

Тема № 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для обсуждения

1. Определение, структура и история исследований личности.
2. Теории личности.
3. Личностные защитные механизмы.
4. Формирование и развитие личности.
5. Проблема устойчивости личности.
6. Личностные акцентуации характера и жизненный сценарий.

1. Определение, структура и история исследований личности

В психологии существует большое разнообразие определений личности. Чаще всего **личность** определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств.

Наряду с понятием личность в науке употребляются термины – человек, индивид, индивидуальность, субъект.

Понятие **человек** включает в себя совокупность всех качеств, свойственных людям, независимо от того присутствуют или отсутствуют они у данного конкретного человека.

Понятие **индивид** рассматривается как конкретное живое существо, представитель биологического вида. В это понятие входят как качества, отличающие данного человека от других людей, так и общие для него и многих других людей свойства.

Индивидуальность – это самое узкое по содержанию понятие. Оно содержит в себе лишь те индивидуальные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей.

Личность является продуктом и активным деятелем (субъектом) общественно-исторического развития, достигая высшего уровня развития, где раскрывается ее индивидуальность, осуществляется максимальное самовыражение и самореализация, объективная продуктивность и субъективная удовлетворенность. Понятием «**субъекта**» обозначается высшее и в этом смысле наиболее совершенное качество человека, личности (группы), его стремление к идеалу и достижение последнего.

Структура личности обычно включает *биологически* и *социально обусловленные* подструктуры.

В *биологическую подструктуру* входят: физиологические и морфологические особенности мозга; особенности типа высшей нервной деятельности; задатки, на основе которых формируются способности; органические и патологические свойства.

В *социальную подструктуру* включены: направленность личности, как система доминирующих мотивов, объединяющая моральные черты личности, потребности, интересы, идейные и практические установки, мировоззрение, идеалы, убеждения; индивидуально приобретенный опыт: знания, умения, навыки, привычки, уровень культуры личности, волевые качества;

индивидуальные особенности психических процессов, которые формируются в процессе социальной жизни: особенности восприятия (перцептивные формы отражения), памяти, мышления, воображения.

История исследований личности включает теоретические изыскания, которые можно разделить по меньшей мере на три периода:

1. *Философско-литературный*, который берет свое начало от работ древних мыслителей и продолжается до начала XIX века. Основными проблемами в этот период являлись вопросы о нравственной и социальной природе человека, о его поступках и поведении.

2. *Клинический*, характеризующийся попытками проникновения в сущность личности. Но в центре внимания психиатров оказались особенности личности преимущественно больных людей. В дальнейшем было выяснено, что эти особенности есть, но умеренно выражены практически у всех здоровых людей. Это относится, например, к экстраверсии и интроверсии, тревожности и ригидности, заторможенности и возбудимости.

3. *Экспериментальный* период начался в первые десятилетия XIX века. Его становление связано с именами таких ученых, как А.Ф. Лазурский, Г. Айзенк, Г. Оллпорт, Р. Кеттел и др. В этот период разработана процедура проведения естественного эксперимента, касающиеся психологии и поведения здоровой личности (А.Ф. Лазурский); разработаны методы и процедуры математической обработки исследовательских данных (Г. Айзенк); введен факторный анализ, с помощью которого выделен ряд реально существующих факторов или черт личности (Р. Кеттел) и др.

2. Теории личности

В психологии существует большое количество разнообразных теорий личности. Их настолько много, что даже одни перечисления их авторов заняли бы значительное место. Поэтому мы остановимся на наиболее популярных теориях, представляющих несомненный интерес.

1. Психоаналитическая теория личности разработана З. Фрейдом.

Зигмунд Фрейд (1856-1939) – австрийский психолог, создатель психоанализа

Хрестоматийными являются слова известного философа Артура Шопенгауэра о том, что человеческая душа – это тугой узел, который невозможно развязать. Зигмунда Фрейда считают первым ученым, сделавшим удачную попытку распутать этот узел.

