Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 1. СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ**

**Тема 1. Понятие личности и ее структура**

***Содержание:***

1. Соотношение понятий: «индивид», «индивидуальность», «личность», «психика».

2. Подходы к определению понятия личности и ее структуры.

2.1. Описание личности и ее структуры в трудах зарубежных психологов.

2.2. Концепции структуры личности в отечественной психологии.

2.3. Определение личности и ее функциональная структура по В. А. Дерече.

3. Психические состояния: определение и виды.

3.1. Классификация психических состояний.

3.2. Эмоциональные психические состояния.

3.3. Функциональные психические состояния.

4. Психические свойства личности.

**1. Соотношение понятий: «индивид», «индивидуальность», «личность», «психика»**

Проблемой личности занимается целый ряд наук: философские, общественно-исторические, юридические, педагогические, а также психология и патопсихология. Однако до настоящего времени в учении о личности нет единства, поэтому существуют немалые сложности в используемом понятийном аппарате. Человек, являясь организмом и личностью, представляет собой сложнейший интегративный результат биологического развития материи и процесса общественного развития. Чтобы научно описать человека, в психологии используется ряд понятий, которые представляют человека с разных сторон. Кроме самого понятия **«личность»,** сюда относятся понятия **«индивид»** и **«индивидуальность»** и **«психика».**

Существуют десятки, если не сотни, определений того, что собою представляет личность.

По словам В. А. Деречи: *«самое сложное, что создала природа – это человеческий организм, в котором самым сложно устроенным является головной мозг, который является органом самой сложной системы организма – психики, в которой самой сложной подсистемой является личность».* Вопрос о соотношении психики и личности Дереча решает следующим образом:

**Психика** *– это открытая, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система, функцией которой является познание себя и окружающего мира с целью адаптации, т. е. выживания.*

**Личность***– как часть психики, берёт своё начало в чувстве самости, в чувстве «Я» и по мере развития становится органом самосознания и управления поведением человека, его поступками, образом жизни, взаимоотношениями с окружающими.*

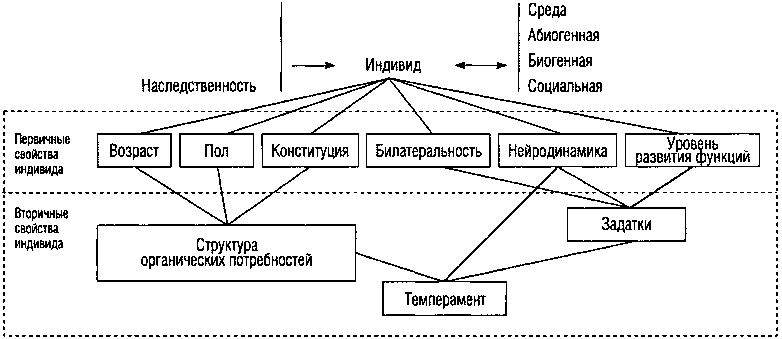
Отечественный психолог А. Н. Леонтьев (1903-1979) подчеркивал, что необходимой предпосылкой научного психологического анализа личности является в первую очередь различение понятий **«индивид»** и **«личность».**

Даже в обыденном языке слово *«личность»* мы употребляем только по отношению к определенному человеку, и притом лишь *с некоторого этапа развития.* Мы не говорим о личности животного, новорожденного или младенца. Однако у нас не возникает затруднений говорить о животном и о новорожденном как об *индивидах* и их индивидуальных особенностях — возбудимости, агрессивности и прочих.

*Она приобретается не генотипически, а в процессе воспитания, обучения,* т. е. личностного развития: *«личностью не рождаются, личностью становятся...».*

Индивидом мы называем человека, когда говорим о нем как о биологическом существе вида «человек разумный». **Индивид** *(от лат. individuum — неделимое) — отдельный человек, особь, принадлежащая к человеческому роду.* Поэтому мы можем назвать индивидом любого человека — новорожденного, ребенка, взрослого или старика. Человек появляется на свет исключительно как индивид.

Индивидные свойства подразделяются на два класса: первичные и вторичные. К ***первичным*** свойствам индивида относятся: половые, возрастные, конституциональные характеристики (телосложение и биохимическая индивидуальность), нейродинамические свойства (общие и парциальные свойства нервной системы) и др. Взаимодействие первичных свойств индивида определяет ***вторичные*** свойства – темперамент, задатки и структуру органических потребностей (рис. 1).



**Рис. 1.** Соотношение первичных и вторичных свойств индивида

**Личность** *— это особое системное социальное качество индивида, которое он приобретает в процессе возрастного развития при взаимодействии со своим социальным окружением.* Младенец как индивид имеет лишь врожденные задатки для становления его как личности. Эти природные предпосылки развиваются только в том случае, если индивид «втянут» в общение и совместную деятельность с другими людьми. Опыт изучения детей, воспитанных животными, свидетельствует об исключительной сложности осуществления этой задачи. В личности, прежде всего, мы обнаруживаем социальные качества человека.

Таким образом, понятия «индивид» и «личность» не тождественны. Индивид — это та реальность, которая заключена в границах тела человека, в то время как личность — образование, не только выходящее за пределы этого тела, но и формирующееся во внешнем пространстве социальных отношений.

Собственно ***личностью*** (в узком значении термина) в психологии обозначают *те особые свойства индивида, которые он приобретает только в обществе и которые характеризуют уровень и качество представленности в нем социальных отношений.* Они проявляются в совместной деятельности и в общении с другими людьми (личность как субъект социальных отношений и сознательной деятельности).

В широком понимании *личность есть некое организованное и организующее целое (структура) относительно постоянных свойств (черт), динамически развивающихся из врожденных задатков индивида во взаимодействии с жизненной средой* (Конечный Р., Бохуал М., 1983).

Данное определение содержит две главные составные части, с которыми мы постоянно сталкиваемся при изучении личности: *структуру* (строение) личности и ее *динамику* (личностный рост), т. е. возрастное становление и дальнейшее развитие личности. В определении также подчеркивается лишь относительное постоянство качеств ядра личности. Отдельные свойства личности (ее черты) могут подвергаться изменениям под влиянием условий жизни, воспитания или болезни. Поэтому обычно говорят не просто о структуре, а о динамической структуре личности.

***Индивидуальность*** *— это понятие отражает только те особенности психики и личности индивида, которые присущи только данному человеку.* Тем самым эти особенности отличают одного человека от другого. Сюда относятся как индивидуально-неповторимые психобиологические особенности организма индивида, так и те, которые следует отнести к уникальным свойствам личности. Индивидуальность складывается из особенностей различных черт личности, причем роль социальных и биологических вкладов в них далеко не одинакова. Имеются личностные качества, в развитии которых роль биологических, врожденных влияний очень велика (например, темперамент), но имеются качества (например, мышление, память или воображение), в развитии которых существенную роль уже играют особенности обучения. Еще более возрастает роль обучения в развитии таких качеств личности, как знания, навыки, умения. Особую группу составляют качества направленности личности (например, интересы, идеалы, убеждения, мировоззрение), в формировании которых роль биологического ничтожна, но исключительно велика роль социального опыта, особенностей воспитания.

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

**2. Подходы к определению понятия личности и ее структуры**

***2.1. Описание личности и ее структуры в трудах зарубежных психологов***

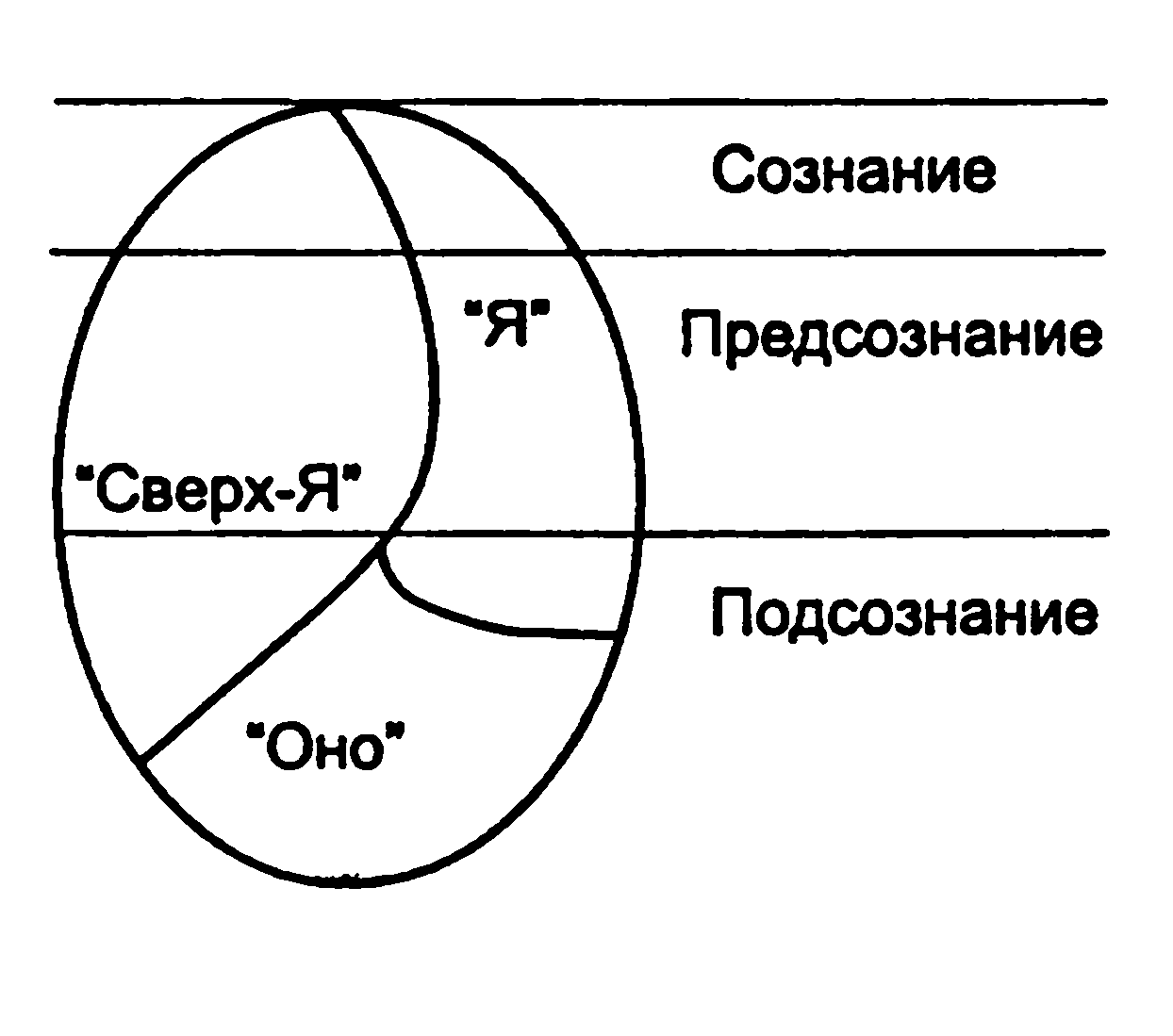
Самое простое, ориентировочное определение личности сводится к указанию на совокупность духовных свойств, присущих человеку и составляющих его индивидуальность. Швейцарский психолог Ришар Мейли (1975) пишет: «Под термином ***«личность»*** мы понимаем ту *совокупность психологических качеств, которая характеризует каждого отдельного человека*».

