	49	13, 7, 1
19	1, 5, 9, 13	50	13, 7, 1
20	1, 5, 9, 13	51	1, 7, 13
21	1, 5, 9, 13	52	1, 4, 7, 10, 13
22	13, 7, 1	53	1, 4, 7, 10, 13
23	1, 5, 9, 13	54	1, 4, 7, 10, 13
24	13, 9, 5, 1	55	1, 4, 7, 10, 13
25	1, 5, 9, 13	56	1, 4, 7, 10, 13
26	1, 5, 9, 13	57	1, 7, 13
27	13, 9, 5, 1	58	13, 7, 1
28	1, 5, 9, 13	59	1, 7, 13

29	1, 5, 9, 13	60	13, 10, 7, 4, 1
30	1, 5, 9, 13	61	1, 13
31	1, 5, 9, 13		

*Диагностическая значимость полученных результатов*

1. Если сумма баллов не превышает 167, то поведенческая активность личности относится к типу “А”. Для такого типа характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности, сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от выполнения производственных заданий и расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;

- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на “поражение”;

- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;

- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;

- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепленная жестами и мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;

- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;

- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;

- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Если результат оказался в пределах 168–335 баллов, то личностная активность относится к типу “АІ”. Для таких людей характерны:

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность. Нехватка времени для отдыха компенсируется, как правило, расчетливостью и умением выбрать главное направление деятельности, быстрым принятием решения;

- энергичная, выразительная мимика;

- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;

- чувствительность к похвале и критике;

– неустойчивость настроения и поведения в стрессовых ситуациях;  
– стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;

– при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

3. При сумме 336–459 баллов проявляется переходный характер поведенческой активности типа “АБ”. Для таких лиц характерным является следующее:

– активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия выражены умеренно;

– не показывая явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерны эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

4. При результате 460–626 баллов диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа “Б1”. Для таких людей наиболее характерной является рациональность в действиях.

5. При 627 баллах и выше диагностируются лица с высокой вероятностью выраженного поведенческого типа личностной активности “Б”.

### **Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина)**

Вам будет предложено 165 утверждений, касающихся диагностики ваших способностей к адаптации, нервно-психической устойчивости и моральных свойств. Если вы согласны с содержанием того или иного утверждения, то рядом с его номером поставьте “да”, если несогласны, то “нет”:

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хочется покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.

9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.

10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

12. У меня часто бывают странные и необычные переживания.

13. У меня отсутствуют неприятности из-за моего поведения.

14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.

15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.

16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя выполнять работу.

17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.

18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.

19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.

20. Голова у меня болит часто.

21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

22. Было бы хорошо, если бы все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых.

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь – стоящая “штука”.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и в других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко или почти не бывают.

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я понимаю их правоту.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда: ни быстрее, ни медленнее, нет хрипоты и невнятности.

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались заступаться друг за друга.

50. Иногда меня так и “подмывает” с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен, я не худею и не полнею.

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из членов моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко или совсем не бывают.

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддержать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не “стащить” у кого-нибудь или где-нибудь, например, в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне грозит штраф и машин поблизости нет, то я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители или другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять – самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-то причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершить те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди знакомых значительных людей – это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда, без всякой причины, у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры потому, что у меня это плохо получается.

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, в жизни я достиг бы гораздо большего.



115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь им, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из себя, из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают “нагоняй” за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, то почти не стараюсь скрыть это.
153. Я человек нервный и легковозбудимый.
154. Все у меня получается плохо и не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компании.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого при помощи ключа по каждой из шкал. Диагностическая оценка (До) степени проявления того или иного свойства определяется в процентном соотношении количества правильных ответов (По) и числа утверждений, касающегося данного свойства (Пу):

$$D_o = \frac{\Pi \text{ у}}{\Pi \text{ о}} \cdot 100.$$

Если по шкале “Достоверность” окажется более 30 % неправильных ответов, то результат тестирования следует считать недостоверным, и после дополнительного объяснения о необходимости давать более честные ответы можно повторить обследование. По другим диагностируемым свойствам, если правильные ответы составили более 50 %, то можно считать, что это свойство несколько выражено, если 70 % и более, то существенно выражено, при 80 % и более весьма выражено.

*Ключи к шкалам многоуровневого личностного опросника  
“Адаптивность”*

Достоверность.

“Да”: – .

“Нет”: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивные способности.

“Да”: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

“Нет”: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервно-психическая устойчивость.

“Да”: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

“Нет”: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Коммуникативные способности.

“Да”: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

“Нет”: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральная нормативность.

“Да”: 14, 22, 36, 42, 50, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

“Нет”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

### Диагностика свойств характера

Внимательно прослушав каждый из 20 предлагаемых вам вопросов, выберите наиболее характерный для вас вариант ответа и рядом с номером вопроса обозначьте его соответствующей буквой.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите (из-за упрямства, наперекор другим, либо из “престижных соображений”)?

- а) да;
- б) нет.

