

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии

_____ И.В. Сильченко

_____ 2015 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета психологии
и педагогики

_____ Р.А. Бейзеров

_____ 2015 г.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ»

для специальности 1 – 23 01 04 «Психология»

Составитель: С.Н. Жеребцов, кандидат психологических наук, доцент

Рассмотрено и утверждено

на заседании совета _____ 2015 г.,

протокол № ____

СОДЕРЖАНИЕ ЭУМК

1. Теоретический раздел: тексты лекций

- 1.1 Личность в системе современного научного знания
- 1.2 Структура личности
- 1.3 Жизненный путь личности
- 1.4 Я – концепция
- 1.5 Развитие личности
- 1.6 Психодинамическое направление
- 1.7 Теории личности в эго-психологии
- 1.8 Бихевиоральное направление
- 1.9 Когнитивистские теории личности
- 1.10 Диспозициональное направление
- 1.11 Гуманистический и феноменологический подходы
- 1.12 Теории личности в экзистенциальной психологии
- 1.13 Теории личности в отечественной психологии

2. Практический раздел: планы семинарских занятий и материалы для них

3. Раздел контроля знаний

- 3.1 Тестовые задания для текущего контроля знаний
- 3.2 Список вопросов для экзамена

4. Вспомогательный раздел

- 4.1 Учебно-методическая карта дисциплины
- 4.2 Список рекомендуемой литературы

Следующий уровень поведения – привычное действие или поступок, формирующийся из целого ряда поведенческих актов. Поступок – это элементарная социально значимая единица поведения, цель которого в установлении соответствия между социальной ситуацией и социальной потребностью.

Целенаправленная последовательность поступков образует поведение в той или иной сфере деятельности, которая представляется для человека максимально значимой. К примеру, ярко выраженное профессиональное поведение, реализующее себя в стиле профессиональной деятельности.

Наконец, целостность поведения в различных сферах жизнедеятельности человека и есть собственно проявление личности во всем ее объеме. Целеполагание на этом уровне представляет собой некий «жизненный план».

Завершая характеристику своей концепции личности, В.А. Ядов подчеркивает, что «диспозиционная регуляция социального поведения есть в то же время и диспозиционная мотивация, т. е. механизм, обеспечивающий целесообразность формирования различных состояний готовности к поведению. При этом регуляция социального поведения должна быть истолкована в контексте всей диспозиционной системы личности».

Тема 3 Жизненный путь личности

3.1 Жизненный путь личности как пространство развития личности

3.2 Активность личности

3.3 Способы личностного поведения



3.1 Жизненный путь личности как пространство развития личности.

Одним из главных принципов психологии традиционно выступает принцип развития, выделяющий в качестве основной характеристики личности ее изменчивость. Говорить об изменчивости личности и постоянном ее развитии становится все более актуальным в связи со все большей изменчивостью современного мира. Те технологические и социальные изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели. Ускорение и усложнение всех сторон жизни человека резко обостряет противоречия между личностью и условиями ее существования. В ситуации, когда во всем мире утрачиваются традиционные ориентиры личностного развития и нормы морали, в ситуации размытых социальных приоритетов человек сам должен решить, к чему стремиться, что считать важным в своей жизни, а что второстепенным. Эти решения часто обусловлены не столько общими характеристиками возраста, сколько опытом переживания событийных, узловых моментов индивидуальной истории человека. Именно поэтому следует выделить свойства жизненного пути в связи с проблемой личности и ее развития.

Жизненный путь личности

Изучать развитие личности в контексте индивидуальной истории человека или жизненного пути, **в советской психологии** одним из первых предложил **С.Л. Рубинштейн**.

Это он впервые заговорил о человеке как о субъекте жизненного пути — человеке, способном сознательно, активно и самостоятельно определять свою судьбу. При этом развитие сознания, по Рубинштейну, опосредовано практической реальностью. Он пишет, что "посредством соответствующей организации индивидуальной практики общество формирует как содержание, так и форму индивидуального сознания человека" [цит. по: 91, с. 157]. Но существует и обратная зависимость деятельности от свойств субъекта, например, от наследственных предпосылок и, конечно же, от сложившихся в истории личности потребностей, способностей и свойств характера. Эта

позиция и привела Рубинштейна к его знаменитой формуле: "внешнее через внутреннее". Тогда, чтобы понять каких именно характеристик деятельности можно ожидать от конкретного субъекта в конкретной ситуации, важно изучить ту сугубо индивидуальную историю жизни, которую имеет этот субъект. Таким образом мы не только изучим характеристики деятельности индивида, но и поймем его *сущностные личностные характеристики*. Ученый подчеркивает, что человеческая личность "находит свое завершающее выражение в том, что она не только развивается как всякий организм, но и имеет свою историю" [108, с. 641].

