

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»

Ю.Г. Козулина

# **САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ**

*Учебное пособие*

Издание 2-е, исправленное и дополненное

*Электронное издание*

Красноярск  
2013

ББК 88  
К 59

**Рецензенты:**

*О.М. Миллер,*

кандидат психологических наук, доцент

*И.В. Гудовский,*

кандидат педагогических наук, доцент

**Козулина Ю.Г.**

**К 59** Самопознание и саморазвитие: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux, Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-85981-543-2

Представлены теоретические основы и практические задания для освоения курса «Самопознание и саморазвитие». Издание адресовано студентам психолого-педагогических специальностей.

*Издается при финансовой поддержке проекта №11/12 «Разработка, применение и экспертиза психологических технологий развития инновационных профессионально-личностных качеств студентов и педагогов в педагогическом вузе» Программы стратегического развития КГПУ им. В.П. Астафьева.*

ББК 88

ISBN 978-5-85981-543-2

© Красноярский государственный  
педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, 2013  
© Козулина Ю.Г., 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Предисловие</b> .....                                                                                        | 4   |
| <b>Раздел 1. Самопознание и саморазвитие:<br/>общая характеристика, теоретические подходы</b>                   |     |
| 1. 1. Понятие и объекты самопознания и саморазвития .....                                                       | 6   |
| 1. 2. Самопознание и саморазвитие как процесс .....                                                             | 15  |
| 1. 3. Проблема самопознания и саморазвития<br>в имплицитных и эксплицитных концепциях личности .....            | 41  |
| <i>Контрольные вопросы</i> .....                                                                                | 60  |
| <i>Тест</i> .....                                                                                               | 62  |
| <i>Задания для самостоятельной работы</i> .....                                                                 | 67  |
| <i>Список рекомендуемой литературы</i> .....                                                                    | 68  |
| <b>Раздел 2. Индивидуальные факторы, определяющие<br/>готовность личности к самопознанию и саморазвитию</b>     |     |
| 2. 1. Система ценностей личности .....                                                                          | 70  |
| 2. 2. Личностная свобода и готовность к саморазвитию .....                                                      | 76  |
| 2. 3. Направленность личности<br>и ее психологические проявления .....                                          | 81  |
| 2. 4. Интеллектуальные возможности и личностный рост .....                                                      | 86  |
| 2. 5. Восприятие ситуации неопределенности .....                                                                | 96  |
| 2. 6. Вариативность в восприятии информации .....                                                               | 99  |
| <i>Контрольные вопросы</i> .....                                                                                | 104 |
| <i>Тест</i> .....                                                                                               | 105 |
| <i>Задания для самостоятельной работы</i> .....                                                                 | 107 |
| <i>Список рекомендуемой литературы</i> .....                                                                    | 108 |
| <b>Раздел 3. Саморазвитие и самореализация личности<br/>во взаимодействии с другими людьми и в деятельности</b> |     |
| 3. 1. Взаимодействие как условие развития и самореализации .....                                                | 110 |
| 3. 2. Индивидуальный стиль деятельности .....                                                                   | 116 |
| 3. 3. Творчество как способ саморазвития и самореализации .....                                                 | 121 |
| <i>Контрольные вопросы</i> .....                                                                                | 152 |
| <i>Тест</i> .....                                                                                               | 153 |
| <i>Задания для самостоятельной работы</i> .....                                                                 | 155 |
| <i>Список рекомендуемой литературы</i> .....                                                                    | 156 |
| <b>Приложение</b> .....                                                                                         | 158 |
| <b>Глоссарий</b> .....                                                                                          | 170 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение курса «Самопознание и саморазвитие» является важным шагом в развитии профессионализма, поскольку в процессе его освоения студенты – будущие педагоги не только получают психологические знания, но и познают особенности своего Я. Усвоение данного курса позволяет студентам бакалавриата направления «Педагогика и психология» подготовиться к практике, синтезировать знания по психологическим дисциплинам, применив их относительно индивидуальности других и собственной индивидуальности.

Курс является экспериментальным для студентов направления «Педагогика» и ориентирует в закономерностях самопознания и саморазвития, показывает их динамику и механизмы, открывает пути для овладения методиками и техниками самопознания и саморегуляции.