Если личность понимается как сочетание свойств, то неизбежно встает вопрос о способе этого сочетания, то есть о *структуре* (от лат structura – взаимное расположение и связь составных элементов чего-либо; строение чего-либо). Структурный подход к личности является результатом преодоления концепции изолированных свойств, которая представляла личность как сумму определенных черт. Многие известные теории личности базируются на структурных концепциях, которые раскрывают взаимосвязи различных функций и свойств, то есть относительно неизменных характеристик человека, тем самым отвечая на вопрос о том, каким образом обеспечиваются относительно стабильные аспекты поведения. Этот вопрос считают важным даже те теории, которые видят в личности процесс непрерывного самоизменения, развития.

Таким образом, структура личности решает два основных вопроса: что представляют собой основные стабильные элементы личности и каким образом они связаны между собой.

С точки зрения психоаналитической теории **Зигмунда Фрейда,** структура личности определяется тремя основными компонентами (рис. 2):

* ***Ид*** – «Оно» — комплекс биологических неосознаваемых влечений и потребностей (сексуальная потребность, агрессивность, стремление к смерти). Важнейшим принципом, действующим в пределах Ид, является *принцип удовольствия,* т. е. потребность нуждается в удовлетворении вне зависимости от наличия или отсутствия условий для этого.
* ***Супер-эго*** – «Сверх-Я» — внутренний идеал человека, отражающий понятия морали и нравственности. Супер-эго формируется под влиянием общества и его запретов, оно оценивает каждый поступок человека с точки зрения *принципа «добра» и «зла».*
* ***Эго*** – «Я» — собственно личность человека, какой она poждается в противоборстве низших сил и идеалов. Взаимоотношения Ид и Супер-эго регулируются «Я» на основании *принципа реальности.* Таким образом, получается, что Ид призывает человека к получению удовольствия любой ценой, Супер-эго сигнализирует ему о недопустимых чувствах, мыслях и действиях, а Эго удовлетворяет допустимые желания и отклоняет недопустимые из страха наказания. Память о полученных в детстве наказаниях заставляет человека испытывать тревогу, которая уберегает его от неосторожных поступков.



**Рис. 2.** Структура личности по 3. Фрейду

В концепции Фрейда человек оказывается в постоянном *внутреннем конфликте* между тщательно скрываемыми *асоциальными импульсами* и *давлением общественного сознания,* которое не позволяет ему удовлетворить свои базовые потребности. Такое противоречие могло бы стать источником постоянных страданий личности, однако Фрейд обнаружил общие для всех людей способы защиты сознания от неприятной им информации — *механизмы психологической защиты.* ***Психологическая защита*** *— это происходящее, помимо воли человека, изгнание из сознания неприятной для него информации.* Таким образом, сексуальные и агрессивные импульсы вытесняются из сознания и замещаются другими стремлениями, которые не противоречат требованиям общества. С точки зрения психоаналитической теории Фрейда, многие виды деятельности человека (выбор профессии, творчество, карьерный рост, взаимопомощь, политическая борьба) являются символическим выражением его бессознательных сексуальных импульсов.

Основным достоинством этой схемы является ее динамический характер, предполагающий наличие постоянного *источника движения* в виде противоборства стремления к удовольствию, исходящему из Ид, и морального пресса со стороны Супер-эго. Важным компонентом данной концепции является то, что большая часть этой борьбы незаметна ни для человека, ни для окружающих, поскольку она происходит в области бессознательных процессов (см. рис. 2). Однако такое представление о структуре личности показывает, что между разными людьми существует больше сходств, чем различий. *Особенности людей в таком случае определяются в первую очередь силой каждого из выделяемых элементов,* т. е. люди с сильным Супер-эго отличаются избыточной совестливостью, пониженной самооценкой, склонностью к самопожертвованию; люди с преобладанием силы Ид — стремлением к удовольствию, эгоцентричностью, капризностью, а обладающие сильным Эго — рассудочностью, организованностью, целеустремленностью.

Представления Фрейда о структуре личности легли в основу трансактного анализа **Эрика Берна.** Берн утверждал, что им осуществлена адаптация психоанализа с целью его более широкого и эффективного использования. Структура личности согласно Берну характеризуется наличием трех ***состояний Я*** или ***эго-состояний: «Родитель»*** (система ценностей), ***«Взрослый»*** (рациональное мышление, логика), ***«Ребенок»*** (эмоции).

Подчеркивается, что эго-состояния — это не роли, исполняемые людьми, а феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, провоцируемые актуальной ситуацией. ***Родитель*** — это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетных лиц, это наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы, запреты — информация из категории, как нужно и как нельзя вести себя в той или иной ситуации. С одной стороны, это набор полезных, проверенных временем правил, с другой — вместилище предрассудков и предубеждений. Родитель может выступать в виде *Контролирующего Родителя* (запреты, санкции) и *Заботящегося Родителя* (советы, поддержка, опека). Диагностировать состояние Родителя можно по таким высказываниям, как «я должен», «мне нельзя». К другим вербальным характеристикам относятся поучающие, оценивающие, поддерживающие или критические замечания типа «всегда», «никогда», «прекрати это», «ни за что на свете», «итак, запомни», «сколько раз я тебе говорил», «я бы на твоем месте», «милый мой», «бедняжка», «какой вздор». Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, поджатые губы, качание головой, грозный вид, указующий перст руки, постукивание ногой, руки на бедрах, руки, скрещенные на груди, вздохи, поглаживания другого по голове и т. п.

***Ребенок*** — это эмотивное начало в человеке, которое может проявляться в двух видах. *Естественный Ребенок* включает в себя все импульсы, присущие ребенку: доверчивость, нежность, непосредственность любопытство, творческую увлеченность, изобретательность. Благодаря этим чертам Естественный Ребенок приобретает большую ценность, независимо от возраста человека: он придает человеку обаяние и теплоту. Однако Естественный Ребенок не только обаятелен, но и капризен, обидчив, легкомыслен, снисходителен к себе, эгоцентричен, упрям и агрессивен. *Адаптированный Ребенок* — это та часть личности, которая, желая быть принятой родителями и боясь отвержения, не позволяет себе поведения, не соответствующего их ожиданиям и требованиям. Для Адаптированного Ребенка характерна повышенная конформность, неуверенность, особенно при общении со значимыми лицами, робость, стыдливость. Разновидностью Адаптированного Ребенка является Бунтующий (против Родителя) Ребенок, иррационально отрицающий авторитеты, нормы, нарушающий дисциплину.

Ребенок диагностируется в трансактном анализе на основании высказываний, выражающих чувства, желания, опасения: «я хочу», «я не хочу», «я боюсь», «меня злит», «я ненавижу», «мне все равно», «какое мне дело». К невербальным характеристикам относятся дрожащие губы, слезы, «надутый вид», потупленный взор, хныкающий голос, пожимание плечами, размахивание руками, выражение восторга.

***Взрослое эго-состояние*** — это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые, адекватные ситуации решения. Если Родитель — это преподанная концепция жизни, а Ребенок — концепция жизни через чувства, то Взрослый — это концепция жизни через мышление, основанная на сборе и обработке информации. *В теории Фрейда Взрослому соответствует Я (Эго).* Подобно тому, как Я у Фрейда является ареной, на которой происходят баталии между вытесненными чувствами Оно (Ид) и социальными запретами Сверх-Я (Супер-эго), *Взрослый у Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребенком.* Роль Взрослого сводится не к подавлению того и другого и возвышению над ними, а к изучению информации, записанной в Родителе и Ребенке. Анализируя эту информацию. Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов необходимо отказаться, а какие желательно включить. Так, на вечеринке уместно поведение, диктуемое Детским эго-состоянием, а неуместно морализирование Родителя на тему аскетического образа жизни. Именно в этом ключе необходимо понимать девиз трансактного анализа: «Будь всегда Взрослым».

В гуманистической теории личности **Карла Роджерса** важным пунктом является ***Я-концепция*** *– субъективное представление человека о самом себе, о своем взаимодействии с миром, а также ценности, связанные с этими представлениями.* Я-концепция доступна осознанию, хотя и не обязательно осознается. Другими словами, Я-концепция отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, она часто отражает то, как мы видим себя в связи с различными ролями, которые мы играем в жизни.

Я-концепция содержит в себе не только наши представления о том, какие мы есть ***(Я-реальное),*** но и то, какими мы хотели бы быть ***(Я-идеальное).*** Я-идеальное включает все те характеристики, которыми человек хотел бы обладать, но пока не обладает. Основными процессами, определяющими личность человека, следует считать сопоставление Я-реального и Я-идеального. Взаимодействие этих двух структур определяет равновесие личности (состояние конгруэнтности), степень самоуважения. В гуманистической концепции уделяется особое внимание *уникальности* каждого человека, осуждается негативное отношение к каким-либо его стремлениям. В таком случае *анализ особенностей личности не представляет большого интереса для разработки психотерапевтической тактики,* поскольку любой человек заслуживает *безусловной положительной оценки.*

У исследователей, разрабатывающих инструменты для количественной оценки различных аспектов личности (Г. Олпорт, Р. Кэттел, Г. Ю. Айзенк) наибольший интерес вызывает поиск **«базисных черт личности».** Первая развернутая концепция черт личности была разработана на рубеже 30-х — 40-х гг. XX века американским психологом ***Гордоном Олпортом.*** Совместно со своим коллегой – ученым Г. Одбертом Олпорт проработал два наиболее всеобъемлющих словаря английского языка, доступных в то время, и выписал оттуда 18000 слов, описывающих личность. Из этого гигантского списка Олпорт и Одберт выделили 4500 прилагательных, описывающих личность, которые рассматривали как наблюдаемые и относительно постоянные личностные черты. По представлениям Олпорта, *черта личности* – это *предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций.* Например, если кто-то по сути своей робок, он будет склонен оставаться спокойным и сдержанным во многих различных ситуациях – сидя в классе, за едой в кафе, занимаясь уроками в общежитии, делая с друзьями покупки. Если, с другой стороны, человек в основном дружелюбен, он будет скорее разговорчивым и общительным в тех же самых ситуациях. Олпорт был убежден в том, что поведение человека всегда является результатом того или иного сочетания личностных черт.