3. Какие из нижеперечисленных качеств вы более всего цените в людях?

- а) настойчивость;
- б) широта мышления;
- в) эффективность, умение “показать себя”.

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) да;
- б) нет.

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) да;
- б) нет.

6. Любите ли вы анализировать свои поступки?

- а) да;
- б) нет.

7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:

- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
- б) остаетесь самим собой.

8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас трудностях?

- а) да;

б) нет.

9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более подходит к вам?

а) мечтатель;

б) “рубаха-парень”;

в) усерден в труде;

г) пунктуален, аккуратен;

д) “философ” в широком смысле слова;

е) суетливый человек.

10. При обсуждении того или иного вопроса:

а) высказываете свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;

в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;

г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая преобладает.

11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю?

а) раздражение;

б) тревогу;

в) озабоченность;

г) никакого чувства.

12. Если в пылу полемики ваш оппонент “сорвется” и допустит личный выпад против вас, как вы поступите?

а) ответите ему в том же тоне;

б) проигнорируете этот факт;

в) демонстративно оскорбитесь;

г) предложите сделать перерыв.

13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:

а) досаду;

б) стыд;

в) гнев.

14. Если вы попадаете “впросак”, кого вините в первую очередь?

а) самого себя;

б) “фатальное” невезение;

в) прочие “объективные” обстоятельства.

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди – будь то руководители, коллеги или подчиненные – недооценивают ваши способности и знания?

- а) да;
- б) нет.

16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то что делаете вы?

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь ретироваться;
- в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
- г) отвечаете смехом и, как говорится, “ноль внимания”;
- д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонт, перчатки и т. д.), то как вы поступите?

- а) будете продолжать поиск молча;
- б) будете искать, попутно обвиняя своих домашних в беспорядке;
- в) уйдете без нужной вам вещи.

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?

- а) длинная очередь в приемной;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

19. Закончив спор, продолжаете ли вы вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?

- а) да;
- б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из возможных кандидатов вы выберете?

- а) человека исполнительного, но безынициативного;
- б) человека знающего, но “упрямца” и спорщика;
- в) человека одаренного, но с “ленцой”.

Результаты ответов оцениваются по шкале оценок, затем подсчитывается общая сумма набранных очков.

#### Шкала оценок

1.        а – 0                    7.        а – 2                    11.       а – 0                    15.       да – 0

	б – 1		б – 0		б – 1		нет – 2
	в – 2	8.	да – 0		в – 2	16.	а – 0
	г – 3		нет – 2		г – 0		б – 1
2.	да – 0	9.	а – 0		д – 0		в – 2
	нет – 1		б – 1	12.	а – 0		г – 0
3.	а – 1		в – 3		б – 2	17.	а – 2
	б – 1		г – 2		в – 1		б – 0
	в – 0		д – 2		г – 3		в – 1
4.	да – 2		е – 0	13.	а – 2	18.	а – 1
	нет – 0	10.	а – 2		б – 1		б – 0
5.	да – 0		б – 0		в – 0		в – 2
	нет – 2		в – 0	14.	а – 2	19.	да – 0
6.	да – 2		г – 0		б – 0		нет – 2
	нет – 0				в – 0	20.	а – 0
							б – 1
							в – 2

### *Диагностическая значимость полученных результатов*

Ниже 15 баллов.

Такой человек отличается слабохарактерностью, неуравновешенностью и беззаботностью. В случающихся с ним неприятностях он готов винить кого угодно, кроме себя. В дружбе и на работе на него трудно положиться. Он не обладает достаточной надежностью в отношениях со своими коллегами.

От 15 до 25 баллов.

У этого человека достаточно твердый характер. Он обладает реалистическими взглядами на жизнь, но не все его поступки равноценны. Бывают у него и срывы, и заблуждения. Он является добросовестным человеком и вполне терпим в коллективе. И все же ему есть над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков, это ему под силу.

От 25 до 38 баллов.

Набравший такое количество баллов принадлежит к числу людей настойчивых и обладающих чувством ответственности. Он ценит свои суждения, но и считается с мнениями других, правильно ориентируется в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеет выбрать правильное решение. Все это свидетельствует о чертах сильного характера. Ему не чуждо чувство самолюбования, а в отдельных ситуациях может проявляться жесткость по отношению к другим.

Свыше 38 баллов.

Если такой человек при ответах стремился объективно оценить свои поступки и отношения, то он отличается от других исключительно высоко развитыми и общественно одобряемыми личностными свойствами. Однако такая сумма баллов может быть получена за счет не совсем объективной оценки изучаемых свойств личности.

### **Диагностика интеллектуальных способностей**

На каждый из 19 вопросов необходимо дать обоснованный ответ. В каждом вопросе содержится задача, которую вам предлагается решить и дать ответ.

1. Профессор ложится спать в 8 часов вечера, а будильник заводит на 9 часов утра. Сколько будет спать профессор?

2. Может ли мужчина жениться на сестре своей вдовы?

3. Есть ли 7 ноября в Австралии?