Учебное пособие построено с учетом следующих принципов:

- личностно ориентированного, направленного на становление субъектных качеств личности студента;
- взаимосвязи и системности психолого-педагогических знаний и умений;
- научности, позволяющего рассмотреть научные закономерности, связи и отношения в изучаемой области познания;
- саморазвития, предусматривающего самопринятие и мотивационную необходимость самоизменений в различных сферах становления личности.

Главная идея курса – успешными людьми, способными менять себя и свое окружение, не рождаются, а становятся. Самопознание и саморазвитие – это поступательное творческое движение, доступное каждому человеку. Творчество в данном понимании – это любая практическая или теоретиче-

ская деятельность человека, в которой возникают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действия, материальные продукты).

Творчество как разновидность поисковой активности повышает устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды. Неумение или невозможность отказаться от стереотипов – следствие дефицита поисковой активности, направленной на изменение неприемлемой ситуации. Состояние отказа от поиска отрицательно сказывается на результатах любой деятельности, оно имеет тенденцию к иррадиации на все области поведения человека<sup>1</sup>.

Выделяют две формы взаимодействия субъекта с объектом: адаптивное и преобразующее<sup>2</sup>. В первом случае субъект приспосабливается к объекту (окружающему миру), ассимилируя его качества, включая объект в систему своей активности и изменяя свои собственные качества. Во втором случае субъект вносит изменения в окружающую среду. Процесс самопознания и саморазвития обусловлен преобразующей формой взаимодействия человека с самим собой и окружающей средой. Фактором, определяющим готовность личности к преодолению инерции и изменениям, выступает креативность.

Учебное пособие «Самопознание и саморазвитие» содержит лекционный материал, представленный тремя разделами. Каждый раздел сопровождается контрольными вопросами, тестами для самопроверки, заданиями для самостоятельной работы и списком литературы. В глоссарии содержатся основные понятия курса, встречающиеся в лекционном материале.

---

<sup>1</sup> Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Психология художественного творчества: хрестоматия. Минск: Харвест, 2003.

<sup>2</sup> Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т.: пер. с франц. М.: Мир, 1992. Т. 1. С. 157.

## Раздел 1

# САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

---

*Каждый человек есть нечто большее, чем он кажется самому себе. Он представляет уникальную, неповторимую, всегда значимую и замечательную точку, в которой явления мира пересекаются только один раз и никогда более в таком сочетании.*

Герман Гессе

### 1. 1. Понятие и объекты самопознания и саморазвития

Для каждого человека на разных этапах жизни становятся актуальными вопросы, касающиеся представления о себе, своего предназначения и правильности выбранного пути. Потребность в самопознании и саморазвитии является одной из фундаментальных человеческих потребностей.

В общем плане самопознание – это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т. п. Внутренний мир человека, или субъективная реальность, – это содержание психологической деятельности, которое характерно только для конкретного человека. Каждый человек путем познания мира внешнего и самопознания пытается проникнуть в свой внутренний мир, понять его, чтобы использовать такое понимание для построения своего уникального жизненного пути.

Исследовать внутренний мир объективными методами очень сложно. В психологии имеются опыты описания и анализа внутреннего мира, его структуры. Установлено, что внутренний мир человека не задан изначально, он возника-

ет в результате отражения внешнего мира. В итоге подобного отражения возникает Образ Мира (по выражению А.Н. Леонтьева). Этот образ изначально индивидуален и субъективен, так как каждый человек по-своему конструирует отраженную реальность, создает свою уникальную систему образов, у него возникают собственные уникальные переживания, свое собственное видение действительности и самого себя. Все это осуществляется благодаря собственной активности по отражению внешнего мира, приспособлению к нему и преобразованию его, утверждению своего существования как личности.

Содержанием внутреннего мира человека является психика в целом, сознание и бессознательное, каждый из нас в течение всей жизни познает его самостоятельно с разной степенью успешности. В психологии предпринимаются попытки в этом содержании выделить некоторые элементы. С одной стороны, выделяются мысли, чувства, переживания, фантазии, сновидения и так далее; с другой стороны – выделяются образы других людей, их действия и поступки.

Внутренний мир человека существует либо в чувственно-образной форме, либо в виде мысли, облеченной в форму внутренней речи, либо в сочетании того и другого. С помощью специального исследования было выявлено семь самых распространенных состояний нашей психики, характеризующих нашу внутреннюю жизнь [Маралов, 2004].