В 1946 году ***Рэймонд Кеттел*** на основе анализа списка Олпорта-Одберта выделил *16 первичных черт* или *факторов первого порядка,* соотношение и выраженность которых, по его мнению, и определяет сущность личности. Каждый из факторов биполярен, т. е. имеет два противоположных полюса. К первичным личностным факторам Кеттел отнес:

1. Замкнутость — общительность.
2. Низкий интеллект — высокий интеллект.
3. Эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость.
4. Подчиненность — доминантность.
5. Озабоченность — беспечность.
6. Низкая нормативность поведения — высокая нормативность поведения.
7. Социальная робость — социальная смелость.
8. Низкая сенситивность (толстокожесть) — высокая сенситивность.
9. Доверчивость — подозрительность.
10. Практичность — мечтательность (богатое воображение).
11. Прямолинейность — дипломатичность.
12. Уверенность в себе (высокая самооценка) — неуверенность в себе (чувство вины).
13. Консерватизм — радикализм.
14. Зависимость от группы — самодостаточность.
15. Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль.
16. Низкая сила побуждений — высокое рабочее напряжение.

Определенное сочетание факторов первого порядка образует структуру факторов более высокого *второго* порядка, включающую: 1) экстраверсию — интроверсию, 2) приспособленность — тревожность, 3) утонченную эмоциональность — динамическую стабильность, 4) подчиненность — независимость.

В 1950 году Кеттелом был опубликован опросник *«Шестнадцать личностных факторов» (16 PF),* предназначенный для измерения 16 первичных и 4 вторичных факторов личности, который широко применяется и в настоящее время.

***Ганс Айзенк*** считал, что все элементы или черты личности объединены в иерархическую структуру и могут быть сведены к *универсальным суперчертам* (суперфакторам) или *типам.* Первоначально Г. Айзенк выделил два типа: *экстраверсия — интроверсия[[1]](#footnote-1)* и *нейротизм — стабильность.*

*Первый тип* непосредственно связан с процессами возбуждения и торможения, или, в терминах Г. Айзенка, «корковой активацией». С его точки зрения, интроверты более возбудимы, чем экстраверты, в силу чего склонны избегать сильной внешней стимуляции, связанной, в частности, с социальными ситуациями. Экстраверты, испытывая дефицит возбуждения, напротив, постоянно ищут дополнительных стимулов во внешней среде. Более подробно различия между интровертами и экстравертами представлены в Таблице 1.

*Второй тип* отражает особенности реакции нервной системы на тот или иной стимул. Люди, склонные к нейротизму острее, чем стабильные личности реагируют на стресс и иные вызывающие беспокойство ситуации, и их реакция носит более устойчивый и длительный характер.

Таблица 1

**Характеристики интроверсии и экстраверсии (Г. Айзенк)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Интроверсия*** | ***Экстраверсия*** |
| Необщительность, замкнутость | Общительность |
| Отдален от всех, кроме близких друзей | Имеет широкий круг знакомств, |
| Склонен к размышлениям и самоанализу | Предпочитает движение и действие |
| Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям | Действует под влиянием момента, импульсивен |
| Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя | Чувства и эмоции не имеют строгого контроля |
| Затруднения социальной адаптации | Высокая социальная приспособляемость |

Впоследствии Айзенк добавил к двум исходным типам третий — *психотизм.* Предполагается, что высокий уровень психотизма опосредствует склонность к нонкомформизму, а в крайних случаях к девиантному поведению.

Г. Айзенком разработан ряд психодиагностических методик для выявления индивидуальных особенностей по трем типам личности. Наиболее известен из них *«Личностный опросник Айзенка»* (Eysenck Personality Questionnaire — EPQ), его использование существенно продвинуло исследования психопатологии и криминального поведения.

***2.2. Концепции структуры личности в отечественной психологии***

В отечественной психологии также существует ряд попыток представить структуру личности (Ковалев А. Г., Платонов К. К., Мясищев В. Н., Рубинштейн С. Л. и др.). Личность в трудах **А. Г. Ковалева** выступает как интегральное образование психических процессов, психических состояний и психологических свойств.

Психологические процессы составляют фундамент психической жизни человека. *Психические процессы формируют психические состояния,* которые характеризуют функциональный уровень психической деятельности. До образования устойчивых психических свойств состояния характеризуют развивающуюся личность ребенка в целом (ребенок капризный, спокойный, аффективный, уравновешенный и т. п.). Смена состояний меняет облик личности ребенка. *В определенных условиях одно из состояний может укрепиться и определить некоторые особенности его характера* (возбудимый, застенчивый, депрессивный и т. д.).

Психические свойства образуются из психических процессов, функционирующих на фоне психических состояний. *Психические свойства характеризуют устойчивый, относительно постоянный уровень активности, характерный для данного человека.* В свою очередь уровень активности определяет ту или иную социальную ценность личности и составляет внутренние субъективные условия развития человека. В процессе развития психические свойства определенным образом связываются друг с другом и образуются сложные структуры.

В качестве таковых А. Г. Ковалев рассматривает ***темперамент*** (система природных свойств человека), ***направленность*** (система потребностей, интересов и идеалов), ***способности*** (интеллектуальные, волевые и эмоциональные свойства), ***характер*** (система отношений и способов поведения). Автор отмечает, что «выделение этих структур в какой-то мере условно, так как одни и те же свойства характеризуют не только направленность, но и характер, оказывают влияние на проявление способностей. Однако – продолжает он – следует различать эти структуры как относительно автономные, поскольку при наличии одних и тех же свойств, например, направленности люди могут разниться друг от друга по способностям, темпераменту и характеру».

**С. Л. Рубинштейн** (1946), исходя из историко-материалистических позиций, также обобщает проблематику структуры личности в трех сходных планах.

***1. Подструктура направленности личности*** (ответ на вопрос: «Что человек хочет?»): установки, интересы, потребности, мировоззрение, идеалы, убеждения, интересы, склонности, самооценка и др.

***2. Задатки и способности*** (ответ на вопрос: «Что человек может?»): интеллект (мыслительные способности), частные способности (музыкальный слух, хороший глазомер, любой другой талант), природно-индивидуальные проявления уровня развития психических процессов (ощущения и восприятия, память, мышление и воображение, чувства и воля).

***3. Темперамент и характер*** (ответ на вопрос: «Что человек из себя представляет?»): темперамент и характер.

Выделив эти аспекты психического облика личности, С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что они взаимосвязаны и взаимообусловлены, что в конкретной деятельности они сплетены в единое целое. Направленность личности, ее установки, порождая в однородных ситуациях определенные поступки, переходят затем в характер и закрепляются в нем в виде свойств. Наличие же интересов к определенной области деятельности стимулирует развитие способностей в этом направлении, а наличие способностей, обусловливая успешную работу, стимулирует интерес к ней.

Также тесно связаны между собой способности и характер. Наличие способностей порождает у человека уверенность в себе, твердость и решительность или, напротив, самомнение или беспечность. Равно и свойства характера обусловливают развитие способностей, поскольку способности развиваются посредством их реализации, а это в свою очередь зависит от свойств характера – целеустремленности, настойчивости и т. п. Таким образом, в реальной жизни все стороны, аспекты психического облика личности, переходя друг в друга, образуют неразрывное единство.

**К. К. Платонов** (1986) на основе критерия соотношения социального и биологического в качествах личности выдвигает четыре группы, составляющие основные стороны (подструктуры) личности:

***1-я — направленность и моральные качества личности.*** Элементы этой подструктуры, за исключением влечений и склонностей, не имеют непосредственных врожденных задатков, а отражают индивидуально преломленное общественное сознание: влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, убеждения, мировоззрение.

***2-я — опыт.*** Подготовленность, индивидуальная культура личности: знания, навыки, умения и привычки, приобретаемые в личном опыте путем обучения, но уже с заметным влиянием и биологических и даже генетически обусловленных свойств личности.

***3-я — индивидуальные особенности психических процессов, или психических функций,*** понимаемых как формы психического отражения (ощущения и восприятия, память, мышление и воображение, чувства, воля).

***4-я — биопсихические свойства личности.*** Активность этой подструктуры определяется больше основными физиологическими свойствами нервной системы: темперамент, половые и возрастные особенности личности, включая ее патологические, т.н. органические изменения.

Особенностями этих четырех подструктур, однако, не исчерпываются индивидуальные свойства личности, поскольку на эти подструктуры накладываются еще две общие подструктуры: характер и способности. Являясь подструктурами наложенными, выделяющимися из общей структуры личности, характер и способности представляют собой не самостоятельные подструктуры, а общие качества личности, включающие особенности каждой из четырех основных иерархических подструктур.

В предложенной К. К. Платоновым динамической функциональной структуре личности содержится как координационный (взаимосвязи между подструктурами личности на одном иерархическом уровне), так и субординационный (взаимосвязи между подструктурами личности, представленными на разных уровнях) принципы построения.

Развивая идеи А. Ф. Лазурского об отношении личности, **В. Н. Мясищев** строит свою концепцию личности, центральным элементом которой является понятие *отношение.*

***Отношение личности*** *– это активная, сознательная, интегральная, избирательная, основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности.* По мысли В. Н. Мясищева отношение – это системообразующий элемент личности, которая предстает как система отношений. При этом важным моментом является ***представление о личности как о системе отношений,*** структурированной по степени обобщенности – от связей субъекта с отдельными сторонами или явлениями внешней среды до связей со всей действительностью в целом. Сами отношения личности формируются под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом, в частности.

В. Н. Мясищев выделял различные виды отношений личности и разработал их классификацию. В их ряду он различал ***потребности, интересы, эмоциональные отношения, оценочные отношения*** и ***убеждения.***

Одним из основных видов отношений учёный считал ***потребности*** личности, рассматривая их не только в качестве избирательных связей между субъектом и объектом, но и как конативную тенденцию овладения, и как основной источник жизненной активности, направленный на преобразование действительности. При этом особое внимание он уделял *потребности общения.* Учёный подчёркивал, что на основе *витальных потребностей* уже на ранних этапах детства под воздействием культурно-исторического опыта, социализации, воспитания возникают *потребности в совместной деятельности, в общении, в познании* и т.д., которые ныне именуются социогенными потребностями.

***Эмоциональные отношения,*** писал В. Н. Мясищев, проявляются в *эмоциях привязанности, симпатии* или *антипатии, дружбе* или *вражде, неприязни,* что сопровождается «глубокими изменениями всей внутрисоматической динамики в связи со значимостью объекта, вызывающего у человека интенсивную эмоцию». Наряду с эмоциональными отношениями В.Н. Мясищев выделял и ***познавательные отношения,*** в ряду которых состоит и *познавательный интерес.*

***Оценочные отношения*** формируются под влиянием социально-нравственных, этических, эстетических и других критериев поступков. Сформированность морально-этических оценок обусловливает *критичность* к себе и другим, *требовательность* человека к себе и другим, *уважение* в положительном случае и *пренебрежение* или *презрение* в противоположном. На основе оценочных отношений «возникают ещё более сложные отношения *долга, обязанности, ответственности*» и ***убеждения.*** Как отношения они формируются *сочетанием системы требований со знанием действительности* (в первую очередь социальной). С ними соотносятся и эмоциональные реакции, и активная (волевая) готовность бороться за их осуществление в жизни.