Имя Фрейда хорошо известно во всем мире благодаря созданию уникального метода психотерапии – психоанализа. Считается, что личность психотерапевта не столь значительна, т.к. работает сам метод, признанный и приносящий положительные плоды во всем мире. В свое время теория Фрейда произвела эффект разорвавшейся бомбы. Обыватели и сегодня порой недоумевают от его «дерзких концепций». Основу теоретической концепции

психоанализа составляют два открытия З. Фрейда – открытие бессознательного и открытие сексуального начала.

Психоанализ – особый психотерапевтический метод исследования личности. Основными техническими средствами которого являются анализ свободных ассоциаций, толкование сновидений и ошибочных непреднамеренных действий

Бессознательное – это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии коих субъект не отдает себе отчета. Это запасы психической энергии. Эта та «машина, которая расположена в глубине вод». Психика человека похожа на айсберг: то, что над водой, маленькая часть – это сознание, остальное – бессознательное. **Сексуальность** есть основной человеческий мотив. Фрейд трактовал сексуальность очень широко. По его мнению – это все то, что доставляет телесные удовольствия. Это проявления нежных чувств, ласки, прикосновения, поглаживания тела, объятия, поцелуи и многое другое, без чего невозможна жизнь.

Структура личности по Фрейду имеет три составляющие: Оно, Я, и Сверх-Я.

Оно – это собственно бессознательное, включающее глубинные влечения, мотивы и потребности. *Я* – сознание, а *Сверх-Я* представлено как на сознательном, так и на подсознательном уровнях.

Оно действует в соответствии с так называемым принципом удовольствия. Оно является продуктом унаследованного человеком от животных биологического опыта или неосознаваемым результатом сложившегося индивидуального опыта жизни.

Я ориентируется на принцип реальности. Это, как правило, самосознание человека, восприятие и оценка им самим собственной личности и поведения.

Сверх-Я руководствуется идеальными представлениями – принятыми в обществе нормами морали и ценностями. Это итог воздействия общества на сознание и подсознание человека. Основные источники формирования Сверх-Я личности – это родители, учителя, воспитатели и др. люди.

Неосознаваемые влечения, идущие от Оно, чаще всего находятся в состоянии конфликта с тем, что содержится в Сверх-Я, т.е. с социальными и нравственными оценками поведения; поэтому между Оно и Сверх-Я существуют постоянные и неизбежные противоречия. Они разрешаются с помощью Я – сознания, которое действует в соответствии с принципом реальности и примиряет конфликтующие стороны таким образом, чтобы влечения Оно были в максимальной степени удовлетворены и при этом не были нарушены нормы морали.

Состояния неудовлетворенности собой, тревожности и беспокойства являются, по Фрейду, субъективным, эмоционально окрашенным отражением в сознании человека борьбы Оно и Сверх-Я и неразрешенных противоречий. Стремясь избавиться от этих неприятных эмоциональных

состояний, человек с помощью Я вырабатывает у себя так называемые **защитные механизмы**, которые мы рассмотрим ниже.

Непомерная критика концепции З. Фрейда в нашей стране и за рубежом, касалась крайней биологизации человека, отождествления мотивов его социального поведения с биологическими потребностями животных и принижения роли сознания. Кроме того, теория Фрейда по существу является умозрительной. Многие положения, несмотря на то, что кажутся интересными и жизненно правдивыми, научно не доказаны.

2. Теории личности, разработанные представителями *гуманистической психологии*.

Гуманистическая психология – направление в западной психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, как «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку

В гуманистической психологии основное внимание сосредоточено на описании внутреннего опыта человека в том его виде, в котором он представлен самому человеку в самосознании и мышлении. Т.е. сторонников гуманистической психологии прежде всего интересует то, как человек воспринимает, понимает и объясняет реальные события в своей жизни. Они предпочитают описывать феноменологию личности, а не искать ее объяснение, поэтому теории данного типа иногда называют феноменологическими. Наиболее известные представители этого подхода – американские психологи Г. Олпорт, А. Маслоу и К. Роджерс.

Создавая свою теорию, Карл Роджерс исходил из того, что каждый человек обладает стремлением и имеет способность к личностному **самосовершенствованию**. Будучи существом, наделенным сознанием, он сам для себя определяет смысл жизни, ее цели, и ценности и сам для себя является высшим экспертом и верховным судьей.