В докладе на Всесоюзной конференции по педагогическим наукам (апрель, 1941) С.Л. Рубинштейн развивает идею о том, что "эффект, который наблюдает педагог вслед за каким-либо педагогическим мероприятием, ... никогда не является результатом изолированно взятого педагогического воздействия; он всегда продукт всего развития ребенка, обусловленный в какой-то мере всем его жизненным путем" [цит. по: 19, с. 67]. Вот таким примером Рубинштейн показывает, как принцип "внешнее через внутреннее" воплощается в педагогической практике. В этом смысле события ("случайные" или кем-то запланированные) становятся значимыми именно в зависимости от "внутренних" условий личности, в том числе истории всего личностного развития, от того значения, которое данное событие имеет лично для конкретного человека.

По мнению Рубинштейна, "в силу того, что внешние причины действуют лишь через внутренние условия, внешняя обусловленность развития личности закономерно сочетается с его "спонтанностью". Все в психологии формирующейся личности так или иначе внешне обусловлено, но ничто в ее развитии не выводимо непосредственно из внешних воздействий". Именно в этой связи Рубинштейн не соглашается и с теорией интериоризации Л.С. Выготского, возражая против "превращения человека в креатуру педагога". Однако данная критика нам представляется не вполне уместной, поскольку идея интериоризации в теории Выготского тесно связаны двумя другими: о социальной ситуации развития и о зонах актуального и ближайшего развития. Ведь именно этими теоретическими положениями Л.С. Выготский подчеркивает, что воздействие на человека внешних условий всегда опосредовано его внутренним к ним отношением.

Таким образом, теоретические позиции С.Л. Рубинштейна обнаруживают свою огромную плодотворность благодаря подчеркиванию "внутренних" факторов развития, благодаря обусловленности этих факторов индивидуальной историей, в которой бывают и свои "события" - узловые моменты жизни индивида, а также благодаря пониманию личности как субъекта своего жизненного пути.

Концепция С.Л. Рубинштейна о личности как о субъекте жизненного пути развивалась далее в советской психологии *Б.Г. Ананьевым*. Заслуживают, в особенности, внимания его идеи о превращении личности в субъекта своего собственного развития посредством формирования в сознании человека жизненного плана. Этот жизненный план представляет

собой определенную систему личностных диспозиций, которая является логическим завершением развития личности в пубертатном / переходном возрасте, и включает в себя совокупность ценностных ориентаций, характеризующих сложную систему отношений юноши к себе, к природному и социальному миру, к своему будущему. Содержанием юношеского возраста как раз и выступает процесс формирования своего индивидуального, имеющего зачастую для юноши интимно-личностный смысл, жизненного плана.

Самостоятельность, субъектность в личностном развитии естественно, зависит, как это ни парадоксально сформулировано, от той социальной ситуации, в которой оказывается человек. Диалектика взаимосвязи личности и среды Б.Г. Ананьевым показана через существующую связь между интериндивидуальной структурой, к которой принадлежит личность, и интроиндивидуальной структурой самой личности. "Множество связей личности с обществом в целом, с различными социальными группами и институтами определяет интроиндивидуальную структуру личности, организацию личностных свойств и ее внутренний мир. В свою очередь сформировавшиеся и ставшие устойчивыми образованиями комплексы личностных свойств регулируют объем и характер активности социальных контактов личности, оказывают влияние на образование собственной среды развития. Ограничение или тем более разрыв социальных связей личности нарушают нормальный ход человеческой жизни и могут быть одной из причин возникновения неврозов...". Таким образом, структура личности, по Ананьеву, является результатом социального развития, "эффектом всего жизненного пути человека".