Отношение в концепции В. Н. Мясищева выступает как бы в качестве «первоосновы», «первоматерии», «субстанции», «вещества» личности. Все другие, принятые в общей психологии понятия, рассматриваются им в контексте теории отношений как вторичные, производные, соотносящиеся с понятием отношение. Отношениями пронизаны и психические процессы (внимание, память, мышление в величайшей степени зависят от *интереса* как вида отношений), и психические состояния, и психические свойства. Так, по мнению В. Н. Мясищева, отношения, которые приобрели *устойчивость, выраженность* и *большую значимость,* закрепляются в виде черт характера. При этом одни черты характера *непосредственно выражают отношения* (например, принципиальность, эгоизм, добросовестность), в то время как другие черты (например, прямота, решительность, цельность, волевые черты характера) не представляет собой отношений в собственном смысле слова, но *выражают способ их осуществления.* Таким образом, В. Н. Мясищев определяет ***характер*** как *систему устойчивых отношений и способов их осуществления человеком.* ***Способности*** человека находятся в закономерном соотношении со ***склонностями,*** которые представляют движущую силу развития способностей. *Склонность,* согласно В. Н. Мясищеву, – это *потребность в определенном виде деятельности,* или *избирательно-положительное отношение к ней.* Человек, не имеющий склонности к той или иной деятельности, редко бывает в ней успешен, даже при наличии способности к этой деятельности. В связи с этим широко известна формула «способный, но ленивый».

***2.3. Определение личности и ее функциональная структура***

***по В. А. Дерече***

Поскольку личность неотделима от психики в целом, то для понимания её сущности требуется сначала дать понимание психики. С позиций системно-функционального подхода (Анохин П. К., Крыжановский Г. Н. и др.) психика является сверхсложной, открытой системой с обратной связью и иерархической структурой. Как во всех других системах человеческого организма (дыхания, пищеварения, кроветворения, обмена веществ и т.д.), целью функционирования психики является выживание и адаптация к условиям существования, которые осуществляются благодаря познавательным процессам и организации собственного поведения. Такова функция психики в целом: познание с целью адаптации. Анатомической основой этой деятельности является головной мозг в единстве с организмом в целом.

В человеческой психике, наряду со многими другими функциональными подсистемами и блоками (чувственного и абстрактного познания, памяти, умственной деятельности и др.), в процессе эволюции сформировалась *подсистема субъективности*. Она представлена функциями чувствовать себя, осознавать себя, относиться к себе, управлять собою. Это функция *Самости,* нашего *Я,* нашего *Эго.*

Данная функция проявляется не сразу после рождения. Детки вначале, как известно, говорят о себе в другом лице («Маша хочет…») и только потом появляется «Я хочу».

Данный момент З. Фрейд назвал аутоидентификацией, т. е. определением Себя, нахождением самого Себя. И, действительно, ребенок находит себя. Это значит, что у него созрела функция субъективности (лат. – subjectum): Я есть, Я – как индивид, как живое существо, как носитель желаний, знаний и мн. т. п. Самость в таком понимании становится точкой отсчета личности и остаётся на всю жизнь её центром.

Вместе с тем, было бы очень мало сказать, что личность – это определившаяся самость. Чтобы самость действительно стала личностью, она должна пройти три процедуры многолетнего формирования: *развития, социализации* и *культурализации.* Тогда личность можно будет обозначить как *определившуюся самость, получившую должное развитие и прошедшую социализацию и культурализацию.*

**Определившаяся самость** – это самость, не только нашедшая себя и отождествившаяся с собою, но также научившаяся чувствовать себя, осознавать себя, выражать себя и утверждать. И всё это происходит не одномоментно, а в процессе развития, длящегося на протяжении многих лет и даже всей жизни.

**Развитие самости,** по сути, является саморазвитием, когда формируются и видоизменяются самоосознавание, самовосприятие, самооценка и самоотношение, самовыражение, самосовершенствование, самоактуализация и т. п. Всё это происходит вначале в процессе воспитания. Однако главное для развития самости – это учеба и труд, способствующие формированию самостоятельности и жизненной зрелости.

**Социализация самости** состоит в усвоении стиля и манер взаимодействия с другими людьми, в приобретении поведенческих паттернов, способов реагирования и рисунков поведения. Социализация самости формирует характер личности: на основе биологической индивидуальности (конституция, темперамент, инстинкты и др.) вырастают черты, привитые воспитанием (позитивным или негативным). Но и здесь самость не есть пассивный субъект, поскольку всегда в той или иной мере имеет место самовоспитание и сознательное формирование и шлифование своего характера и способов взаимоотношений в обществе, стиля и манер, паттернов поведения.

**Культурализация самости** заключается в приобретении высших человеческих чувств (совести, стыда, вины, милосердия, гуманности и т. п.), осознания сущности общечеловеческих ценностей (жизни, здоровья, семьи, родины, свободы, справедливости и др.). Это также усвоение морали, идеологии, убеждений, субкультур и культуры, законов, норм и правил, общепринятых в данном обществе. Важным в культурализации является приобретение соответствующих жизненных позиций, установок, смыслов и отношений.

Развитие, социализация и культурализация самости представляют собою процесс всей жизни, на протяжении которой видоизменяются ценности, взгляды, принципы, самопонимание, самоотношение, самовыражение и самоактуализация. В то же время существует определенный рубеж, с наступлением которого, как правило, завершается формирование и созревание личности. Однако, к данному периоду развития самости, её социализация и культурализация в действительности не завершаются, а только *достигают некоего уровня жизненной «достаточности».* Биографически – это возраст совершеннолетия, а психологически – возраст психосексуальной зрелости (20-22 года у женщин и 23-25 лет у мужчин). Очевидно, что должны быть также зрелость социальная и культурная, зрелость самоотношения, самоактуализации и т. п. Основными признаками зрелой личности являются *самостоятельность* и *самодостаточность, взятие ответственности за себя на себя* в сочетании с *достаточной адаптивностью, достаточной ресурсностью личности в плане знаний, умений, навыков* и т. п.

При оценке степени зрелости личности в расчет принимаются *взгляды* и *убеждения, позиции* и *отношения, поступки* и *поведение, образ жизни,* а также *уровень интеллекта* и *образованности, природная склонность* и *способности, условия жизни* и *воспитания, лейтмотивы личности, иерархия личностных ценностей, сформированность самосознания, уровень социализации* и *культурализации.* При определенных обстоятельствах – в юридических ситуациях – может понадобиться определение психологического возраста субъекта, для чего назначается специальная комплексная судебная психолого-психиатрическая экспертиза, поскольку биографический возраст может существенно отличаться от психологического, т. е. личностного. При этом оценивается не только собственно личность, но и весь склад психики и особенности интеллекта, эмоций, мышления и т. п.

Такой системный подход соответствует сложной структуре личности и её всесторонним связям со всеми психическими и организменными процессами жизнедеятельности. *Личность – это совокупность высших, специфически человеческих свойств психики, рождающихся и развивающихся только в социуме. Поэтому личность считается формацией социальной. В то же время человек в целом является существом биопсихосоциальным, и личность не может быть отделена от остальных систем психики и систем организма.* Поэтому структура личности в целом является весьма сложной. В неё входят и собственно личность, и те свойства, которые связаны с её основами и ресурсами. И в норме, и при рассмотрении личностной патологии целесообразно выделять следующие структурно-функциональные компоненты личности:

* **биологические основы личности,** определяющие природные черты индивидуальности (особенности темперамента, инстинктов; задатки; мыслительный, художественный или смешанный тип деятельности в зависимости от межполушарных соотношений головного мозга; биологические основы имеют также свои отличия по полу и возрасту);
* **ресурсы личности** – её богатство или бедность: интеллект, память, мышление, речь, понятийный аппарат, словарный запас, способности, знания, умения, опыт, навыки; ресурсы личности формируются на основе природных задатков, однако очевидно, что степень их развития зависит от особенностей воспитания и работы индивидуума над собою в плане самосовершенствования и личностного роста;
* **характер личности** – функциональная подсистема организации стиля и рисунка поведения, выбора манер реагирования и способов взаимодействия с окружением, паттернов проявления себя и самоутверждения, выбора и организации приёмов и технологий адаптации; характер, как и ресурсы личности, вырастает из её биологических основ, формируется под влиянием воспитания и созревает, закаляясь, в процессе учебы и труда, постановки жизненных целей и их достижения; важнейшая сторона характера – воля, являющаяся одновременно и ресурсом личности, и свойством характера и собственно проявлением самости (всё это подтверждает известную истину об условности и относительности разделения единого целого на составные компоненты);
* **собственно личность** *– определившаяся, развившаяся, социализированная и культурализованная самость.* Человек как собственно личность обладает самосознанием и способностью к саморегуляции и принятию решений на основе иерархически организованной системы социально значимых мотивов (интересов, идеалов, убеждений и др.). За счет собственно личности происходит интеграция всех личностных свойств в осознанном и целенаправленном поведении. Собственно личность (личность в узком значении слова) определяет духовное своеобразие данного человека и обуславливает особенности его деятельности, общения и жизни в целом.

Перечисленные структурно-функциональные компоненты личности представлены на Рисунке 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОБСТВЕННО ЛИЧНОСТЬ: система социально значимых мотивов и самосознание. | | | | |
|  | | | | |
| **БИОЛОГИЧЕСКИЕ**  **ОСНОВЫ**  **ЛИЧНОСТИ**:  асимметрия полушарий головного мозга; темперамент; пол; возраст; инстинкты; задатки. |  | **РЕСУРСЫ**  **ЛИЧНОСТИ**:  интеллект; память; речь; мышление; способности; знания; умения; опыт; воля; адаптационный потенциал. |  | **ХАРАКТЕР ЛИЧНОСТИ:**  подсистема выбора манер, стилей и способов реагирования и организации поведения. |

**Рис. 3.** Структурно-функциональные компоненты личности

С человеком в целом могут отождествлять отдельные особенности его темперамента («он – огонь или лед»), интеллекта («он – умница»), воли («он – кремень»), но в целом о человеке, как о персоне, говорят тогда, когда индивида отождествляют с личностью, как с носителем именно всей совокупности высших человеческих ценностей и свойств.

\*\*\*

Подводя итог под рассмотрением различных подходов к определению структуры личности, стоит сказать следующее:

Наиболее частым способом характеристики личности является обращение к ее чертам или свойствам (качествам).