Карл Роджерс (1902-1987) – американский психолог, автор индирективной психотерапии, centered на клиенте, призванной обеспечить устранение диссонанса между Я-реальным и Я-идеальным способствуя достижению их соответствия

Фундаментальным компонентом структуры личности Роджерс считал Я-концепцию, интегральный механизм саморегуляции поведения человека. Степень удовлетворенности человека жизнью, мера полноты испытываемого им счастья непосредственно зависят от того, в какой степени его опыт, его Я-концепция и представления об идеальном Я согласуются между собой.

Основная высшая потребность человека, согласно А. Маслоу – это **самоактуализация**, стремление к самосовершенствованию и самовыражению.

Абрахам Маслоу (1908-1970) – американский психолог, выдвинувший концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших сущностных проявлений – любви, творчества, духовных ценностей, существующих в виде врожденных потенций и актуализирующихся под влиянием социальных условий

А. Маслоу предъявляет определенные требования к самоактуализирующейся личности. Вот некоторые из них:

- принятие себя и других людей такими, какие они есть,
- способность к глубокому пониманию жизни,
- открытое и честное поведение во всех ситуациях,
- способность брать на себя ответственность и не уходить от нее,
- приложение максимума усилий для достижения поставленных целей,
- умение полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не на мнения других людей, традиции или условности, позиции авторитетов и др.

Жизненно важными потребностями самоактуализирующейся личности являются такие ценности как добро, истина, порядочность, красота, справедливость, совершенство и др.

Самоактуализация предполагает отказ от иллюзий и избавление от ложных представлений о себе; труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать.

3. Отечественные психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович внесли значительный вклад в решение проблемы личности.

Опираясь на понятия о ведущей деятельности и социальной ситуации развития Л.С. Выготского, Л.И. Божович показала, как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения формируется у ребенка определенный взгляд на мир, называемый *внутренней позицией*. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов.

У А.Н. Леонтьева, как и у Л.И. Божович, основной внутренней характеристикой личности служит *мотивационная сфера*. Затем – *личностный смысл*, который выражает отношение целей деятельности человека. Чем шире и разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, тем более развиты и упорядочены (иерархизированы) мотивы, тем богаче сама личность.

4. Психология личностных смыслов прекрасно изложена В. Франклом.

Виктор Франкл (1905-1997) – австрийский психиатр и психолог. Автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни

Всем людям присуще стремление к поиску и реализации смысла своей жизни. Это является врожденной мотивационной тенденцией, основным двигателем поведения и развития личности. Для того чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки.

Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл назвал **экзистенциальным вакуумом**, порождающим многие неврозы.

Экзистенциализм – (от фр. – существование) – направление философии и литературы, центральное понятие которого – экзистенция (человеческое существование)

Постигая себя как экзистенцию, человек обретает свободу, которая есть выбор самого себя. Современный человек страдает от ощущения пустоты по поводу утраты глубинного чувства смысла.

По В. Франклу, роль смысла выполняют ценности – смысловые универсалии обобщающие опыт человечества. Существуют три класса ценностей, помогающих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества (в первую очередь труд); ценности переживания (в частности, любовь) и ценности отношения (сознательно вырабатываемая позиция в критических жизненных обстоятельствах, которые невозможно изменить).

Смысл нельзя дать, его нужно найти. Смысл не только должен, но и может быть найден. В поисках смысла человека направляет его совесть. Совесть – это орган смысла. Совесть – внутренняя убежденность в том, что является добром и злом. Это выражение способности личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать для себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков.

Совесть – это чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими людьми, перед обществом

Смысл вездесущ. Нет в жизни ни одной ситуации, в которой нельзя было бы отыскать смысл. Даже в страдании есть огромный смысл. Осуществляя смысл, заключенный в страдании, мы реализуем самое человеческое в человеке. Мы обретаем зрелость, мы растем, мы перерастаем самих себя и мы изменяемся, мы становимся другими.