Своеобразной квинтэссенцией «советских» теорий развития личности в контексте жизненного пути является работа *Н.А. Логиновой* "Развитие личности и ее жизненный путь". И в качестве итога обсуждения данной группы теорий предлагаем логику развития личности, которую автор представила в вышеуказанной статье. Тезисно это выглядит следующим образом:

- жизненный путь - история индивидуального развития; это развитие возможно только в обществе;
- общество определяет существенные моменты жизненного пути и является макросредой развития человека;
- характеристикой общества является образ жизни; через образ жизни осуществляются прямые связи личности с макросредой;
- образ жизни складывается в результате поступков индивида; его индивидуализация идет наряду с созданием личностью собственной среды развития;
- развитие личности определяется образом жизни не непосредственно, а опосредованно - через психологический стиль жизнедеятельности индивида;

- субъективная сторона изменений в среде, то есть изменений в их значении для развития личности, фиксируется в понятии «социальная ситуация развития» (по Л.С. Выготскому);
- индивидуальный образ жизни устойчив, однако в биографии человека есть такие поворотные моменты, которые вызывают значительные изменения в образе жизни; эти моменты - биографические события;
- событие - основная единица биографии человека, событие - момент жизни, хотя может иметь подготовительную фазу и длительные последствия; событие отличается дискретностью, ограниченностью во времени по сравнению с эволюционирующими обстоятельствами жизни;
- ближайшие психологические последствия событий возникают в виде психических состояний, которые отражают субъективное содержание событий и соответствуют характеру человека;
- существует тесная связь между состояниями и характером: психические состояния акмулируются, становятся характерными; в этом - отдаленный эффект события жизни;
- человек развивается в направлении повышения субъектности жизни; он является продуктом биографии, потому что биографические события имеют объективные последствия и могут по своему происхождению не зависеть от человека, но одновременно по мере становления личности ее роль в собственной судьбе возрастает; доказано, что в процессе жизненного пути растет "удельный вес" биографических событий, связанных с собственной активностью индивида.

Данная последовательность рассуждений, признавая динамичный характер жизненного пути, игнорирует, тем не менее, такие же динамичные, часто мгновенные, изменения самой личности. По нашему мнению, это происходит по следующим причинам: дело в том, что отсутствие понятия, адекватно отражающего определенное явление, приводит к игнорированию и самого явления. В данном случае, чтобы обозначить узел феноменов в личностном развитии, отражающих масштабность, мгновенность, уникальность, целостность и социокультурную природу изменений, обусловленных активностью к ним личности и событием жизненного пути, целесообразно использовать понятие «персоногенная ситуация развития». Ведь то, что не названо, просто не существует. Перефразируя известное высказывание Л. Витгенштейна («границы моего языка определяют границы моего мира»), можно констатировать: границы психологической терминологии определяют границы психологической реальности.

Среди западных концепций жизненного пути прежде всего обращает на себя внимание гуманистическая психология, но в той ее части, в которой изучались проблемы развития личности в контексте ее жизненного пути.

Наиболее яркой фигурой этого направления является *Шарлота Бюлер*. Ее первые работы были посвящены изучению внутреннего мира личности

подростков и юношей на основе их дневников. Позднее она объявила жизнь личности индивидуальной историей, динамика которой и представляет собой жизненный путь. Одним из основных произведений Ш. Бюлер является монография "Жизненный путь человека как психологическая проблема", написанная в 1933 году.

Чтобы определить основные факторы, воздействующие на развитие личности, ею был выделен ряд сторон или аспектов жизни. Первая линия – это последовательность "внешних" событий, это линия изменений объективных обстоятельств жизни человека; вторая линия описывает динамику переживаний, ценностей, изменения которых представляют собой "внутренние" события; третьей линией анализа у Бюлер выступают результаты деятельности человека, уровень объективации сознания [6, с. 223]. Изучение многочисленных биографий самых разных людей позволило Бюлер выдвинуть идею о многофазности жизненного пути человека, которых, в соответствии с ее концепцией оказалось пять. Первая фаза охватывает возраст от 16 до 20 лет и характеризуется наличием во внутреннем мире юноши планов и надежд, являющихся эскизами возможных путей в дальнейшей жизни. Сам процесс выбора жизненных целей и путей часто, по Бюлер, сопровождается растерянностью, неуверенностью и в то же время жаждой великих дел. Во второй фазе (16-20 до 25-30 лет) человек пробует себя в разных видах трудовой деятельности, заводит знакомства в поисках спутника жизни. Третья фаза наступает после 30 лет, когда человек находит свое призвание или просто постоянное занятие. В четвертой фазе стареющий человек переживает трудный возраст биологического увядания, ухода с работы, сокращения будущего времени жизни. Завершается путь к самоосуществлению, перестает функционировать самоопределение. В пятой фазе (после 65-70 лет) старики живут прошлым, влачат бесцельное существование, поэтому Бюлер не причисляет последний этап жизни к собственно жизненному пути.