**Психические свойства личности** *— это устойчивые образования, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, характерный для данного человека.* Психические свойства объединяются и образуют подструктуры (блоки, компоненты) личности – темперамент, характер, способности человека, направленность его личности и самосознание (Я-концепция).

Наряду с психическими свойствами выделяются еще два класса психических явлений – **психические состояния** и **психические процессы.**

Наиболее динамичными и исходными в психической жизни являются **процессы.** Сеченов рассматривает психический процесс как *течение психического явления, имеющего определенное начало, динамику и конец.*

Различают *познавательные, эмоциональные, регуляторные* и *интегративные* психические процессы. Главная функция ***познавательных процессов*** — отражение свойств внешнего мира и внутренних особенностей организма. Познавательные процессы информируют о свойствах и явлениях окружающего мира, являются источником разнообразных знаний и помогают открывать законы развития природы и общества. Познание имеет 2 ступени: образную и логическую. Образные познавательные процессы — ощущение, восприятие, представление. К процессам логического познания относится мышление.

В ***эмоциональных психических процессах*** отражаются отношения человека. Они окрашивают жизнь человека различными оттенками переживаний (положительных или отрицательных). Гамма человеческих эмоций многообразна, это, например, — счастье, радость, удивление, горе, страдание и т. д.

Основным назначением ***регуляторных процессов*** является регуляция поведения и деятельности человека, обеспечивающая избирательный и целенаправленный характер реакций. К регуляторным процессам относятся процессы внимания и воли.

Кроме этого, выделяются так называемые ***интегративные*** или ***сквозные психические процессы,*** которые участвуют в протекании всех психических процессов, к ним относятся: речь, которая выступает в качестве 2-й сигнальной системы и связывает чувственное и логическое познание и память, которая может быть образной, логической, эмоциональной. Кроме того, память связывает в сознании человека настоящее и прошлое, обеспечивая целостность личности.

**Психические состояния** *— относительно устойчивые явления психической деятельности, характеризующие психику в целом.* Их можно рассматривать как *фон, на котором протекают психические процессы.* Они могут благоприятствовать или не благоприятствовать активной деятельности. Это состояния *работоспособности, утомления, стресса, аффекта* и др.

Психические процессы, состояния и свойства личности тесным образом *взаимосвязаны* и *взаимообусловлены.* Психические свойства личности обусловливают индивидуальные особенности психических процессов и психических состояний. Например, наличие математических способностей обуславливает быстроту мыслительных процессов, память на числа и формулы, чувство удовольствия от умственного напряжения и пониженную утомляемость при занятиях математикой. Тревожность как черта личности влияет на склонность человека испытывать чувство тревоги в разнообразных ситуациях, особенно в ситуациях оценки его компетентности.

В то же время психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания, а также выступают в качестве «строительного материала» для формирования свойств личности, прежде всего характерологических. Так, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. А состояние тревоги и беспокойства, неоднократно повторяясь, может стать свойством личности – тревожностью.

Таким образом, хотя личность, как сторона человеческой психики, отличающаяся значительной устойчивостью и автономией, традиционно соотносится с психическими свойствами, она отражается и в менее устойчивых психических явлениях – психических процессах и состояниях.

Характеристики психических состояний и психических свойств личности рассмотрим более подробно.

**3. Психические состояния: определение и виды**

**Психическое состояние *–*** *это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.*

Психические состояния – психологическая категория, характеризующая психическую деятельность индивида за определенный период времени. Это фон, на котором протекает психическая активность человека. Он отображает своеобразие психических процессов и субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы. К. К. Платонов определяет психические состояния как занимающие промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности.

***3.1. Классификация психических состояний***

К психическим состояниям относят радость, печаль, сосредоточенность, скуку, утомление, напряжение, апатию и др. Зачастую невозможно дать точное определение переживаемому состоянию, так как, во-первых, психические состояния многомерны и характеризуют действительность с различных сторон, а во-вторых, они непрерывны, то есть границы перехода одних состояний в другие четко не обозначены, плавны. «Чистых» состояний практически не существует.

На то, какое именно психическое состояние возникнет у индивида в данный момент времени, влияют две группы **факторов**: факторы среды и индивидуальные особенности субъекта. К первым относят характеристики отражаемых предметов и явлений окружающего мира. Ко вторым – предшествующие состояния и свойства индивида (особенности познавательной деятельности, потребности, желания, стремления, возможности, установки, самооценка, ценности). Психические состояния определяются соотношением данных факторов.

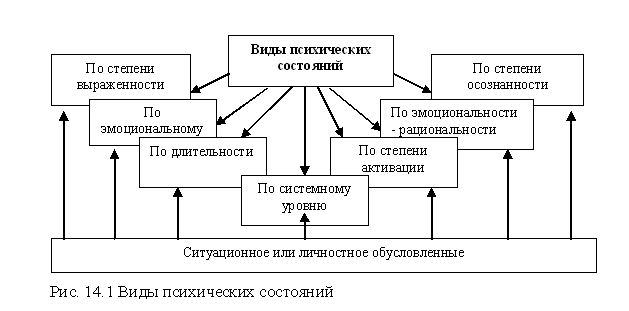
Трудность классификация психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» – например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций.

Психическим состояниям свойственны определенные **характеристики**. Состояния классифицируют в зависимости от того, какие именно из указанных характеристик выходят на передний план в данный момент времени. ***Эмоциональные характеристики*** отражают доминирование при данном состоянии той или иной эмоции, их интенсивности, полярности (преобладание позитивных или негативных эмоций: радость и печаль). Знак некоторых состояний не очевиден. Например, нельзя однозначно определить как позитивное или негативное удивление или сосредоточение. ***Эмоциональные состояние*** – это эйфория, радость, удовлетворение, печаль, тревога, страх, паника. ***Активационные характеристики*** показывают включенность индивида в ситуацию или отчужденность от нее. Повышенная активация проявляется в ясности сознания, энергичном поведении, желании решать поставленную задачу, преодолевать трудности. На другой стороне полюса – снижение интенсивности и темпа движений, спад активности. К ***активационным состояниям*** относят возбуждение, вдохновение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скуку, апатию. ***Тонические характеристики*** отражают тонус, энергетические ресурсы организма. Тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой или малый ресурс сил, внутренняя собранность или несобранность, инертность, вялость. ***Тонические состояния*** ― бодрствование, монотония и психическое пресыщение, утомление и переутомление, сонливость и сон. ***Тензионные*** (от англ. *tension* ― напряжение) ***характеристики*** показывают, в какой степени человеку для выбора того или иного поведения требуется приложить волевые усилия. Чем более притягательны для индивида различные объекты, чем больше сил требуется ему для сдерживания неприоритетных побудителей, тем выше напряжение. При низком напряжении человек раскрепощен, раскован, чувствует внутренний комфорт, при высоком – зажат, ощущает внутреннюю несвободу, вынужденность своего поведения. К ***тензионным состояниям*** относят состояние напряжения, эмоционального разрешения, фрустрацию, сенсорный голод и стрессовые состояния.

Для каждого состояния могут быть зафиксированы ***эмоциональные, активационные, тонические*** и ***тензионные*** характеристики. Все характеристики взаимосвязаны и в большинстве случаев изменяются согласованно. Например, при психических состояниях, для которых типичны положительные эмоции (состояние радости), наблюдается возрастание активации и тонуса, снижение напряжения.

Также психические состояния можно делить на классы по тому, какую именно сферу психики они характеризуют наибольшим образом. В таком случае будут выделять ***познавательные, эмоциональные, мотивационные*** и ***волевые психические состояния.***

Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: ***функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипно­тические*** и другие состояния. На основе подхода к многообразию психических состояний, предложенного Н. Д. Левитовым, разработана классификация психических состояний, состоящая из семи постоянных и одного ситуативного компонента (рис. 4).



**Рис. 4.** Виды психических состояний

Принцип разделения состояний на те или иные категории объясняется ниже в Таблице 2.

Таблица 2

**Принципы классификации психических состояний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Принцип разделения** | **Крайние и переходные формы** | | |
| 0 | *По источнику формирования* | 0.1. Ситуативно обусловленные (реакция на брань) | 0.2. Личностно обусловленные (эмоциональная вспышка холерика) | |
| 1 | *По степени выраженности* | 1.1. Поверхностные (настроение) | 1.2. Глубокие (страсть) | |
| 2 | *По эмоциональному знаку воздействия* | 2.1. Положительные (вдохновение) | 2.2. Нейтральные (равнодушие) | 2.3. Отрицательные (апатия) |
| 3 | *По длительности* | 3.1. Кратковременные: секунды — минуты (аффект) | 3.2. Средней длительности: минуты — часы (страх) | 3.3. Продолжительные: часы и даже дни (монотония, скука, депрессия) |
| 4 | *По степени осознанности* | 4.1. Неосознанные (транс, сон) | 4.2. Сознательные (решительность) | |
| 5 | *По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента* | 5.1. Эмоциональные (страх) | 5.2. Комбинированные (мобилизация) | 5.3. Интеллектуальные (сосредоточенность) |
| 6 | *По степени активации организма* | 6.1. Астенические (усталость) | 6.2. Стенические (ярость) | |
| 7 | *По главному уровню системного проявления* | 7.1. Физиологические (голод) | 7.2. Психофизиологические (страх) | 7.3. Психологические (воодушевление) |

Одним из наиболее изученных видов психических состояний являются *эмоциональные состояния.*

***3.2. Эмоциональные психические состояния***

В зависимости от содержания и динамики эмоциональные состояния подразделяют на настроения, чувства и аффекты.

**Настроения.** Основными особенностями настроений являются:

***1. Слабая интенсивность*.** Если человек испытывает настроение удовольствия, то оно никогда не доходит до сколько-нибудь сильного проявления; если это грустное настроение, то оно неярко выражено и не имеет в своей основе интенсивных нервных возбуждений.

***2. Значительная длительность*.** Настроения – всегда более или менее продолжительные состояния. Само их название указывает на то, что соответствующие эмоции медленно развиваются и переживаются в течение длительного периода. Кратковременные эмоциональные состояния никто не назовет настроениями.

***3. Неясность, «безотчетность».*** Испытывая то или иное настроение, мы, как правило, слабо сознаем причины, его вызвавшие. Часто мы находимся в том или другом настроении, не отдавая себе отчета в источниках этого состояния, не связывая его с определенными объектами, явлениями или событиями. «Человек чувствует себя печальным, когда тело недомогает, хотя он еще совершенно не знает, отчего это происходит» (Р. Декарт). Наоборот, когда человеку разъясняют причину его настроения, это настроение нередко быстро у него проходит.

**4. *Своеобразный диффузный характер.*** Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли, отношения, действия человека в данный момент. При одном настроении выполняемая работа кажется легкой, приятной, человек добродушно реагирует на поступки окружающих лиц; при другом настроении та же самая работа становится тяжелой, неприятной и те же самые поступки других людей воспринимаются как грубые и несносные.