1. «Самовыражения Я» – размышления человека о самом себе, отнесенные к настоящему времени; особенности состояния – монологичное мышление (монолог) и преобладание во внутренней речи местоимения Я.

2. «Размышление о другом» – характеризуется диалогом, преобладанием местоимения Ты. Для этого состояния свойственно одобрение себя, но возможна мысленная самокритика.

3. «Необъективированность мысленных образов» – Дру-

гой или Другие воображаются в абстрактной форме и существуют как бы в голове. Субъект сосредоточен на себе, своих достоинствах, недостатки отвергаются.

4. «Планирование будущего» – состояние, в котором человек осмысливает свои перспективы, планирует будущее, ставит определенные цели, размышляет над проблемами их воплощения.

5. «Фиксация на препятствии» – характеризуется тем, что человек, фиксируясь на препятствиях, трудностях, ощущает одиночество («никто никому не нужен»), отвергает возможность взаимодействия в разрешении трудной ситуации.

6. «Чувственное восприятие мира» – все образы представлены очень ярко, контрастно, мысли озвучены (мысли в виде голосов).

7. «Фантазии» – наиболее творческое состояние, где любые цели представляются достижимыми, при этом препятствия рассматриваются как несущественные («Нет такого безвыходного положения, из которого нельзя найти выход»). Себя человек представляет сильным и активным, способным достичь любых вершин.

В *психологии смысл* самопознания многогранен: самопознание является условием обретения психического и психологического здоровья личности; самопознание – средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости; самопознание – единственный путь для саморазвития личности, ее самореализации. Каждая психологическая концепция рассматривает какую-либо одну сторону.

Американский психолог У. Джемс одним из первых выделил сферы самопознания: физическую личность, социальную личность и духовную личность.

*Физическая личность* – это телесная организация человека и все то, что принадлежит человеку или составляет его окружение: одежду, семью, домашний очаг, состояние, продукты собственного труда.



*Социальная личность* – это признание в нас личности со стороны других людей. У. Джемс отмечает, что у человека столько социальных личностей, сколько индивидов признают в нем личность и имеют о ней представление.

*Духовная личность* – это полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств.

Все три типа личностей иерархически организованы. Высший уровень занимает духовная личность, низший – физическая. Социальные личности занимают промежуточное положение.

Следовательно, самопознание, согласно У. Джемсу, может осуществляться на уровнях физической, социальной и духовной личности.

В отечественной психологии большинство ученых придерживаются положения о биосоциальной природе человека. В соответствии с этим выделяются его *биологические и социальные свойства*. Поэтому долгое время в науке господствовало представление о двухуровневой организации человека – индивид и личность, и только начиная с 80-х годов XX столетия вводится промежуточная переменная – социальный индивид. В частности, отечественный психолог В. В. Столин в человеке выделяет три уровня его организации: организм, социальный индивид и личность. Как *биологический индивид* (организм) человек характеризуется определенной конституцией, типом нервной системы, нейродинамическими свойствами мозга, разнообразными биологическими потребностями. Как *социальный индивид* – способностью осваивать окружающий мир, овладевать знаниями, умениями, нормами и правилами поведения. Как *личность* – способностью совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать свое поведение в системе отношений с окружающими людьми. Эти уровни также иерархически организованы, высший из них – личность, низший – организм.

Отсюда становится понятно, что мы можем познавать себя на всех трех уровнях, т. е. своих особенностей как биологического индивида, как социального индивида и как личности.

В современной психологии существует множество схем, используя которые, можно давать развернутые характеристики другим людям, организовывать собственное самопознание и, естественно, характеризовать самого себя. В самом общем виде можно выделить следующие блоки, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию.

*Личностно-характерологические особенности:*

качества личности и свойства характера, в которых выражается:

- отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость и др.);

- к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие и др.);

- к самому себе (самоуважение, уверенность – неуверенность);

- к вещам (бережливость, аккуратность, опрятность) и т. п.

*Мотивационно-ценностная сфера личности* – самопознание в себе собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют деятельность и поведение.

*Эмоционально-волевая сфера личности* – познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умение мобилизоваться, проявлять упорство, настойчивость, целеустремленность и др.