В литературе критикуется позиция Бюлер, определяющая четкое разделение событий на внешние и внутренние, поскольку линии внешних и внутренних событий у нее тянутся параллельно, так и не пересекаясь, и не удается обнаружить их связь. Этим объясняется необходимость и возможность более конкретных исследований, заключающихся в установлении этой связи, а именно в обусловленности перемен во внутренних инстанциях (которые выступают как "внутренние" события) "внешними" событиями (установление или разрушение дружеских отношений, смерть близкого, конфликты с родителями, с учителями, с любимыми и т.п.)

Также в рамках гуманистической психологии разрабатывал свою концепцию развития личности немецкий психолог Ханс Томэ. Данная концепция была им названа "биографически фундированной когнитивной теорией личности" [см.: 8, с. 3]. Как психолог гуманистической ориентации, Х. Томэ отмечает, что своеобразие личности "может быть понято отнюдь не в рамках генетического программирования, а исходя из факта активного

"диалога", взаимодействия ребенка, подростка или взрослого с окружающим его социальным миром". Томэ также обсуждает важную для психологии развития проблему постоянства и изменчивости личности и констатирует, что изменения в структуре личности в большей степени зависят "от тех факторов окружающей среды, которые являются рамками активного взаимодействия индивида с его ситуацией".

Очень плодотворной для описания способов проживания событий жизни является теория «тематического структурирования» Томэ, которая "усматривает тесную связь между доминирующими в определенной ситуации мотивами и ценностными ориентациями, с одной стороны, внутренними и внешними действиями - с другой". То есть способности восприятия реальных ситуаций в сильной степени обусловлены доминирующими "темами" человека. Понятие "темы" Томэ рассматривает как синоним понятиям "ценность" и "значимость".

Следующим звеном его теории является идея о "техниках" бытия. Еще Теофраст в своих «Характерах», на которого ссылается Томэ, впервые выделил разные типы людей по критерию доминирующих у них технологий существования. Кстати, этот же способ анализа людей продолжили в своих работах и Шопенгауэр, и Ницше. Техники "бытия" - это формы реакций человека на жизненные обстоятельства, его действия, которые способны изменить и жизненную ситуацию, и его самого, и даже направление собственных мыслей. При этом Томэ подчеркивал, что смысл каждой техники заключается в той теме, которой она служит. Специфическое сочетание "техник" и "тем" образуют определенные стили развития. Так, на основании лонгитюдных исследований Томэ выявил для периода юности (14-18 лет) следующие стили развития: а) возрастающая проблематизация, то есть постоянные поиски и вопросы о смысле традиций и так далее; б) возрастающее приспособление к нормам, существующим в обществе; в) чередование высокой проблематизации и хорошего приспособления в различные периоды развития; г) возрастающая зависимость от искусственной стимуляции (например, наркомания, алкоголизм).

Таким образом, исследования Х. Томэ постулируют основные параметры развития личности, которые имеют социально-историческую обусловленность. Наиболее существенными являются такие параметры развития как "темы" ("значимости", ценностные ориентации) и "техники" существования (способы реагирования в ответ на изменение обстоятельств жизни). Здесь выступает вполне очевидной связь между событиями жизненного пути людей и актуальной системой их личностных диспозиций.

Среди зарубежных теорий, констатирующих важность влияния прошлых событий жизни человека на его актуальную психическую жизнь, пожалуй, наиболее знаменитой является психоанализ. Однако, в понимании прошедших событий жизни человека как единственных факторов его развития состоит сведение на нет активности самой личности. Однако это не помешало некоторым ученым, работавшим в русле психоанализа, сформулировать ценные для психологии жизненного пути положения. К

таким ученым прежде всего относится *Эрик Эриксон*. Его теория описывает развитие личности и периодизацию жизни от рождения до старости (см. подробнее об этом в п. 2.2). Центральной темой в данной теории развития личности является исследование идентичности, которую Эриксон рассматривал как психологическую задачу каждого возраста. Например, перед юношей, обретшим способность к обобщениям, встает задача объединить все, что он знает о себе самом как о школьнике, о спортсмене, друге, бойскауте, газетчике и так далее. Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить его, связать с прошлым и проектировать в будущее. (Вспомните идею о полиролевой структуре личности, изложенную в п. 4.1.)