5. Теория социального научения разработана бихевиористами и объясняется исходя из основных понятий бихевиоризма – стимул, реакция, подкрепление. Включает в рассмотрение всю человеческую жизнь и описывает человека как личность в поведенческих терминах. Основная психологическая характеристика личности в данной теории – это поступок или серия поступков. Сознание как предмет научного исследования отрицается. Существенным для поведения человека является то, как другие люди оценивают его поступки. За единицу поведения принимается связь между поступком и реакцией.

6. Эго-психология Э. Эриксона.

Эрик Эриксон (1902-1994) – американский психолог и психоаналитик, основатель эго-психологии. Подчеркивал биосоциальную природу и адаптивный характер поведения личности, центральным, интегративным качеством которой выступает психосоциальная идентичность. Разработал теорию эгоидентичности

В противоположность тезису психоанализа об антагонизме личности и общества подчеркивал биосоциальную природу поведения личности. Центральным личностным качеством, по мнению Эриксона, является идентичность, субъективно переживаемая как «чувство непрерывной

самотождественности». Психосоциальная идентичность базируется на принятии личности целостного образа себя (Я-концепция) в единстве с ее многообразными социальными связями. Изменение социокультурных условий существования личности ведет к утрате прежней и необходимости формирования новой идентичности. Возникающие при этом личностные затруднения могут привести к личностному неврозу – «потеря себя». В этой связи смысл психотерапии усматривается в возвращении пациенту утраченного чувства идентичности.

Идентичность – (от лат. – тождественный, одинаковый) – тождественность, совпадение чего-либо с чем-либо

Идентификация – (от лат. – отождествлять) – процесс эмоционального и иного самоотождествления личности с другим человеком, группой, образцом

7. Типология личности на основе типа телосложения. Эту типологию разработал Э. Кречмер.

Эрнст Кречмер (1888-1964) – немецкий психолог и психиатр. Основоположник теорий, соотносящих психические свойства человека с конституцией его организма

Кречмер считал, что между физиологическим типом человека и особенностями его развития существует однозначная связь. Им выделено три основных типа личности: *пикник*, характеризующийся слабым опорно-двигательным аппаратом и мышцами, склонный к ожирению и маниакально-депрессивному психозу, *астеник* – худой с тонкими руками и ногами интеллигент, и *атлетик*, обладающий сильно развитым скелетом и мускулатурой. Второй и третий тип склонны к шизофрении.

Существует много других теорий личности, с которыми мы предлагаем ознакомиться читателю, воспользовавшись соответствующей литературой, представленной в библиографическом списке.

3. Личностные защитные механизмы

Психологическая защита в широком смысле слова определяется как поведение (осознанное и неосознанное), способствующее устранению психологического дискомфорта и тем самым повышающее резистентность (сопротивляемость) личности к деструктивным факторам ее жизнеосуществления.

Психологическая защита является регулятивной системой, действующей в ситуации внутреннего или внешнего конфликта, при переживании фрустрации, сильной степени эмоциональной напряженности, стресса. Психологические защиты считаются регрессией поведения, т.к. заменяют сложную задачу, решение которой для субъекта затруднено, на более простую. Это влечет изменения в мотивационно-потребностной сфере, что приводит к качественной деградации поведения.

1. Отрицание. Нежелание признать реальную действительность, если она весьма неприятна для человека и он как бы закрывает на нее глаза. Например, неприятие критики в свой адрес; утверждение, что то, что критикуется, на самом деле не существует. Или отрицание факта серьезной болезни. Типичным примером является алкоголизм. Чаще всего больной не считает себя таковым. При этом защитные механизмы срабатывают таким образом, что человек находит в себе силы бороться за жизнь.

2. Подавление. Блокирование со стороны Я внутренних импульсов и угроз, идущих от Сверх-Я. В этом случае неприятные признания самому себе и соответствующие переживания как бы вытесняются из сферы сознания, не влияют на реальное поведение, вопреки моральным ценностям и нормам, которые человек принимает. Это может проявляться в непристойном поведении, вредных привычках и др.

3. Рационализация. Это способ разумного оправдания любых поступков и действий, противоречащих нравственным нормам и вызывающих беспокойство. Например, оправдание своей неспособности что-либо сделать нежеланием это делать или объективными сложными обстоятельствами.