4. У Мухаммеда десять овец. Все, кроме девяти, издохли. Сколько осталось овец?

5. Вы пилот самолета, летящего из Гаваны в Москву с двумя посадками в Алжире. Сколько лет пилоту?

6. Обычно месяц заканчивается тридцатым или тридцать первым числом. В каком месяце есть двадцать восьмое число?

7. Вы входите в малознакомую комнату, которая затемнена. В ней есть две лампы: газовая и бензиновая. Что вы зажжете в первую очередь?

8. Один поезд идет из Москвы в Санкт-Петербург, а другой – из Санкт-Петербурга в Москву. Вышли они одновременно, но скорость первого поезда в три раза больше скорости второго. Какой поезд будет дальше от Москвы в момент их встречи?

9. Отец с сыном попали в катастрофу. Отец скончался в госпитале. К сыну в палату заходит хирург и говорит, показывая на него: “Это мой сын”. Могут ли эти слова быть правдой?

10. Археологи нашли монету, датированную 35-м годом до нашей эры. Возможно ли это?

11. Палку нужно распилить на 12 частей. Сколько распилов потребуется?

12. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?

13. Какое количество зверей взял Ной в свой ковчег?

14. Врач прописал больному три укола, по уколу через каждые полчаса. Сколько потребуется времени, чтобы сделать все уколы?

15. Сколько цифр “9” в ряду чисел от 1 до 100?

16. Одиноким ночной сторож умер днем. Дадут ли ему пенсию?



17. Горело семь свечей. Три погасли. Сколько свечей осталось?
18. Кирпич весит 1 кг плюс еще полкирпича. Сколько весит кирпич?
19. Под каким кустом сидит заяц во время дождя?

### *Определение результатов*

За каждый правильный ответ вы получаете 1 балл, затем подсчитайте сумму набранных баллов.

Перечень правильных ответов на вопросы.

1. Один час. 2. Нет. 3. Есть. 4. Девять. 5. Пилоту столько лет, сколько вам. 6. Во всех. 7. Спичку. 8. Одинаково – в момент встречи они находятся в одной точке. 9. Да, если хирург – мать мальчика. 10. Нет, тогда на монетах не писали. 11. 11 распилов. 12. Пятьдесят. 13. Каждой твари – по паре. 14. 1 час. 15. Двадцать. 16. Нет, он умер. 17. Три, остальные сгорели. 18. 1 кг. 19. Под мокрым.

### *Диагностическая значимость полученных результатов*

18–19 набранных баллов свидетельствуют о наличии у вас весьма высокого уровня интеллектуальных способностей.

15–17 – высокий уровень развития интеллекта.

13–14 – выше среднего.

12–9 – средний.

6–8 – ниже среднего.

4–5 – низкий.

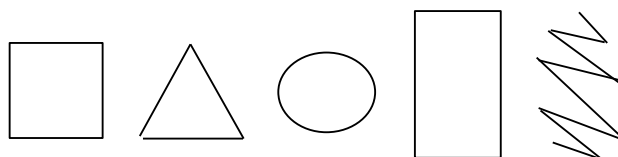
0–3 – очень низкий.

**П р и м е ч а н и е.** По данным американских ученых высоко развитый интеллект является противопоказанием в бизнесе.

### **Психометрический метод диагностики типов личности**

В системе социально-психологической подготовки управленческих кадров США используется психометрический способ определения свойств личности (Сьюзен Деллингер). Процедура тестирования состоит в следующем. Человеку в порядке предпочтения предлагается выбрать одну из нескольких геометрических фигур. Другие также расположить в порядке предпочтительности. По фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения. По этому выбору данного человека отнести к соответствующему типу (квадрат, круг и др.), а затем дать диагностическую оценку проявления у него лично-

стных свойств. У людей могут проявляться некоторые особенности, характерные для фигуры, расположенной на втором месте. Поэтому свойства, характерные для данной фигуры, могут рассматриваться как тенденция.



### Основные психологические характеристики поведения

*Квадрат:* организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономичность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Внешний вид мужчины: опрятный, чисто выбрит, консервативный.

Внешний вид женщины: неяркий, худощавый, сдержанный.

Рабочее место: каждая вещь на своем месте.

Речь: логичная, ясная, сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология.

Пантомимика и мимика: скованная напряженная поза, рассчитанные движения, скупые жесты, солидная походка, бесстрастное лицо, потение, нервный смех.

*Треугольник:* лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Внешний вид мужчины: модный, дорогие вещи, соответствует ситуации.

Внешний вид женщины: элегантный, дорогие вещи, ухоженный.

Рабочее место: символы статуса и успеха.

Речь: логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкий уверенный голос, остроты, жаргон.

Пантомимика и мимика: уверенные, плавные движения, выразительные жесты, энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд.

*Прямоугольник*: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивные установки ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудным заболеваниям, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Внешний вид мужчины: меняющийся, неопрятный, не в тон ситуации.

Внешний вид женщины: меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации.