Также согласно взглядам Эриксона, личностное развитие – это постоянное преодоление кризиса, который специфичен для данного возраста. При этом кризис – не катастрофа, а критическая точка повышенной ранимости и одновременно расширяющихся возможностей. Чем больше на жизненном пути кризисов будет успешно преодолено, тем успешнее будет развитие индивидуума.

Таким образом, можно заключить, что процесс развития личности в аспекте жизненного пути может быть исследован с разных теоретических позиций. Следует отметить, что большое значение для понимания развития личности в событиях ее жизни и в образующихся персонотенных ситуациях, имеет концепция жизненного пути С.П. Рубинштейна и других ученых, которые ее развивали (Б.Г. Аманьев, Н.А. Логинова и др.). Очень ценными выступают взгляды Ш. Бюлер, отмечавшей, что единицей жизненного пути человека выступает событие, Л. Томэ, развивавшего идеи о "темах" существования и "техниках" реагирования в ответ на кризисные события. Проблемы самоопределения, личностной идентичности, обсуждаемые в трудах Э. Эриксона, позволяют вскрыть природу многих личностных диспозиций человека. Более полное понимание развития личности на протяжении жизненного пути может дать изучение его значимых событий.

Понятие «жизненный путь» является ключевым для психологии личности, если мы понимаем личность в качестве исторической сущности. «С помощью данного понятия мы можем понять природу переживания тех событий, которые стали определяющими в его биографии», - пишет Н.А. Прогаменщик.

События жизненного пути

Понятие "событие" в психологию было перенесено из обыденной жизни и, поскольку не было подвергнуто строгому анализу, до сих пор сохраняет в себе элемент житейского понятия.

Этот термин наиболее часто используется в рамках *событийно-биографического подхода*, а также *ситуационного подхода*.

Особенностью первого теоретического направления является признание уникальности жизненного пути каждого человека. Эта уникальность определяется способами переживания событий. Событийно-

биографическая концепция подчеркивает разнонаправленность и прерывность жизненного пути.

Особенность ситуационного подхода заключается в изучении ситуационных детерминант (факторов) поведения. Это направление разрабатывалось в рамках интеракционистской психологии, которая основными своими функциями объявила описание, классификацию и анализ стимулов и ситуаций, а также исследование взаимодействия личности и ситуации в поведении. Фактически ситуационный подход развивался в полемике с «персонологами», отстаивающими первостепенность качеств личности в прогнозировании поведения. В последнее время в развитии ситуационного подхода, как отмечает Дж. Форгас, намечились две тенденции: во-первых, акцент, который ранее делался на физическом или экологическом окружении, теперь заметно смещается на социальное или культурное окружение; во-вторых, если раньше в большинстве теорий ситуации рассматривались как объективные, неизменные сущности, то теперь теории стали более когнитивно и феноменологически ориентированы, одним из основных моментов в них стало рассмотрение ситуации как воспринимаемого феномена.

Тем не менее, существенным недостатком ситуационного подхода продолжает оставаться лабораторный характер проводимых исследований, с чем связана проблематичность сопоставления событий реальной жизни человека и ситуаций, отобранных для исследовательских целей.

Ситуационный подход изучает ситуацию (событие) в форме как простейшего (стимульного) фактора, так и все более усложняющегося (ситуация, окружение) феномена. "В качестве наиболее сложного и интересного на этом континuumе появляется понятие "жизненная ситуация". При его введении происходит смыкание предмета исследования ситуационного подхода с предметом психологии жизненного пути человека". И уже с позиций такого подхода ведется активная исследовательская работа как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

В советской и пост-советской психологии данные вопросы исследуются в рамках направления, известного как "жизненный путь личности" (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев). Для изучения жизненного пути применяется биографический метод (Б.Г. Ананьев). В рамках данного метода разработаны методики "Психологическая автобиография", каузометрия и др. Основной единицей анализа служит событие, так как оно рассматривается как простейший элемент жизненного пути.

Количество причинно-целевых связей, в которые включены жизненные события, определяют значимость события. Но последний факт неоспорен, поскольку между событиями существуют другие виды связей (а не только причинно-целевые), как существует значимое событие, мало связанное с другими.

В источниках по психиатрии также можно встретить описание результатов, полученных с помощью биографического метода, так как клинический анамнез является наиболее распространенной формой

автобиографии. Но здесь акцент ставится на роли различных событий жизненного пути в возникновении и течении болезни.