4. Формирование реакции. Соккрытие от самих себя мотива собственного поведения за счет его подавления через сознательно поддерживаемый мотив противоположного типа. Например, бессознательная неприязнь к ребенку может выражаться в нарочитом внимании к нему.

5. Проекция. Ее механизм заключается в том, что собственные отрицательные качества человек бессознательно приписывает другому лицу, причем, как правило в преувеличенном виде (жадность, скупость, глупость, занудство).

6. Интеллектуализация. Это своеобразная попытка уйти от угрожающей ситуации путем ее как бы отстраненного обсуждения в абстрактных, интеллектуализированных терминах.

7. Замещение. Оно выражается в частичном, косвенном удовлетворении неприемлемого мотива каким-либо наиболее допустимым способом. Например, когда ненависть к недругу-коллеге вымещается агрессией на близких людях, семье.

Если эти и другие защитные механизмы не срабатывают, то неудовлетворенные импульсы, исходящие из Оно, дают о себе знать в закодированной, символической форме, например, в сновидениях, описках, обмолвках, шутках (в каждой шутке есть доля правды), странностях поведения.

4. Формирование и развитие личности

Психика человека находится в состоянии постоянного развития. Это значит, что в процессе всего онтогенеза, т.е. всей жизнедеятельности человека от рождения до смерти происходят как количественные (коммулятивные), так и качественные (инновационные) изменения,

характеризующиеся появлением новообразований, новых механизмов, новых процессов, новых структур.

Развитие – это процесс перехода из одного состояния в другое, как правило, более совершенное

Отметим, что развитие может быть как *прогрессивным*, так и *регрессивным*, что наблюдается в случаях тяжелой психической патологии, например, при аутизме – разрушении ранее сформировавшихся психических структур, или в старости, например, деменции – приобретенное слабоумие, болезнь Альцгеймера – старческое слабоумие, связанное с прогрессирующим разрушением корковых мозговых клеток. Им страдает почти половина людей после 85 лет.

Основным условием психического развития ребенка является его собственная деятельность, общение со взрослыми и обучение.

Что является движущими силами психического развития?

Движущие силы психического развития – это те факторы или причины, которые определяют собой поступательное развитие ребенка, это *энергетические, побудительные источники* развития, направляющие его в нужное русло.

Побудительными источниками, обуславливающими развитие являются противоречия, вернее их разрешения, *между новыми потребностями и старыми условиями их удовлетворения*. На каждом возрастном этапе противоречия приобретают конкретный специфический характер.

Разрешение противоречий приводит к определенным скачкам, к формированию *новообразований* в психическом развитии. Новые качества психики создают основу для перехода ребенка к следующему возрастному этапу.

Психологические новообразования – это та способность, которая складывается у ребенка в ходе осуществления ведущей деятельности.

Развиваясь, человек проходит ряд этапов, стадий, периодов, эпох, в каждом из которых имеется свой ведущий вид деятельности.

Переход от одной стадии к другой, как правило, сопровождается **кризисом**.

Кризис – это некий поворотный пункт в развитии, причем, как правило, резкий, крутой перелом. Это своеобразное поведенческое указание самого человека на потребность перемен: изменение системы отношений, появления нового предмета деятельности.

Вступление человека в жизнь ознаменовано кризисом рождения – самым большим и существенным в жизни.

В 3 года отмечается кризис самости или «Я сам», связанный с отделением себя от окружающих. Он сопровождается капризами, негативизмом, протестом против ухаживающих близких.

В 7 лет кризис связан с поступлением в школу, с новыми требованиями и обязанностями, с возникновением новой жизненной, социальной позиции ученика.

В 11-17 лет кризис взросления, подростковый кризис. Этот период возрастного развития считают самым сложным и критическим. Он содержит два кризиса: первый – в начале (11-14 лет), второй – в конце (15-17 лет). Связан с бурными изменениями в физиологии человека, которые происходят под воздействием «взбушевавших» гормонов. Так называемая гормональная буря ведет к изменению внешности, взрослению и рождению новых интересов и потребностей. Этот кризис является в большей степени биологически обусловленным. Второй кризис – как результат качественной перестройки личности. Основная работа этого периода, по Э. Эриксону, – это поиск самотождественности, самоидентичности – «основной и пожизненный труд души».