**Чувства.** Отличительными особенностями чувств являются:

**1. *Отчетливо выраженная интенсивность*.** Чувства – более сильные эмоциональные переживания, чем настроения. Когда мы говорим, что человек испытывает чувство, а не настроение, этим мы указываем прежде всего на интенсивное, ясно выраженное, вполне определенное эмоциональное переживание: человек не просто испытывает удовольствие, а переживает радость; у него не просто настроение, в котором выражается какая-то неопределенная тревога, – он испытывает страх.

**2. *Ограниченная продолжительность*.** Чувства длятся не так долго, как настроения. Их длительность ограничена временем непосредственного действия причин, которые их вызывают, или воспоминания обстоятельств, которые вызывали данное чувство. Например, зрители на стадионе испытывают сильные чувства, наблюдая интересующее их футбольное состязание, но эти чувства проходят по окончании матча. Мы можем вновь испытать то или иное чувство, если в нашей памяти возникнет мысль об объекте, вызвавшем в 'свое время это чувство.

**3. *Осознанный характер*.** Характерной особенностью чувств является то, что причины, их вызвавшие, всегда ясны для человека, который эти чувства переживает. Это может быть полученное нами письмо, достижение спортивного рекорда, успешное выполнение работы и т. д. В основе чувств лежат сложные нервные процессы в высших отделах коры головного мозга: по словам И.П. Павлова, чувства «связаны с самым верхним отделом и все они привязаны ко второй сигнальной системе». «Безотчетное чувство» – термин, не соответствующий психологическим особенностям чувств, которые всегда выступают как осознанные переживания. Этот термин с полным основанием может быть применен к настроениям, а не к чувствам.

**4*. Строго дифференцированная связь эмоционального переживания с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами*,** его вызывающими. Чувства не имеют диффузного характера, свойственного настроениям. Мы испытываем чувство удовольствия при чтении именно этой книги, а не другой; занимаясь любимым видом спорта, мы испытываем удовлетворение, которое не распространяется на его другие виды, и т. д. Чувства самым тесным образом связаны с деятельностью, например чувство страха вызывает желание бежать, а чувство гнева – желание бороться. Этот «предметный» характер чувств имеет большое значение при их воспитании: чувства развиваются, делаются более глубокими и совершенными в результате близкого ознакомления с предметами, их вызывающими, систематического упражнения в данном виде деятельности и т. д.

Чувства отличаются сложностью и многообразием эмоциональных переживаний. В зависимости от их содержания и причин, их вызывающих, они делятся на низшие и высшие.

***Низшие чувства*** связаны преимущественно с биологическими процессами в организме, с удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей человека. Примером низших чувств могут быть удовольствие или страдание, испытываемые при жажде, голоде, сытости, пресыщенности, а также при различных видах мышечной деятельности, в зависимости от степени мышечного напряжения или мышечной усталости.

***Высшие чувства*** подразделяются на три группы: нравственные, интеллектуальные и эстетические.

*Нравственными* называются такие высшие чувства, которые переживаются человеком в связи с осознанием соответствия или несоответствия его поведения требованиям общественной морали.

*Интеллектуальными* называются чувства, связанные с познавательной деятельностью человека, они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.

*Эстетическими* называются такие высшие чувства, которые вызываются в нас красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия.

**Аффекты.** Отличительными особенностями аффектов являются:

1. Очень большая, иногда чрезмерная ***интенсивность и бурное внешнее выражение*** эмоционального переживания.

***2. Кратковременность протекания эмоционального переживания.*** Будучи чрезмерно интенсивным процессом, аффект не может длиться долго и очень быстро прекращается.

3. ***Безотчетность эмоционального переживания***. Она бывает большей или меньшей, в зависимости от силы аффекта, и выражается в снижении сознательного контроля за своими действиями: в состоянии аффекта человек иногда совершенно не сознает, что он делает, не в состоянии руководить своими действиями и поступками, не способен держать себя в руках, он полностью захвачен эмоциональным переживанием и в то же время слабо сознает его характер и значение. Однако полная безотчетность («я был невменяем», «я не помню, что я делал») наблюдается лишь при особо сильных аффектах, когда важнейшие отделы коры головного мозга полностью тормозятся и подкорковые центры совершенно освобождаются от сознательного контроля. В большинстве же случаев, особенно в начальной стадии, характеризующейся постепенным нарастанием аффективных проявлений, контроль за своим поведением и возможность торможения аффекта сохраняется. Это наблюдается в тех случаях, когда человек отличается сильным самообладанием и устойчивыми, выработанными годами привычками культурного поведения.

4*.* ***Резко выраженный диффузный характер эмоционального переживания*.** Сильные аффекты захватывают целиком всю личность человека и все его жизненно важные проявления. Особенно резкие изменения при аффектах наблюдаются в деятельности сознания, объем которого суживается и ограничивается небольшим количеством представлений и восприятий, тесно связанных с переживаемой эмоцией. При очень сильных аффектах нередко перестраиваются и резко изменяются привычные установки личности, характер и содержание отражения объективной действительности; многие явления и факты воспринимаются иначе, чем обычно, и выступают в новом свете, происходит ломка сложившихся ранее установок личности.

Во многих случаях нетрудно отнести эмоциональные состояния к приятным или неприятным, но довольно часто психическое состояние представляет собой сложное единство противоположных переживаний (смех сквозь слезы, радость и печаль, существующие одновременно, и т. п.). Для обозначения двойственности переживаний Блейлер предложил специальный термин «амбивалентность чувств».

К ***положительно окрашенным эмоциональным состояниям*** относятся удовольствие, состояние комфорта, радости, счастья, эйфории. Они характеризуются улыбкой на лице, удовольствием от общения с другими людьми, ощущением принятия окружающими, уверенностью в себе и спокойствием, ощущением способности справиться с жизненными проблемами.

Положительно окрашенное эмоциональное состояние влияет на протекание практически всех психических процессов и поведение человека. Так, если в момент заучивания испытуемые находились в состоянии удовольствия, радости, то доля последующего воспроизведения заученных слов составляла 78%, если же в состоянии подавленности, депрессии, то только 34%. Известно, что успех в решении интеллектуального теста положительно влияет на успешность решения последующих заданий, неуспех — отрицательно. Стимулирование положительных эмоций приводит к оригинальным и разнообразным словесным ассоциациям, способствует творческой отдаче и благоприятно влияет на решение задач. Многие эксперименты показали, что счастливые люди проявляют большую готовность прийти на помощь другим. Так, в одном из экспериментов 47% испытуемых, положительно окрашенные, эмоциональные состояния которых были вызваны воспоминаниями о счастливых эпизодах их жизни, с готовностью согласились сдать свою кровь, в то время как в контрольной группе на это согласились лишь 17%. Многие исследования свидетельствуют о том, что люди, находящиеся в хорошем расположении духа, склонны более положительно оценивать свое окружение (Аргайл).

Совсем по-другому характеризуются ***отрицательно окрашенные эмоциональные состояния,*** к которым можно отнести состояния печали, меланхолии, тревоги, депрессии, страха, паники. Наиболее изученными являются состояния тревоги и депрессии.

***Состояние тревоги*** возникает в ситуациях неопределенности, когда характер или время возникновения угрозы не поддается предсказанию. Тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована. Тревога изменяет характер поведения, ведет к усилению поведенческой активности, побуждает к более интенсивным и целенаправленным усилиям и тем самым выполняет адаптивную функцию. Однако в случае, если интенсивность и длительность тревоги неадекватны ситуации, это препятствует формированию адаптивного поведения и ведет к нарушениям поведенческой интеграции, а иногда и к клинически выраженным нарушениям психики и поведения. При изучении тревоги выделяют тревогу как *личностную черту,* обусловливающую готовность к тревожным реакциям и *реактивную (ситуативную)* тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный конкретный момент и обусловленную особенностями текущей ситуации (Спилбергер, Ханин).

***Депрессия*** *—* временное, постоянное или периодически проявляющееся состояние тоски, душевной подавленности. Характеризуется снижением нервно-психического тонуса, обусловленного негативным восприятием реальности и самого себя. Депрессивные состояния возникают, как правило, в ситуациях утраты: смерть близких, разрыв дружеских или любовных отношений. Депрессивное состояние сопровождается психофизиологическими нарушениями (утратой энергии, мышечной слабостью), ощущением пустоты и бессмысленности, чувством вины, одиночества, беспомощности (Василюк). Для депрессивного состояния характерна мрачная оценка прошлого и настоящего, пессимизм в оценке будущего.

\*\*\*

В классификации психических состояний выделяют также ***соматопсихические состояния*** (голод, жажда, половое возбуждение) и психические состояния, возникающие в процессе трудовой деятельности или ***функциональные состояния*** (состояния оптимальной активности, утомление, монотония и др.). Эти состояния описаны в работах Левитова, Ильина, Платонова, Лебедева, Горбова.

***3.3. Функциональные психические состояния***

Жизнедеятельность человека организована в цикл бодрствование – сон. Между ними нет четкой границы, на промежутке, соединяющем данные состояния, располагается ряд других, и каждое из них в той или иной степени характеризует функционирование индивида, поэтому все они носят название функциональных состояний.

**Функциональное психическое состояние** – *это характеристика психической деятельности, протекания психических процессов, связанных с исполнением той или иной функции.* Как правило, под функцией здесь подразумевается выполнение конкретных трудовых функций. Функциональное состояние определяет продуктивность профессиональной деятельности и работоспособность человека на данном отрезке времени.

К числу функциональных состояний относят, помимо собственно сна и бодрствования, состояние оптимальной активности, утомление, монотонию, релаксацию и стресс. Анализ данных состояний имеет практическое значение, позволяя определить работоспособность индивида в данный момент времени и прогнозировать ее изменение в дальнейшем.

***Сон*** — это периодически возникающее функциональное состояние человека со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сфе­рах. Это состояние характеризуется значительной обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира. Сон очень близок к состоянию релаксации, но многие явления, наблюдаемые в состоянии релаксации, в состоя­нии сна более выражены. Например, если в состоянии релаксации наблюдается снижение критичности, то во время сна у человека наблюдается угнетение осозна­ваемой психической активности. Сон является необходимым состоянием в жизни человека. Он, так же как и состояние релаксации, обеспечивает восстановление физических и психических резервов человека. Нарушение сна всегда сопровож­дается негативными эмоциональными переживаниями и физическими ощуще­ниями.

***Состояние оптимальной активности или устойчивое рабочее состояние***. Данное состояние наступает, когда установлен оптимальный и наиболее экономный режим работы органов и систем организма. На данном этапе эффективность, продуктивность труда максимальна и стабильна, а волевые усилия для организации деятельности минимальны. Деятельность характеризуется высокой помехоустойчивостью и креативностью (от англ. *create* – творить, создавать; творческий момент), стереотипные действия становятся автоматическими.