Значительное количество работ, существующих по проблемам воздействия событий на личностное развитие, характеризуется специфичностью. Так, при исследовании жизненных ситуаций наибольшее внимание уделяется стрессовым жизненным событиям и способам совладания с ними. Понятие "*стратегия преодоления трудностей*" (coping) понимается как процесс конструктивного приспособления, в результате которого данное лицо оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей...". Концепция совладания особенно востребована в последнее время – время кардинальных социокультурных преобразований. Изменение шкалы ценностей, быстрый слом стереотипов, кризис самосознания укладываются в чрезвычайно значимую для построения образа мира характеристику – *нестабильность социальной ситуации*. Новые реалии требуют не просто адаптации к ней, но *совладания* с нею, то есть создания соответствующих образцов поведения.

Процесс преодоления трудностей протекает следующим образом: а) происходит "*первичная оценка*" ситуации – когнитивный процесс с эмоциональными компонентами; б) оцениваются собственные возможности, включая возможную поддержку со стороны окружающих; в) на основе неудач или новой информации можно прийти к третичной оценке проблемы, включающей новую постановку задачи и новые альтернативы поведения.

Мы же здесь отмечаем, что совладание с трудным событием может потребовать и перестройки личностной системы или некоторых ее уровней. Ригидность данной структуры не может привести к эффективной адаптации. Поэтому в исследованиях, посвященных изучению конструктивных стратегий преодоления, можно было бы сделать *акцент на взаимосвязи преодоления и ригидности*. И уже опираясь на такой подход, мы можем выделить три варианта последствий столкновения личности с трудным событием жизни.

- закрепление оправдавших себя установок, убеждений и ценностных ориентаций, которые перед лицом новых требований стабилизируются (во внутреннем диалоге это может быть представлено так: *«Я был прав»*);
- дальнейшее развитие имеющихся диспозиций, черт личности, вызванное недостаточностью наличного уровня личностной структуры (*«Оказывается, жизнь богаче, чем я о ней думал!»*);
- разрушение программ поведения, особенно в случае совершенно непривычных, совершенно новых или очень тяжелых требований, что может ощущаться как "потеря себя", "потеря смысла жизни" (*«Я ни на что не годен»*), когда обесцениваются результаты предшествующих стадий личностного развития (*«Когда я выяснил, чего я действительно могу достичь в этой жизни, я понял, какими мелочами все это время занимался»*).

Деструктивное воздействие может оказаться столь велико, что процесс разрушения станет необратимым, ведущим к патологии, к акцентуации. К. Леонгард, а затем и А.Е. Личко в своих исследованиях показали, что акцентуации личности могут развиваться под воздействием особого рода психических травм или трудных ситуаций в жизни, которые предъявляют повышенные требования к наиболее уязвимому месту в характере.

Это, однако, крайний вариант. Как правило, почувствовав начало этого процесса, личность совершает напряженную работу, которую можно было бы назвать процессом "обретения себя". Такое отношение к жизненным испытаниям зафиксировал Ф. Ницше: «То, что меня не убьет, сделает меня сильнее».

Основное противоречие, с которым сталкивается личность, это противоречие между мотивационной сферой и изменившимися "внешними" факторами, которое при наличной регулятивной системе (имеющемся личностном потенциале) она разрешить не может. То есть, прежде всего, ставятся под удар установки, ценностные ориентации, а диспозиционная система, "обслуживавшая" регулятивный механизм жизнедеятельности личности. В результате разрешения этого противоречия личность может перейти на качественно новый способ жизнедеятельности: *то, что служило поводом и причиной для переживания, превращается в результате реакции преодоления во внутренний опыт, осознание которого будет регулировать дальнейшие приемы, создавать новые ценности и программу жизнедеятельности.*

Очевидно, в этом смысле М.К. Мамардашвили писал о человеке, что это "единственное существо в мире, которое... находится в состоянии постоянного зановорождения...", а М.М. Бахтин формулирует идею незавершенности, незавершенности человека, его несовпадения с самим собой. Называя человека «бесконечной функцией», автор подчеркивает постоянное движение, в котором находится человек, «текучесть» феноменов его внутреннего мира.

К группе теорий преодоления (совладания) примыкают многочисленные исследования психологического стресса. От физиологического понимания стресса как неспецифической (то есть одной и той же, вне зависимости от стимула) реакции организма на любое воздействие извне переходят сейчас к признанию специфичности реакции в том смысле, что она осуществляется на значимый раздражитель. Именно с помощью понятия "значимость" можно объяснить различия в воздействиях на разных людей схожих событий. То есть человек вовлечен в переживание события через его означивание.