На каждой возрастной ступени развития человек прямо или косвенно, но постоянно и очень настойчиво спрашивает себя и близких: кто Я? какой Я? зачем Я?. Задача подросткового возраста – интегрировать все предыдущие ответы в целостную картину самосознания. Именно в этот период, возможно начало сознательного, намеренного, творческого строительства себя и своих жизненных обстоятельств.

В общем виде процесс развития носит *неравномерный, гетерохронный и дискретный характер*, т.е. развитие идет то ускоряясь, то замедляясь, созревание определенных психических структур и функций разновремено. Например, ускоренное развитие можно наблюдать в первый год жизни (разница между новорожденным и годовалым безмерна), в подростковом возрасте (гормональная буря) и др.

Особенно подробно проблемы формирования и развития личности изучает возрастная психология или психология развития, акмеология.

5. Проблема устойчивости личности

В основании почти всех теорий личности лежит предположение о том, что личность как социально-психологический феномен представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование.

Устойчивость личности характеризует последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер.

Наибольшей **стабильностью** обладают динамические особенности, связанные с врожденными анатомо-физиологическими задатками, свойствами нервной системы. К ним относятся темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия-интроверсия и др. Также малую степень изменчивости обнаруживает стремление к успехам, настойчивость, уровень притязаний (особенно высокий), интеллектуальные интересы и эстетические вкусы. Определенной устойчивостью, при условии сформированности обладают способности, ответственность, сила воли, дружелюбие и открытость.

Тем не менее, во многих исследованиях было обнаружено, что поведение человека довольно вариативно. Отдельные личностные качества

подвержены изменению, а также имеются большие индивидуальные различия в устойчивости-изменчивости личности.

У одних личность становится устойчивой в детстве и далее существенно не изменяется. Многие личностные особенности человека, будучи сформированными в дошкольном возрасте, в дальнейшем сохраняют свое постоянство.

У других устойчивость психологических особенностей личностного характера, напротив обнаруживается довольно поздно: в возрасте от 20 до 40-45 лет. К таким чаще всего относятся люди, чья жизнь характеризовалась напряженностью, противоречиями и конфликтами.

Некоторые люди со временем обнаруживают довольно драматические изменения своей личности, причем настолько глубокие, что окружающие люди их совсем не узнают.

Постоянство поведения человека представляет определенную ценность и значимость, но изменчивость, адаптивность личности также свидетельствует о ценной способности человека – приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни, умении менять себя как личность, если в этом есть необходимость.

6. Личностные акцентуации характера и жизненный сценарий

Несмотря на индивидуальность и неповторимость каждого человека, психологи всегда были склонны к различным типологизациям людей по разным критериям. По типу высшей нервной деятельности – сильный, слабый, уравновешенный, инертный. По типу темперамента – сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. По конституциональному типу – пикник, астеник, атлетик. По акцентуациям характера, по жизненным сценариям и т.д.

Прежде чем коснуться акцентуаций, рассмотрим, что из себя представляет характер человека.

Характер – (от греч. – отличительная черта, признак) – это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей, свойств личности, обуславливающее типичный для данного человека способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах

Характер тесно связан с темпераментом, который определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления. Характер может глубоко воздействовать на темперамент, подчиняя эмоциональную возбудимость содержательной стороне личности, ее направленности и воле.

Физиологической основой характера является, с одной стороны, тип нервной системы, с другой – система временных связей, возникающих под влиянием внешних воздействий.

Известная пословица гласит: «Посеешь случай – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу».

Характер человека многогранен и многообразен в своих проявлениях. Вместе с тем, он целостен. Целостность достигается стержневыми, наиболее устойчивыми, доминирующими по силе и активности чертами. В *структуре характера* выделяют несколько групп черт, выражающих различные отношения личности к действительности.

1. Черты, проявляющиеся в *деятельности*: инициативность, трудолюбие, работоспособность и др.

2. Черты, которые проявляются по отношению к *другим людям*: тактичность, вежливость, чуткость и др.

3. Система отношений человека к *самому себе*: самокритичность, скромность, гордость и т.д.

4. Черты, характеризующие отношение к *вещам*: аккуратность, бережливость, щедрость, скупость и т.д.