Рабочее место: беспорядок, стол завален бумагами и другими в данный момент ненужными предметами.

Речь: неуверенная, неразборчивая, сбивчивая, эмоциональная, скороговорка, паузы нерешительности, слова—“паразиты”, срывающийся голос.

Пантомимика и мимика: неуклюжий, резкие отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеющее лицо.

*Круг*: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Внешний вид мужчины: небрежный, моложавый, неофициальный.

Внешний вид женщины: женственный, округленные формы тела, неофициальный.

Рабочее место: уютная домашняя обстановка.

Речь: непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, сочный голос, комплименты.

Пантомимика и мимика: расслабленная поза, движения быстрые, доброжелательная улыбка при приветствии, жизнерадостная, бодрая походка.

*Зигзаг*: жажда изменений и знаний, креативность, повышенная интуиция, мечтательность, устремленность в будущее, одержимость своими идеями, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения и поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной, канцелярской работе, безалаберность в финансовой сфере, душа компании, остроумие.

Внешний вид мужчины: растрепанный, неряшливый, демонстративный.

Внешний вид женщины: разнообразный, экстравагантный, небрежный.

Рабочее место: запущенность или демонстративность.

Речь: непоследовательная, яркая, быстрая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты.

Пантомимика: быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, манерность; живая мимика.

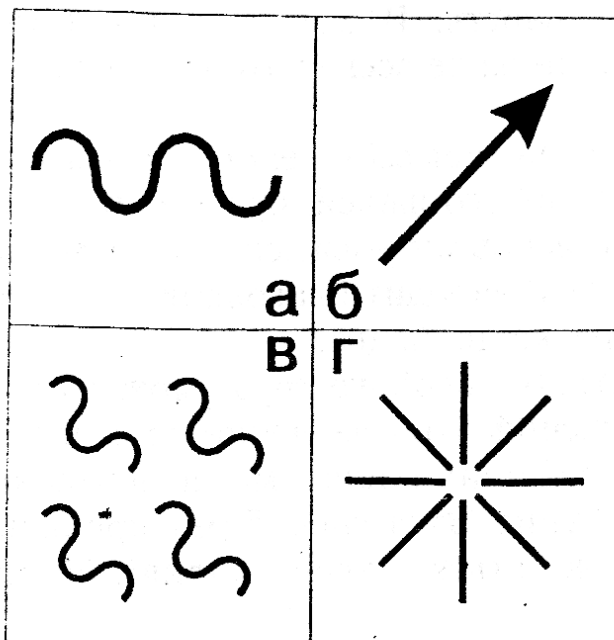
### Психометрическая диагностика характера

Тест состоит из четырех групп различных геометрических фигур-символов. Первая группа имеет условное название “Движение”, вторая – “Спокойствие”, третья – “Уверенность”, четвертая – “Неуверенность”. Необходимо в каждой группе из четырех символов, обозначенных буквами: а, б, в, г, выбрать один, который является для вас наиболее предпочтительным. Затем по табл. 9 подсчитать количество набранных баллов, а по сумме баллов определить основные психологические особенности своего характера.

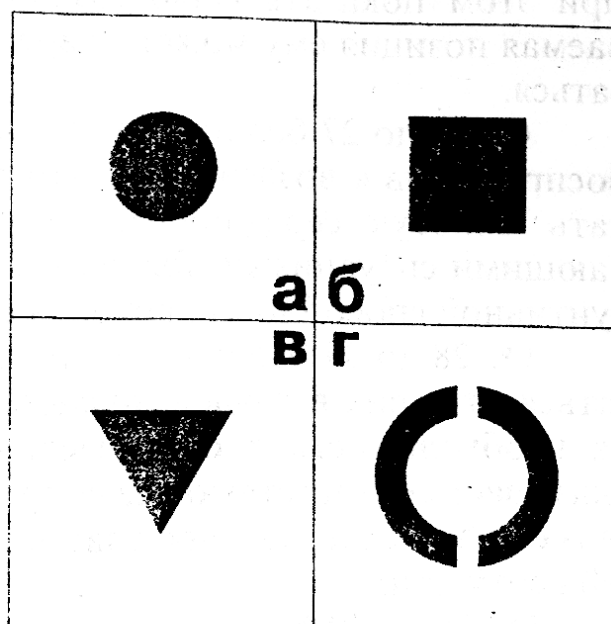
Таблица 9

Буквенное обозначение символа	Количество баллов за выбор символов			
	“Движение” (1)	“Спокойствие” (2)	“Уверенность” (3)	“Неуверенность” (4)
а	4	10	10	10
б	8	8	8	8
в	2	2	6	2
г	10	4	2	6