В теориях стресса оценивается взаимосвязь между основными жизненными изменениями и степенью их влияния на организм. Т. Холмс и Р. Рахэ составили шкалу-опросник недавнего опыта, который широко используется в настоящее время. Данная шкала содержит перечень из 38 жизненных изменений (событий) в здоровье, работе, семье, личной жизни, финансовой сфере (см. табл. 1). События здесь могут быть как с акцентом на

объективных обстоятельствах (смена места учебы, места жительства), так и на субъективных (изменение личных привычек, принятие важных решений, связанных с будущим). Испытуемые оценивали события в баллах, соответствующих выраженности стрессогенности событий, используя при этом за образец событие "вступление в брак", которое имело заранее оценку в 500 баллов. После этого полученные для каждого события баллы разделили на 10 и назвали их "единицами жизненных перемен" (life change unit (LCU)). Общий итог баллов выступит показателем выраженности жизненного стресса. Подобные шкалы-"градусники" по определению уровня стресса разрабатывались и другими исследователями.

Таблица 1

**Жизненные события, способные вызвать стресс
(по Т. Холмсу, Р. Рахэ)**

События в жизни	Единицы значимости
1. Смерть супруга (супруги)	100
2. Развод	73
3. Разрыв с партнером	65
4. Отбывание наказания в тюрьме	63
5. Смерть близкого человека	63
6. Травма или болезнь	53
7. Вступление в брак	50
8. Перемещение по службе	47
9. Примирение с партнером (партнершей) или мужем (женой)	45
10. Уход на пенсию	45
11. Болезнь члена семьи	44
12. Беременность партнерши	40
13. Сексуальные затруднения	39
14. Рождение ребенка	39
15. Изменение финансового положения	38
16. Смерть близкого друга	37
17. Смена места работы	36
18. Увеличение числа супружеских (партнерских) ссор	35
19. Получение денежной ссуды	31
20. Растущие долги	30
21. Завышение служебной ответственности	29
22. Уход сына (дочери) из родительского дома	29
23. Раздоры с родителями мужа (или жены)	29
24. Головокружительный личный успех	28
25. Выход жены на работу (или уход с работы)	26
26. Окончание школы и поступление в вуз	26
27. Изменение жилищных условий	25

28. Изменение сложившихся привычек (стереотипов)	24
29. Конфликты с начальством	23
30. Изменение условий работы или рабочего времени	20
31. Перемена места жительства	20
32. Экзамены в школе (вузе), квалификационная аттестация на работе	20
33. Смена привычного места отдыха	19
34. Изменения в отношениях с окружающими (друзьями, коллегами и т.д.)	18
35. Нарушения сна	16
36. Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
37. Изменение привычного режима питания и количества потребляемой пищи (диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
38. Штраф за нарушение правил уличного движения	12

Однако в большей мере стрессогенность того или иного события определяется внутриличностными факторами, а также наличием и характером социальных связей этой личности. Сравнительный анализ самоотчетов по оценке здоровья и удовлетворенности жизнью 286 студентов в начале и в конце года обучения с сопоставлением этих данных с социально-демографическими и поведенческими факторами показал, что кроме здоровья большое влияние на оценку жизненных событий оказывает чувство удовлетворенности жизнью: у неудовлетворенных жизнью людей любая значимая перемена вызвала увеличение депрессивных симптомов. И наоборот, испытываемые удовлетворенные текущей жизнью, имели всего несколько симптомов депрессии и тревоги. У них наблюдалась более высокая самооценка, сильные социальные связи, большая физическая активность и длительный сон, на их долю приходилось незначительное число стрессогенных жизненных событий. Наиболее значимой из этих переменных, позитивно связанной со здоровьем и удовлетворенностью жизнью, является наличие социальных связей.

На наш взгляд изучение воздействия событий на человека в концепции психологического стресса, даже с учетом специфичности стрессовой реакции, не позволяет понять (кроме силы воздействия события) содержательной стороны переживания личностью того или иного важного изменения в жизни. Личностные переживания, субъективное отражение изменившихся условий как раз и служит отражением содержания самосознания, направленности личности - важных элементов ее структуры, то есть собственно личностного, «человеческого в человеке».

В других исследованиях кроме интенсивности события изучаются и такие его особенности, как степень желательности, контролируемость и предсказываемость события, его продолжительность, вовлеченное при переживании события жизненное пространство.