В том случае, если черты характера выражены и проявляются наиболее ярко, то говорят об акцентуации характера. Акцентуацией считается крайний вариант нормы.

Акцентуация – (от фр., нем, лат. – ударение) – чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, граничащие с патологией

Выделяют следующие акцентуации характера:

Гипертимный тип отличается энергичностью, активностью, подвижностью, инициативностью, словоохотливостью. Люди этого типа весьма легкомысленны, раздражительны, не переносят условия жесткой дисциплины и одиночества, без чувства дистанции. Имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят.

Истероидный (демонстративный тип) склонен к демонстрации своей персоны, любыми способами добивающийся внимания, признания, любви. Главная черта этого типа – эгоцентризм. У истероидов выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Желание привлечь к себе взоры, слушать восторги и похвалы является для них насущной потребностью. Они артистичны, обходительны, их мышление и поступки неординарны. Они стремятся к лидерству, легко приспосабливаются к людям. Вместе с тем такие люди лицемерны, недобросовестны в работе, тщеславны.

Педантичный тип – добросовестный и аккуратный, ему свойственна надежность в делах, но в то же время он способен изводить окружающих чрезмерным формализмом и занудством.

Циклоидный тип характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Люди данного типа предпочитают находиться дома одни. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, крайне раздражительно реагируют на замечания. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа) с периодами примерно в две-три недели.

Садомазохистский тип склонен к агрессивным действиям, берет вину на себя, при этом упивается самокритикой и самобичеванием. Садисты ставят людей в зависимость от себя, причиняют им боль, страдания, испытывая при этом наслаждения.

Сензитивный тип отличается повышенной чувствительностью ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти люди не любят больших компаний, слишком азартных, подвижных и озорных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и потому часто производят впечатление замкнутости. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком. Сензитивы, как правило, плохо адаптивны и у них часто встречается обостренный комплекс собственной неполноценности.

Психоастенический тип характеризуется высокой тревожностью, мнительностью, нерешительностью, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Самоуверенность у психоастеников сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – со скоропалительностью действий, предпринимаемых как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

Лабильный тип крайне изменчив в настроении, причем оно зачастую непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут быть самыми ничтожными, например кем-то случайно оброненное обидное слово, чей-то неприветливый взгляд. Все они способны погрузиться в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач.

Астеноневротический тип характеризуется повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью, раздражительностью, склонностью к депрессии и ипохондрии. Особенно часто утомляемость проявляется при выполнении трудной умственной работы.

***Ипохондрия** – (от греч. – подреберный) – чрезмерное внимание к своему здоровью, необоснованная тревога за него, страх заболеть неизлечимой болезнью; болезненная мнительность*

Неустойчивый тип отличается склонностью легко поддаваться влиянию окружающих, постоянный поиск новых впечатлений, компаний, умение легко устанавливать контакты, поверхностность характера. Представители данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные, интересы, они почти совсем не думают о своем будущем.

Шизоидный тип характеризуется отгороженностью, замкнутостью, интроверсией, эмоциональной холодностью, проявляемой в отсутствии сопереживания. Люди этого типа плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир зачастую наполнен различными фантазиями, особыми увлечениями. Во внешнем проявлении своих чувств они достаточно сдержанны.

***Интроверсия** – (от лат. – поворачиваться, обращаться внутрь) – психологическая характеристика личности, направленной на свой внутренний мир мыслей и переживаний*

Конформный тип отличается чрезмерной подчиненностью и зависимостью от мнения других, недостатком критичности и инициативности. Данный тип демонстрирует бездумное, некритическое, а часто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Главное жизненное кредо – «быть, как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил, он всегда найдет «моральное» оправдание своему поступку, причем нередко не одно.

Эпилептоидный тип характеризуется склонностью к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, проявляемой в виде приступов ярости и гнева, иногда с элементами жестокости, скрупулезной педантичностью, конфликтностью, вязкостью мышления. В группе эпилептоиды претендуют не просто на лидерство, а на роль «властелина». Их типичные черты – жестокость, себялюбие и властность. Устанавливают террористические порядки, причем их власть в группах держится в основном на добровольной покорности или на страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте, умеют угодить начальству, добиться определенных преимуществ, завладеть постами, дающими в их руки власть, установить диктат над другими.