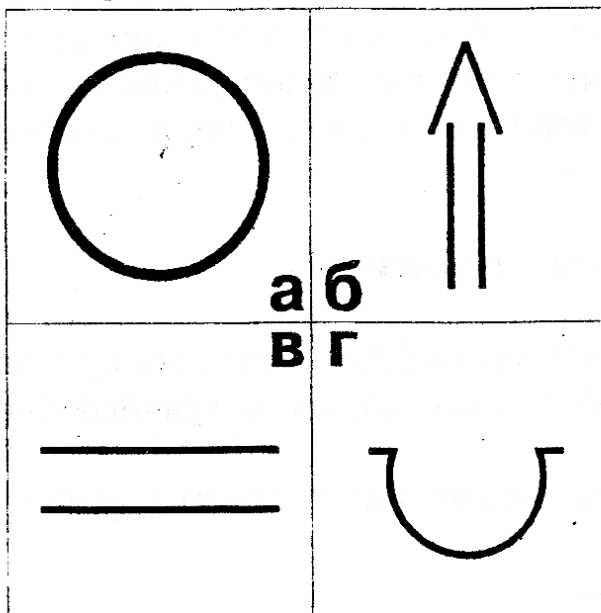
### 1. Движение



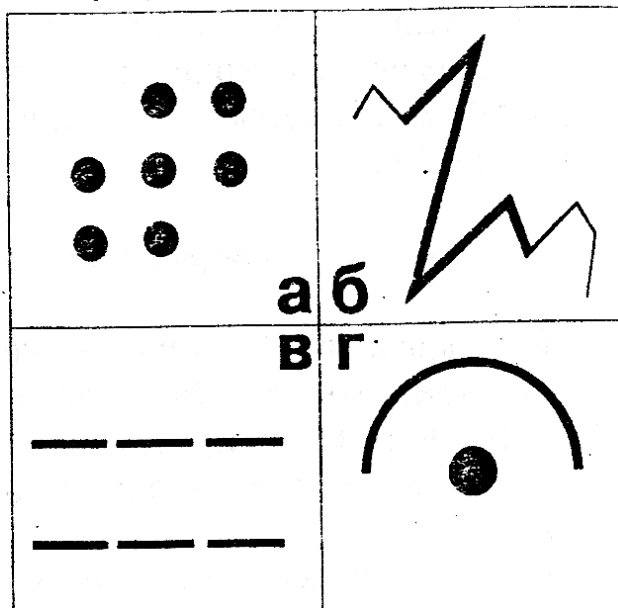
### 2. Спокойствие



### 3. Уверенность



### 4. Неуверенность



## Основные психологические особенности поведения

При сумме от 8 до 13 баллов. Такой человек способен быстро воодушевляться и также быстро переходить от хорошего настроения к негативному, ему трудно заставить себя заниматься тем, что более интересно. Он очень чувствителен к социально-психологической обстановке в коллективе, часто сомневается в своих решениях, предпочитая сверяться с чужим мнением, чрезмерно эмоционален, слишком часто не контролирует свои эмо-

ции, которые определяют его действия и поступки. Его поведение во многом зависит от окружающих.

От 14 до 20 баллов. Самокритичный человек, в своих поступках и действиях часто поступает как другие, “плывет по течению”, стараясь при этом показать свою самостоятельность. В случае, если отстаиваемая позиция ему может повредить, он чаще всего готов от нее отказаться.

От 21 до 27 баллов. Этот человек считает себя непогрешимым, но восприимчив к воздействию окружающих его людей, предпочитает искать “золотую середину” между собственными убеждениями и возникающими ситуациями. Выход чаще всего находит благодаря своей интуитивной способности, которая его редко подводит.

От 28 до 34 баллов. Такой человек без особого труда может отказаться от своих взглядов, планов, решений. При давлении со стороны на необходимость к определенным действиям или умозаключениям, оказывает соответствующее сопротивление. Этот способ реагирования связан с нежеланием или опасением оказаться в неблагоприятной для себя ситуации.

От 35 до 40 баллов. Такому индивиду свойственно с завидной настойчивостью или упрямством добиваться своей цели. Его очень сложно переубедить, но человек, знающий особенности этого характера, может незаметно, исподволь направлять действия и поведение в нужное русло. Ему следовало бы часть своего упрямства поменять на сообразительность.

### **Творческий потенциал личности**

В каждом из 18 вопросов необходимо выбрать один из предлагаемых вариантов ответа и зафиксировать его соответствующей буквой. Например, 1. “б” и т. д.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Вы сами можете участвовать в значительных изменениях окружающей среды?

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Верно ли, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в сфере вашей деятельности?

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;

- в) в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что можете принципиально что-то изменить?
- а) да, наверняка;
  - б) маловероятно;
  - в) возможно.
5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, уверены ли вы, что осуществите его?
- а) да;
  - б) часто сомневаюсь;
  - в) нет.
6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?
- а) да, неизвестное всегда привлекает;
  - б) неизвестное вас не интересует;
  - в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?
- а) да;
  - б) удовлетворитесь тем, чего добились;
  - в) да, если вам нравится эта работа.
8. Если дело, которое вы знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?
- а) да;
  - б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
  - в) нет, вы только хотите удовлетворить свое любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то:
- а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
  - б) “махнете рукой” на эту затею, так как понимаете, что она не реальна;
  - в) продолжаете делать свое дело.
10. По вашему мнению, профессию надо выбирать исходя из:
- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
  - б) стабильности, значимости профессии, потребности в ней;
  - в) преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а) да;
  - б) нет, боитесь сбиться с пути;
  - в) да, но только там, где местность вам понравилась.