Это состояние часто называют состо­янием комфорта. Тем не менее оно всегда сопряжено с некоторым напряжением психических и физических механизмов регуляции. По своей сути это состояние противоречиво: с одной стороны, оно способствует самоактуализации, но с другой стороны, это состояние при дальнейшем своем развитии закономерно переходит в утомление.

***Утомление*** — это состояние, характеризующееся временным снижением рабо­тоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Это состояние возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласова­ния в работе систем организма и личности, обеспечивающих деятельность. Одна из главных особенностей данного состояния заключается в том, что оно имеет раз­личный уровень проявления. Например, оно может проявляться на физиологи­ческом, психологическом, и поведенческом уровнях. Так, на физиологическом уровне утомление проявляется в повышении инертности нервных процессов. На психологическом уровне при утомлении происходит снижение чувствительности. Кроме этого наблюдается нарушение таких психических процессов, как память, внимание и др. Также наблюдаются определенные сдвиги в эмоциональной и мотивационной сферах. На поведенческом уровне утомление выражается в сниже­нии производительности труда, уменьшении скорости и точности выполняемых операций.

Характер проявления утомления зависит от вида нагрузки и времени ее воз­действия. Например, нагрузка может быть информационной (в случаях решения интеллектуальных или перцептивных задач) и физической (в случае выполнения физической работы). Поэтому принято выделять интеллектуальное и физическое утомление. В зависимости от интенсивности и локализации нагрузок утомление может быть острым или хроническим. Как правило, утомление — это временное состояние, которое сопровождается субъективным ощущением усталости, выра­жающейся в чувстве вялости, слабости, ощущении физиологического дискомфор­та, осознанием нарушений в протекании психических процессов, потерей интере­са к работе и др. После более или менее продолжительного отдыха утомление про­ходит и восстанавливается оптимальное рабочее состояние. Однако в случаях, когда отдых был недостаточным, когда утомление становится систематическим, нагрузки растут и уменьшить их не представляется возможным, могут возникать пограничные и патологические состояния. Эти состояния, как правило, не рас­сматриваются в рамках классификации функциональных состояний, поскольку представляют собой особый класс состояний человека.

***Монотония***. Монотонию вызывают однообразное, многократное повторение одних и тех же действий, малая продолжительность цикла трудовых движений, простота содержания действий, в отдельных случаях – высокий и строго заданный темп работы. Необходимо отметить, что однообразие выполняемых действий и движений может быть как истинным, так и кажущимся. Важное значение имеют индивидуально-психологические особенности работника (тип нервной системы, темперамент). У некоторых людей состояние монотонии возникает относительно редко, они более устойчивы к нему либо предпочитают именно монотонную деятельность

Проявлением монотонии является притупление остроты внимания, ухудшение его переключения, снижение бдительности, сообразительности. Монотония, как и утомление, отрицательно действует на производительность труда, хотя в определенный момент времени при достижении автоматизма деятельности ее эффективность может быть довольно высокой. Торможение затрагивает прежде всего высшие уровни психики, связанные с мотивацией. Развиваются неприятные эмоциональные переживания и состояния, сопровождающиеся желанием выйти из гнетущей обстановки, «встряхнуться»: апатия, скука. Снижается интерес к выполняемой деятельности. Физиологические и психологические сдвиги в итоге приводят к снижению производительности труда и ухудшению его качественных показателей. Эти негативные явления исчезают при вхождении человека в нормальную внешнюю среду.

***Релаксация*** – состояние успокоения, расслабления и восста­новления. Это состояние возникает вследствие снятия напряжения, после силь­ных переживаний или физических усилий. Релаксация может быть непроизволь­ной (при засыпании, а также при значительном физическом и психическом утомлении) и произвольной (в процессе аутогенных тренировок).

Релаксация как вид функционального состояния имеет ряд особенностей. В этом состоянии у человека снижен уровень самоконтроля и критичности. Данная особенность релаксации широко используется в лечебных психотерапевтических сеансах, основанных на суггестии. Однако релаксация необходима не только при лечении различных рас­стройств, но и в повседневной жизни. Состояние релаксации необходимо для са­мопрограммирования и восстановления организмом затраченных в состоянии бодрствования сил. Когда мы расслаблены, происходит восстановление нормаль­ного функционирования всех систем организма. Релаксация также необходима для перехода ко сну.

***Стресс*** – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Селье). По физиологической сути стресс понимается как *адаптационный процесс,* целью которого является сохранение морфофункционального единства организма и обеспечение оптимальных возможностей для удовлетворения имеющихся потребностей. Под ***неспецифическим*** ответом Селье понимал стереотипный ответ организма, независимый от природы раздражителя. Экспериментами на крысах было показано, что они дают одинаковую реакцию как на отравление, так и на жару или холод. Другими исследователями была обнаружена сходная реакция у людей, получивших обширные ожоги. *При стрессе фиксируются следующие объективные изменения: повышение частоты пульса или изменение его регулярности; повышение артериального давления; нарушения в работе желудочно-кишечного тракта; снижение электрического сопротивления кожи и т. д.*

Лазарус разводит понятия ***физиологического*** и ***психологического*** стресса. Они отличаются по особенностям стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции. ***Физиологический стресс*** характеризуется нарушением гомеостаза, он вызывается непосредственным действием неблагоприятного фактора на организм (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма и пр.). Восстановление гомеостатических функций обеспечивается висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обусловливают стереотипный характер реакций, однозначно обусловленных характером стрессора. Поэтому при физиологическом стрессе реакции стереотипны и предсказуемы.

Иначе обстоит дело при ***психологическом стрессе.*** Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как *значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности.* Поэтому при психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. «...Решающим фактором, определяющим механизмы формирования психических состояний, отражающим процесс адаптации к сложным условиям у человека, является не столько объективная сущность «опасности», «сложности», «трудности» ситуации, сколько ее субъективная, личная оценка человеком» (Немчин).

Любая нормальная деятельность человека может вызвать значительный стресс, не причинив при этом вреда организму. Более того, умеренный стресс мобилизуют защитные силы организма и, как было показано в ряде исследований, оказывают тренирующий эффект, переводя организм на новый уровень адаптации. Вредоносным является *дистресс,* или «отрицательный стресс», по терминологии Селье.

**4. Психические свойства личности**

**Психические свойства личности** *— это устойчивые образования, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, характерный для данного человека.* Психические свойства объединяются и образуют подструктуры (блоки, компоненты) личности – направленность, темперамент, характер, способности и самосознание (Я-концепция).

**Способности** *— это психологические особенности человека, определяющие его успешность в приобретении знаний, умений и навыков.* Наличие способностей не означает наличия навыков и знаний как таковых, однако указывает на легкость, с которой эти новые знания приобретаются. Исследования подтверждают значительную роль наследственных биологических факторов в формировании способностей человека. Однако в отличие от задатков, которые обусловлены исключительно биологическим статусом человека, способности требуют развития и совершенствования. Так, способность говорить может не сформироваться, несмотря на присутствие всех необходимых задатков для этого, если ребенок вырастает в условиях социальной изоляции (например, немота у глухого человека). Также следует учитывать, что приобретенный опыт обучения, имеющиеся к данному моменту знания человека, позволяют ему усвоить больший объем новых сведений в будущем.

В психологии и других науках давно идет спор о природе чело­веческих способностей, об их врожденности или формируемости. Судя по всему, обе эти характеристики способностей мирно ужи­ваются друг с другом. Способности, безусловно, являются врож­денными в том смысле, что зависят от «качества» мозга, нервной системы и организма в целом. В то же время способности человека обусловливаются всей ситуацией его жизни, обучения и воспита­ния, теми жизненными программами, которые ему предлагаются. Огромное значение имеет соответствие между естественной пред­расположенностью психики к развитию и типом и содержанием информации, на основе усвоения которой осуществляется это развитие фактически. Без этого соответствия предлагаемая инфор­мация усваивается с трудом, а способности остаются невыявленными и неразвитыми.

При оценке способностей устанавливают два их параметра: *предметное содержание* (способности к чему-то) и *уровень выраженности*, или их величину. Поскольку предмет­ная область, т. е. количество видов деятельности, которыми мо­жет овладевать человек, очень велико, то предпринимаются по­пытки свести способности к ограниченному числу более общих способностей.

Так, например, Л. Тёрстоун в 1938 г. с помощью статистиче­ских методов выделил семь так называемых первичных ум­ственных потенций:

1) счетную способность, т. е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;

2) вербальную (словесную) гибкость, т. е. легкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова;

3) вербальное восприятие, т. е. способность понимать устную и письменную речь;

4) пространственную ориентацию, или способность представ­лять себе различные предметы и формы в пространстве;

5) память;

6) способность к рассуждению;

7) быстроту восприятия сходств или различий между предме­тами или изображениями.

По второму параметру в способностях различают разные сте­пени одаренности, в том числе талант и гениальность. Количественным выражением того или иного состояния способностей служит коэффициент умственного развития, определяемый при помощи специальных тестов интеллекта.

**Темпераментом** называют *комплекс относительно устойчивых, биологически обусловленных характеристик, описывающих динамику протекания психических процессов индивида.*

Таким образом, темперамент описывается через *скорость, силу, подвижность психических процессов, чувствительность, способность к длительному поддержанию активности, преобладающий фон настроения.* Темперамент человека проявляется не только в его *поступках,* но и в *речи, почерке, мимике* и *жестикуляции.* Основные свойства темперамента можно проследить с раннего детства, они отличаются постоянством и проявляются в самых разных сферах поведения и деятельности.

Долгое время темперамент рассматривался в качестве общей характеристики личности. Одним из первых сузил понятие темпе­рамента немецкий философ Г. В. Гегель (1770—1831), отделив от него «добродетели» и другие последствия воспитания. По его мне­нию, «различие темпераментов теряет свое значение в ту эпоху, когда манера поведения и самый способ деятельности закрепля­ется всеобщим образованием». Это замечание открыло поиски связей между темпераментом и характером личности. В 1970 г. в научной школе Б. Г. Ананьева была сформулирована гипотеза о «преодолении проявлений темперамента в чертах характера».

Темперамент и способности служат основой формирования высших уровней организации личности — характера и направленности. Так, слабый по темпераменту, быстро утомляющийся человек вряд ли станет трудолюбивым (черта характера), а лишенный математических способностей вряд ли будет интересоваться математикой (аспект направленности). Однако у зрелой, сформировавшейся личности характер и направленность приобретают определенную автономность — таким образом, при болезненном изменении способностей и темперамента черты характера и интересы сохраняются, даже если они больше не опираются на соответствующие биологические предпосылки. Так, пожилой спортсмен сохраняет интерес к спорту, даже если он сам не имеет ни сил, ни способности участвовать в спортивных состязаниях. Это может стать источником ошибок при оценке текущего состояния способностей и темперамента. Например, врач, оценивая интеллект, может неправильно расценить то, что человек использует в речи сложные термины, и не заметить его слабоумия, если не проведет специальное испытание.