Дистимный тип выделяется преобладанием пониженного настроения, склонностью к депрессии, сосредоточенностью на мрачных и печальных сторонах жизни.

***Депрессия** – (от лат. – подавление) – психическое расстройство, проявляющееся в тоскливом, подавленном настроении*

Параноидальный тип (застревающий) отличается повышенной подозрительностью, болезненной обидчивостью, стойкостью отрицательных аффектов, стремлением к доминированию, неприятием мнения других, как следствие – высокая конфликтность.

***Аффект** – (от лат. – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное нервно-психическое возбуждение, сопровождаемое бурной реакцией гнев, ужас, плач и др. Возникает, как правило, в ответ на сильный раздражитель*

Одним из базовых понятий в психологии является *жизненный сценарий (скрипт)* – это программа нашей жизни, сформированная средой и, прежде всего, воспитанием. Понятие жизненного сценария ввел Э. Берн. Михаил Литвак подробно описал и расширил этот феномен до понятия **социоген**.

***Эрик Берн (1902-1970)** – американский психолог и психиатр, автор трансактного анализа, призванного освободить человека от скриптов, программирующих его жизнь через их осознание и выработку разумного, независимого поведения*

Жизненный сценарий, скрипт, социоген – это стиль жизни, жизненный план. Он обычно неосознаваемый и ведет человека к его судьбе. Скрипт-

программы жизненного пути заложены в человеке с раннего детства под воздействием социальных факторов и воспитания. Поскольку они плохо осознаются, они делают человека психологически зависимым, несвободным.

В основе жизненного сценария человека лежит отношение к двум основополагающим жизненным параметрам – к себе и к другим людям. Правильное воспитание сохраняет именно положительное отношение.

Первый жизненный сценарий характеризуется положительным отношением и к себе и к другим людям. Жизненная позиция человека с первым сценарием такова: «Мир прекрасен и я сделаю его еще лучше». У человека с этим сценарием имеет место удовлетворенность жизнью в сочетании со стремлением к реальному успеху, уверенность, доброжелательность по отношению к другим людям, принятие их.

Второй жизненный сценарий характеризуется отрицательным отношением к себе и положительным – к окружающим. Жизненная позиция человека такова: «Я самый ничтожный человек в мире, они меня ненавидят за то, что я плохой». Он подозрительный, мнительный, неуверенный. Для него типична «белая зависть» – у других все хорошо, а я ни на что не годен.

Третий жизненный сценарий характеризуется положительным отношением к себе и отрицательным отношением к другим людям. Жизненная позиция человека такова: «Откуда берется так много глупых, вздорных и грубых людей?» У этих людей очень низкий уровень самокритики, самоуверенность, не имеющая под собой реальной почвы, уверенность в своей правоте. Чувство своего превосходства старается проявлять открыто. Носитель конфликтов. Для него образ другого состоит только из отрицательных качеств. Он ощущает, что живет среди волков, переживает психологическое одиночество и обороняется.

Четвертый жизненный сценарий характеризуется отрицательным отношением к себе и отрицательным отношением к другим людям. Это неисправимый пессимист, который не видит смысла жизни. Жизненная позиция человека такова: «Жизнь ужасна, стоит ли жить?». Чувство безысходности, как правило, приводят его либо в зависимость от наркотиков и алкоголя, либо к суициду.

Фундамент жизненного сценария закладывается подсознательно до двухлетнего возраста, складывается в первые 5-7 лет жизни и до 22 лет строится и окончательно закрепляется.

Сценарные перепрограммирования возможны. Но это очень кропотливая и длительная работа, успех которой зависит прежде всего от желания самой личности измениться.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте определение личности.
2. Охарактеризуйте сущность основных теорий личности.
3. Что такое личностные защитные механизмы?
4. Опишите этапы и стадии формирования личности.
5. Назовите личностные акцентуации характера

6. Что такое жизненный сценарий и какова его роль?
7. Определите, воспользовавшись тестом, силу своего характера.
(Приложение 2).