12. Сразу же после какой-то беседы можете ли вы вспомнить все, что говорилось?

- а) да, без труда;
- б) чаще вспомнить не можете;
- в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его без ошибки?

- а) да, без затруднений;
- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) да, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине с собой, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) вам это безразлично.

15. Вы занимаетесь каким-либо делом. Решаете прекратить это занятие, когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более или менее довольны;
- в) вам еще не удалось все сделать.

16. Когда вы одни, то:

- а) любите мечтать о каких-то абстрактных вещах;
- б) пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) любите помечтать о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней?

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

#### Диагностическое определение результатов ответа

За каждый выбор варианта “а” – 3 балла; “б” – 1 балл и “в” – 2 балла. Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

При 49 баллах и более можно считать, что у вас имеется значительный творческий потенциал, который дает вам богатый выбор реализации творче-



ских возможностей. Если вы на самом деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творческой деятельности.

При 24–48 баллах такого человека можно считать обладающим вполне нормальным творческим потенциалом. Он имеет свойства, позволяющие решать творческие проблемы, но при определенном стечении обстоятельств, к числу которых относятся: удачный выбор направления деятельности, благоприятный климат в коллективе, понимание ваших творческих переживаний непосредственным руководством. При устойчивой направленности на творческую работу вам доступны многие формы творчества.

При 23 баллах и менее творческий потенциал незначительный, но за счет ясно поставленной цели и настойчивости при ее достижении, стремлении к инновациям возможно решать и сложные проблемы, а если учесть, что многие свойства людей формируются и актуализируются в деятельности, то и творческие способности улучшаются.

### **Графологическая диагностика личности**

**Графология** – наука о почерке людей, рассматривающая особенность выразительных движений, фиксируемых в письме, как отражение психических свойств пишущего, его характерологических черт, которые, как правило, проявляются в поведении и деятельности. Графологические сведения о почерке того или иного человека дают некоторую возможность определить индивидуальные особенности личности, а также служат для диагностики некоторых психических состояний и заболеваний. Так, почерк с сильным наклоном вправо выражает впечатлительный характер, почерк больных шизофренией зачастую отличается нарочитой стилизованностью и т. п.

При диагностике характерологических свойств личности необходимо помнить, что у того или иного человека в различных ситуациях почерк может видоизменяться. Поэтому в качестве образца для экспертизы не рекомендуется использовать конспекты, сочинения, заявления, медицинские рецепты. Образец написанного текста должен быть в разовом исполнении и желательно, чтобы данный человек не знал причину вашей просьбы написать несколько фраз на листе нелинованной бумаги. При сравнении используются разные подходы.

Для определения характерологических свойств необходимо выявить особенности почерка, связанные с размером букв, их наклоном, формой и другие, а затем поставить соответствующий балл.

#### *Размер букв*

Очень маленькие.....	3 балла
Маленькие.....	7 баллов
Средние.....	17 баллов
Крупные.....	20 баллов

#### *Наклон букв*

Левый наклон.....	3 балла
Легкий наклон влево.....	5 баллов
Правый наклон.....	14 баллов
Резкий наклон вправо.....	6 баллов
Прямое написание.....	10 баллов

#### *Форма букв*

Округлые.....	9 баллов
Бесформенные.....	10 баллов
Угловатые.....	19 баллов

#### *Направление почерка*

Строчки “ползут” вверх..	16 баллов
Строчки прямые.....	12 баллов
Строчки “скользят” вниз	1 балл

#### *Интенсивность*

Имеются в виду “размашистость” и сила нажима:

Легкая.....	8 баллов
Средняя.....	15 баллов
Очень сильная.....	21 балл

#### *Характер написания слов*

Склонность к соединению..	11 баллов
Склонность к отделению букв друг от друга.....	18 баллов
Смешанный стиль.....	15 баллов

## Общая оценка

Почерк старательный, буквы выделены аккуратно	13 баллов
Почерк нервный, одни слова четкие, другие читаются с трудом.....	9 баллов
Буквы написаны кое-как, почерк небрежный, неразборчивый.....	4 балла

## Диагностика характерологических особенностей личности

При общей сумме набранных баллов люди характеризуются следующим образом:

38–51 баллов – слабым здоровьем или возрастом более 80 лет;

52–63 баллов – такую сумму набирают, как правило, люди робкие, нерешительные, пассивные и флегматичные;

64–75 баллов – этот почерк в основном принадлежит лицам нерешительным, с мягкими, кроткими и утонченными манерами. Они нередко ведут себя наивно, однако не лишены чувства собственного достоинства;

76–87 баллов – люди с таким почерком отличаются прямодушием и откровенностью, они являются обаятельными и впечатлительными, как правило, хорошими семьянинами;

88–98 баллов – этот почерк принадлежит лицам, отличающимся четкостью в действиях и в речи, устойчивостью психических состояний, инициативным, решительным и смекалистым;

99–109 баллов – такие лица являются ярко выраженными индивидуалистами. Они отличаются повышенной вспыльчивостью, острым и быстрым умом. Обычно независимые в суждениях и поступках в то же время обидчивы и нередко трудны во взаимоотношениях в коллективе, так как отличаются вздорным характером и сварливостью. Среди них бывают одаренные личности, склонные к творческой деятельности;

110–121 баллов – такой почерк имеют люди без чувства ответственности, недисциплинированные, необязательные, грубые и заносчивые.