Пожалуй, наиболее часто цитируемым является определение события, данное С.Л. Рубинштейном: *события - "узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека"*.

Итак, значимое событие, изменяющее существенные характеристики образа жизни личности, мы рассматриваем как своего рода задачу (проблему, противоречие), относящуюся к зоне ее ближайшего развития. Актуализация именно данной задачи, именно в данной точке жизненного пути подчеркивает ее значимость. Необходимость ее решения приводит к изменению / укреплению сформированной предыдущим жизненным опытом ценностно-смысловой системы. В этом аспекте мы говорим о значимом событии как о персонотенном событии.

Личностный кризис

Человек, столкнувшийся с критической жизненной ситуацией, встает перед необходимостью ее как-то разрешить, внутренне перестроиться, учитывая новые обстоятельства, чтобы восстановить утраченное равновесие и жить дальше (*т.е. такая критическая ситуация, которая требует от личности быть другой, измениться, предъявляя к ней требования, выступает «ситуацией невозможности»* (Ф. Василюк), и может быть названа личностным кризисом).

Такие критические точки на жизненном пути рассматриваются во многих теориях.

Психоаналитики большинство человеческих проблем склонны связывать с внутренними конфликтами, бихевиористы и психогигиенисты – со стрессами, психологи, занимающиеся проблемами развития личности, – с кризисами, а те, кто специализируется на изучении мотивации, – с фрустрациями. Ф. Василюк ввел объединяющее подобные явления понятие – *критическая жизненная ситуация*. Данное понятие Василюк определил как невозможность жить дальше без определенной внутренней перестройки личности, которая происходит, когда человек переживает возникшую ситуацию.

В переводе с греческого кризис означает «поворотный пункт». Кризис чаще всего означает конец одного отрезка жизненного пути и начало другого, он происходит как бы на стыке двух биографических эпох.

Нередко кризис начинается с тех или иных внешних событий, но иногда он возникает как событие внутреннего плана. Это могут быть знаменитые возрастные кризисы (подростковый кризис, кризис среднего возраста), а могут выступать в виде духовного (мировоззренческого) кризиса, не совпадающего ни по времени, ни по симптоматике с нормативными возрастными изменениями. Кризис сопряжен с глубокими изменениями в душе, пересмотром прежних ценностей и смыслов, совершенствованием личности в целом. Как правило, кризис сопровождают сильные переживания (о чем более подробно – в 3-ем вопросе данной темы). Человек начинает совсем по-другому относиться к себе и к другим, к жизни в целом. Кризис

редко обходится без депрессии, отчаяния, тоски. Временами человек испытывает апатию – равнодушие ко всему окружающему. Может возникнуть ощущение бессмысленности жизни, собственного существования, душевный хаос и даже желание покончить с собой. Каждому человеку в состоянии личностного кризиса нужна адекватная помощь других. Эта помощь возможна только на основе понимания переживающего кризис человека. Но не совсем правы те сочувствующие, которые говорят: «Не переживай!», «Не думай об этом» или «Забудь!». Как раз наоборот, для того, чтобы пережить кризис, нужно переживать.

Человек должен знать, что происходящее с ним не является признаком его слабости, неполноценности, «сдвинутости» и т. п. Личностный кризис – это своеобразный творческий процесс зарождения обновленного самосознания и понимания мира. Если не бежать от собственных переживаний, не заглушать их, не отвергать, а довести «кризисную перестройку» до конца, то пережитое испытание обогатит личность, сделает ее более зрелой.

Но кризисность задана для человека самой ситуацией его бытия: он смертен и знает о своей смертности всю сознательную жизнь. К этому ни адаптироваться, ни принять этот факт удовлетворительно невозможно:

Всё умирает на земле и в море.

Но человек суровой осужден:

Он должен знать о смертном приговоре.

Подписанном, когда он был рожден.

Но, сознавая жизни быстротечность,

Он так живет — наперекор всему, —

Как будто жить рассчитывает вечность

И этот мир принадлежит ему.

С. Маршак

3.2 Активность личности

Любые хоть сколько-нибудь значимые изменения в жизни человека и общества невозможны без осуществления личностью определенной активности.

Активность (вообще, в широком смысле слова) – всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром (определение дано по словарю: Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.).

Активность проявляется тогда, когда запрограммированное организмом движение к определенной цели требует преодоления сопротивления среды. Выживание любого организма без осуществления той или иной активности невозможно.

Активность у человека может быть произвольной, послепроизвольной и непроизвольной.