**Характер** *– это основанная на приобретенном опыте общения и деятельности устойчивая система личностных качеств, определяющая типичные для индивида способы поведения.* Черты характера формируются на основе биологически обусловленных качеств (темперамента и способностей), но мы не можем рассматривать сам характер как биологическое свойство, поскольку он развивается в процессе воспитания. В частности, в формировании стереотипов поведения значительную роль играет копирование поступков родителей и других авторитетных для ребенка лиц (для подростков это сверстники). Важнейшей основой формирования характера является воля — не случайно понятия «безвольный» и бесхарактерный» звучат как синонимы. Понимание характера человека позволяет нам предвидеть, как он будет вести себя при тех или иных обстоятельствах. В литературе указывается значительное число черт характера, однако различные черты сочетаются у одного человека не случайно. По мнению В. Н. Мясищева, поведение человека во многом зависит от сложившейся системы отношений, а *черты характера отражают эти отношения.* Например, отношение к себе проявляется самолюбием, уверенностью в себе, чувством собственного достоинства, самоотверженностью или самокритичностью, отношение к другим — доброжелательностью, эгоизмом или альтруизмом, упрямством или уступчивостью, великодушием, подозрительностью и злопамятностью, отношение к делу — трудолюбием или леностью, легкомыслием или вдумчивостью, добросовестностью или халатностью, педантичностью, энтузиазмом или пассивностью, отношения к вещам —аккуратностью, бережливостью, щедростью.

Помимо указанных отдельных черт характера, большое значение имеют такие общие свойства характера, как целостность (непротиворечивость), твердость, устойчивость и пластичность. Хотя эти качества кажутся взаимоисключающими, но их отсутствие может стать причиной серьезной дезадаптации. Так, непластичный человек не может находить компромиссов и согласия с другими, а лишенный твердости и устойчивости непредсказуем, ненадежен, не имеет собственного мнения.

Черты характера отличаются значительной *стойкостью:* даже при возникновении серьезных заболеваний мы часто обнаруживаем, что поведение человека во многом определяется его преморбидным (существовавшим до болезни) складом характера. Среди потребностей человека многие психологи указывают «стремление сохранить верность себе и своему характеру», поэтому человек тяжело переживает необходимость поступать не в соответствии со своим характером. Все же при тяжелых заболеваниях (шизофрения, травмы, опухоли мозга, церебральный атеросклероз, мозговая атрофия) характер человека может меняться.

**Направленностью** называют *совокупность устойчивых мотивов (потребностей), ориентирующих деятельность личности в самых различных ситуациях.* Направленность включает несколько связанных иерархически форм: влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Все формы направленности личности вместе с тем являются *мотивами* ее деятельности.

Кратко охарактеризуем каждую из выделенных форм направленности:

* *влечение* – наиболее примитивная биологическая форма направленности;
* *желание* – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному;
* *стремление* – возникает при включении в структуру желания волевого компонента;
* *интерес* – познавательная форма направленности на предметы;
* при включении в интерес волевого компонента он становится *склонностью*;
* *идеал* – форма направленности, воплощенная в конкретном образе, к которому стремится личность, эмоционально окрашенный эталон действия;
* *мировоззрение* – система философских, эстетических, этических, естественнонаучных и других взглядов на окружающий мир;
* *убеждение* – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

**Самосознание** или **Я-концепция** – центральное, ядерное свойство личности. Личность начинается с осознания собственного «Я». Это *сумма всех представлений человека о себе, всего того, что он о себе думает, как оценивает себя и как все это влияет на его поведение.* Это *устойчивое представление о себе в настоящем, прошлом и будущем; представление о себе реальном и желаемом.*

Я-концепция включает в себя ***самоотношение,*** внешним проявлением которого является ***самооценка*** — общее положительное или отрицательное отношение к себе. Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру, в значительной мере определяет социальную адаптацию личности. Важными характеристиками самооценки являются целостность, интегрированность и автономность самооценки, ее независимости от внешних оценок. В формировании самооценки огромную роль играет родительское отношение: положительная самооценка формируется родительской любовью, отрицательная — нелюбовью, отвержением ребенка. Самооценка тесно связана с ***уровнем притязаний*** личности, который проявляется в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой. *Завышенная самооценка* заставляет человека строить нереальные планы, брать на себя невыполнимые обязательства. Человек с завышенной самооценкой притязает на не соответствующее его способностям доминирующее положение, вызывает раздражение окружающих. Человек с *пониженной самооценкой,* наоборот, склонен к ограничительному поведению, уходу от проблем, пессимистической оценке своих перспектив. Этому соответствует низкий уровень притязаний. Важную роль играет также успех деятельности. Джеймс определил формулу самооценки:



Из этой формулы следует, что для того, чтобы повысить самооценку, нужно либо повысить успешность деятельности, создать для человека ситуацию переживания успеха, либо снизить притязания. Если человек, имеющий завышенные притязания, постоянно наталкивается на неуспех, это ведет его к фрустрирующим переживаниям.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Как, согласно В. А. Дерече, соотносятся понятия «психика» и «личность»?
2. Что характеризует человека как индивида? Перечислите первичные и вторичные свойства индивида.
3. Раскройте содержание понятия «личность» в узком и широком значении этого термина. В чем заключается различие человека как личности и человека как индивида?
4. Дайте определение понятия «индивидуальность». В чем может проявляться индивидуальность человека?
5. Охарактеризуйте структуру личности с точки зрения психоаналитической теории Зигмунда Фрейда.
6. Охарактеризуйте структуру личности в концепции трансактного анализа Эрика Берна.
7. Что является центральным компонентом структуры личности согласно Карлу Роджерсу? Что такое Я-реальное и Я-идеальное? Как соотношение Я-реального и Я-идеального отражается на личности?
8. Кто из ученых занимался поиском базисных черт личности?
9. Что характеризует личность в трудах А. Г. Ковалева?
10. Какие подструктуры личности выделил С. Л. Рубинштейн? Как взаимодействуют друг с другом разные подструктуры личности?
11. Охарактеризуйте представления о структуре личности К. К. Платонова.
12. Раскройте содержание понятия «отношение личности». Какой ученый определял личность как систему отношений? Перечислите виды отношений. Охарактеризуйте связь отношений с психическими процессами, состояниями и свойствами личности?
13. Дайте определение понятия личности по В. А. Дерече. Какие структурно-функциональные компоненты личности он выделил?
14. Назовите три основных класса психических явлений. Как они взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом в структуре личности?
15. Дайте определение понятия психических состояний. Какие психические состояния выделяют? В чем заключается трудность классификации психических состояний?
16. Перечислите положительные и отрицательные эмоциональные состояния.
17. Дайте определение понятия функционального состояния. На что влияет функциональное состояние? Какие функциональные состояния выделяют?
18. Дайте определение психических свойств личности? Что относится к психическим свойствам личности?
19. Что такое способности? Как в настоящее время решается вопрос о наследуемости способностей? Какие способности выделяют?
20. Что такое темперамент? В чем проявляется темперамент человека?
21. Что такое характер? Какие факторы влияют на формирование характера?
22. Что такое направленность? Какие выделяют формы направленности?
23. Как темперамент и способности связаны с характером и направленностью личности?
24. Что такое самосознание (Я-концепция) личности? Что такое самооценка и какую роль она играет в социальной адаптации личности? От каких факторов зависит самооценка?

**Список использованной литературы:**

1. Айзенка личностный опросник [Электронный ресурс] // Энциклопедия психодиагностики Psylab.info. – URL.: http://psylab.info/Айзенка\_личностный\_опросник. (Дата обращения – 08.04.2016 г.).
2. Горностай П. П., Титаренко Т. М., Грабская И. А. Психология личности: Словарь-справочник. / Под ред. Горностая П. П., Титаренко Т. М. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
3. Гусева, Т. И. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012. — c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/6330.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 18.01.2014).
4. Дереча В. А. Психология и психопатология личности / В. А. Дереча. – 2-е изд. дополненное. – Оренбург: Дизайн-студия, 2009. – 270 с.
5. Интроверсия — экстраверсия // Википедия. [2016—2016]. Дата обновления: 24.04.2016. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=77981337> (дата обращения: 24.04.2016).
6. Клиническая психология [Текст]: учебник для студентов мед. вузов и фак. клин. психологии / ред. Б. Д. Карвасарский. – 5-е изд., доп. – СПб. [и др.]: Питер, 2014. – 896 с.: ил. – (Учебник для вузов).
7. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 583 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
8. Мясищев В. Н. [Электронный ресурс]. – URL.: <http://www.psychological.ru/default.aspx?s=0&p=20&0a1=493&0o1=0&0s1=1&0p1=2#оглавление>. (Дата обращения – 20.03.2016 г.).
9. Сидоров П. И. Клиническая психология: Учеб. для студентов мед вузов/ П. И. Сидоров, А. В. Парняков. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2008. – 880 с.: ил.
10. Студопедия [Электронный ресурс]. – URL.: http://studopedia.ru/
11. Теории личностных черт [Электронный ресурс]. // Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013. – URL.: http://psychology\_pedagogy.academic.ru/ Теории\_личностных\_черт. (Дата обращения – 15.03.2016).
12. Тюльпин, Ю. Г. Медицинская психология [Текст] : учеб. / Ю. Г. Тюльпин. – М. : Медицина, 2004. – 320 с. – (Учебная литература для студентов медицинских вузов).
13. Утлик Э. П. Психология личности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. П. Утлик. – 2008. – 320 с.
14. Фурманов И. А. Психология. Курс лекций. Часть 1. В 2 ч. / Под общ. ред. И. А. Фурманова, Л. Н. Дичковской, Л. А. Вайнштейна. – Мн.: БГУ, 2002. – 170 с.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2009. – 607с.
16. Шестнадцатифакторный личностный опросник // Википедия. [2015—2015]. Дата обновления: 05.10.2015. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=73728149> (дата обращения: 05.10.2015).
17. Щербатых Ю. В. Общая психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009.
18. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

1. Термины «экстраверсия» и «интроверсия» Айзенк заимствовал у Юнга, однако наполнил их несколько иным содержанием. Основным критерием, различающим экстравертов и интровертов, Карл Юнг считал направление движения либидо (жизненной энергии). Согласно Юнгу, экстраверсия проявляется в направленности либидо человека на внешний мир, в том, что экстраверт предпочитает социальные и практические аспекты жизни, операции с реальными внешними объектами, а интроверт предпочитает погружение в мир воображения и размышлений. [↑](#footnote-ref-1)