*Форма написания отдельных букв* свидетельствует о некоторых особенностях, проявляющихся в характере личности, например:

- человек, отличающийся чувствительностью, стремлением только

к личной выгоде. В межличностных отношениях проявляет дипломатичность, в своих суждениях и утверждениях допускает заметную фальшивость. У него развиты наклонности к воображению и в особенности к фантазиям;

- мягкость характера, простота, честность, откровенность, влюбчивость и небрежность являются особенностями данного индивида;
- такой человек обращает внимание на каждую мелочь и в то же время ему присущи некоторое кокетство, мягкость в отношениях с другими и пассивность в поведении;
- для таких людей характерны грубость в отношениях, невоспитанность и придирчивость к другим. У них отсутствует эстетический вкус;
- представители такого почерка отличаются оптимизмом, искренностью, а также кротостью и страстностью натуры;
- для таких людей характерны выносливость, трудолюбие и последовательность в мышлении и поведении;
- представителям такого почерка свойственны скрытность, подозрительность, высокомерие, лживость и нерешительность;
- такие люди в основном отличаются слабохарактерностью, конформностью и несамостоятельностью. В тоже время они во взаимодействии с другими людьми отличаются повышенным самомнением, резки в межличностных отношениях, а в экстремальных ситуациях проявляют трусость и в большей мере, чем другие, подвержены страху.

*По форме написания отдельных слов и по смысловому построению фраз* можно также судить о направленности личности и ее характере:

- крупный почерк. Его автор мыслит крупными категориями и любит, когда его замечают другие;
- мелкий почерк. Такой человек вникает в детали и предпочитает не привлекать к себе внимания;
- сильный наклон вправо. Такой человек отличается общительностью, он активен и целеустремлен, любит демонстрировать свои чувства;
- наклон влево. Этот человек не стремится к общению с други-

ми, свои чувства старается не показывать окружающим его людям;

- строчка поднимается вверх. Такой человек отличается оптимистическим восприятием окружающего его мира;
- строчка загибается вниз. Такому человеку свойственны быстрая утомляемость, состояние усталости, болезненная переживаемость нестандартных ситуаций;
- прямой почерк. Этот человек ко многому относится спокойно, без особых эмоциональных переживаний, верит в себя, хладнокровен и выдержан при взаимодействии с людьми и в различных ситуациях;
- буквы кривятся в разные стороны. Человек отличается непредсказуемостью в своих действиях и еще не решил вопрос с выбором ценностных ориентаций и направленности. Такой почерк характерен для многих подростков.
- убористый почерк обычен для людей, склонных к бережливости, и с узким, ограниченным взглядом на жизнь;
- размашистый почерк у невыдержанных людей, любящих свободу в мыслях и простор для движений и действий;
- рваный почерк у людей, главным для которых являются отдельные детали объектов, явлений и событий. Они отличаются выдвиганиями оригинальных идей;
- слитный почерк у тех, кто любит логические суждения, умозаключения, порядок на рабочем месте и в квартире. У них весьма высоко развита способность понимания взаимосвязей между явлениями и событиями;
- большие промежутки между буквами и словами у людей, которым необходим простор для обитания и действий. Они составляют впечатление некоторой отстраненности, но отличаются ясностью в суждениях и четкостью мышления;
- маленькие промежутки между словами свойственны общительным людям, имеющим много близких друзей, с которыми они строят отношения на “короткой ноге”;
- замысловатые завитушки над “й”, “е” наблюдаются у лиц с творческой натурой;
- буквы вытянутые, редко поставленные, с оригинальными ук-

рашениями-крючками, неровные расстояния между словами, заметная старательность – все это говорит о том, что автор такого письма является глупым человеком;

- поднимающиеся над строчками буквы, а в конце слов они более слиты, отрывисты, последняя же буква заканчивается опускающимся ниже строчки крючком. Такой почерк принадлежит вспыльчивому человеку;
- прямые, с некоторой вычурностью крупные буквы, во фразах сквозит эгоцентризм типа: “я такой”, “я все могу”, что свидетельствует о преступной потенции индивида.
- буквы прямые, слитные, не всегда полностью закончены, отсутствие крупных букв свойственно лицам, отличающимся сравнительно развитым интеллектом;
- письмо с сильным нажимом принадлежит решительному энергичному человеку, который стремится начатую работу доводить до конца;
- письмо со слабым нажимом принадлежит человеку, который не любит насилия, громких звуков, яркого света. Он отличается повышенной чувствительностью, деликатностью и восприимчивостью.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк Ганс Юрген. Проверьте свои способности: Пер. с англ. А. Лука и И. Хорола / Оформл. А. Лурье. – СПб.: Лань, Союз, 1996. – 160 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1996. – 376 с.
3. Белов В.И. Психология здоровья. – СПб.: Респекс, 1994. – 272 с.
4. Верещагин Д.С. Освобождение: Система дальнейшего энергоинформационного развития, I ступень. – СПб.: Невский проспект, 2000. – 186 с.
5. Волков И.П. Экстрасенсорный обмен информацией. – СПб., 2000. – 222 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. I: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – 496 с.
7. Горин С.А. Вы пробовали гипноз? – СПб.: Лань, 1995. – 208 с.
8. Грачев Н.Н. Психология инженерного труда: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1998. – 333 с.
9. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. – М.: Хэлтон, 1998. – 399 с.
10. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учеб. пособие для студентов педагогических и психологических спец. – СПб.: Детство-Пресс, 1999. – 145 с.
11. Климов Е.А. Основы психологии: Учеб. для вузов. – М.: Культура и спорт, Юнити, 1997. – 295 с.
12. Конюхов Н.И. Словарь-справочник практического психолога. – Воронеж: НПО “МОДЕК”, 1996. – 224 с.
13. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1965. – 278 с.
14. Краткий психологический словарь-хрестоматия / Сост. Б.М. Белов. Под ред. проф. К.К. Платонова. – М.: Высш. шк., 1974. – 134 с.
15. Кудряшова Л.Д. Системно-психологическая оценка кадров руководителей и управленческих систем. – Кишинев: Штиница, 1983. – 159 с.
16. Кудряшова Л.Д. Каким быть руководителю. – Л.: Лениздат, 1986. – 160 с.
17. Линдеман Х. Система психофизического саморегулирования // Неизвестные силы в нас. – М.: МНПП Рэнер, 1992. – 160 с.
18. Литвинцева Н.А. Психологические тесты для деловых людей // Управление персоналом. – М., 1996. – 317 с.
19. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.

20. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. I. Общие основы психологии. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.
21. Платонов К.К. Занимательная психология. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с.
22. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1977. – 247 с.
23. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова. – М.: Просвещение, 1981. – 383 с.
24. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие. – Самара: Изд. дом “БАХРАХ”, 1998. – 672 с.
25. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа: Пер. с англ. Л.В. Топоровой, С.В. Воронина и И.Н. Гвоздева / Под ред. С.М. Черкесова. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. – 288 с.
26. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 736 с.
27. Человек, производство, управление // Практический словарь-справочник руководителя / Под ред. А.А. Крылова и В.П. Сочивко. – СПб.: Лениздат, 1982. – 174 с.
28. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. Ч. I. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 544 с.
29. Щебетенко А.И. Тесты. – Пермь: Алгос–Пресс, 1995. – 198 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие понятия о человеке, индивидууме и личности .....	8
2. Психологические теории личности .....	10
3. Темперамент, его типология и свойства .....	23
4. Характер, его структура и свойства.....	33
5. Формирование характера.....	41
6. Эмоции, настроения, чувства, аффекты и их роль в жизни человека .....	47
7. Воля, ее свойства и проявления в поступках, поведении и деятельности .....	62
8. Направленность личности и ее формирование .....	67
9. Препятствия, трудности и их преодоление .....	69
10. Характеристика волевых действий.....	71
11. Волевые качества личности и их формирование .....	73
12. Нейрофизиологические механизмы волевых действий .....	79
13. Формирование воли и способности к регуляции поведения и деятельности .....	81
14. Способности, профессиональная пригодность и их формирование в онтогенезе.....	85
15. Пригодность людей к массовым видам профессиональной деятельности .....	92
16. Диагностика специальных способностей и профессиональной пригодности .....	97
17. Прогнозирование пригодности людей к массовым видам инженерно-технических специальностей .....	98
18. Учет индивидуальных различий в способностях и профес- сиональной пригодности людей .....	101
19. Формирование пригодности людей к массовым видам профессиональной деятельности .....	105
20. Личность студента, ее основные характеристики.....	110
21. Психологическая защита личности .....	115
22. Психотерапевтические системы защиты личности .....	126
23. Методы диагностики личностных свойств.....	154
Список литературы.....	209

Лебедев Александр Васильевич

## **ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА**

**Учебное пособие**

Редактор Т.В. Белянкина

Корректор Н.И. Михайлова

---

ЛР № 020414 от 12.02.97

Подписано в печать 17.08.2001. Формат 60×84 1/16. Бум. писчая  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,33. Печ. л. 13,25. Уч.-изд. л. 12,22

Тираж 300 экз. Заказ № С 9

---

СПбГУНиПТ. 191002, Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 9  
ИПЦ СПбГУНиПТ. 191002, Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 9