*Сфера способностей и возможностей* – анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов.

*Познавательная сфера личности* – осознание и понимание функционирования психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения; свойств и качеств ума,

внимательности, способов решения жизненных и профессиональных задач.

*Сфера внешнего облика, особенностей темперамента* – самоанализу подвергается собственный облик, внешний вид, походка, манера держать себя, разговаривать, а также свойства, которые в совокупности определяют темперамент.

*Сфера отношений с другими людьми, социальным окружением* – человек анализирует, как складываются его связи с другими – близкими и не очень близкими людьми, как строится взаимодействие, анализирует стратегии собственного поведения, конфликты и барьеры.

*Сфера деятельности* – важно знать, какими знаниями, умениями, навыками, способностями обладает человек, как он их использует в жизни и деятельности, как их у себя развивает.

*Сфера собственного жизненного пути* – каждый человек в той или иной степени анализирует прожитое, подводит итоги, строит планы на будущее, занимается прогнозированием и самопрогнозированием собственной личности.

Исходя из этой схемы можно говорить о самопознании себя во внешнем мире (своего поведения, особенностей общения и деятельности) и о самопознании себя во внутреннем мире своих чувств, переживаний, мыслей и т. д.).

В классическом психоанализе важной составляющей самопознания является осознание вытесненного в бессознательное. По мнению З. Фрейда, вытеснению подлежит все, что неприемлемо для сознания, прежде всего сексуальные и агрессивные тенденции. Роль психоаналитика состоит в том, чтобы помочь пациенту, используя специальные техники психоанализа, осознать и пережить то, что было вытеснено. В результате наступает катарсис (очищение) и выздоровление личности.

А. Адлер смысл самопознания видит в познании человеком своей истинной жизненной цели, которая скрыта от лич-

ности нередко ложными целями, побуждающими его к превосходству над другими, к власти и т. п.

К. Юнг обращает внимание на познание в себе тех сторон личности, которые ушли в область так называемой Тени, т. е. сферу, которая не признается человеком в качестве своей, но реально существует и составляет неотъемлемую часть его самости (целостной личности). Задача состоит в том, чтобы познать эти стороны и принять их, обретая тем самым свою целостность и полноту собственного Я.

В *психосинтезе*, основателем которого является итальянский психолог Р. Ассаджиоли, основная идея самопознания сводится к достижению внутренней гармонии, единению с Высшим Я. Для этого человек должен осознать, с какими чертами своей личности (т. е. субличностями) он себя отождествляет, в результате чего они берут «власть» над личностью в целом, определяя тем самым ее дисгармоничность. Например, человек может отождествлять себя с «Отцом», «Начальником», «Неудачником», «Занудой», «Счастливым», «Ловкачом» и др. и вести себя в жизни в соответствии с избранной ролью. Чтобы обрести внутреннюю гармонию, он должен выявить и познать свои субличности, разотождествиться с теми из них, которые взяли над ним «власть», обрести полный контроль над всеми своими субличностями.

В *гештальттерапии*, создателем которой является немецкий психолог Ф. Перлз, самопознание выступает как средство достижения человеком личностной зрелости. В качестве показателей зрелости личности Ф. Перлз выделяет следующие: умение находить поддержку в себе, а не в других; способность брать на себя ответственность; мобилизовать собственные ресурсы в сложных ситуациях; идти на риск, чтобы выбраться из тупика. Чтобы достичь цели (зрелости), человек должен познать и тщательно проработать свои невротические уровни: «клише» – на этом уровне он действует под влиянием сложившихся стереотипов; «искусственный» – здесь

доминируют роли и различные игры; «тупик» – отсутствие поддержки других и адекватной самоподдержки; «внутренний взрыв», или «смерть», – именно дойдя в самопознании до этого уровня, человек открывает свое истинное Я, приобретает черты зрелой личности.

Особое значение проблеме самопознания придается в *гуманистической психологии*. Здесь самопознание рассматривается как необходимое условие саморазвития личности, ее самоактуализации, т. е. способности стать тем, кем она способна стать, а не тем, кем ей навязывают стать другие, социальное окружение. Согласно концепции К. Роджерса, в человеке выделяются две составляющие: реальное Я и идеальное Я и одна составляющая, которая не принадлежит человеку, но оказывает на него большое влияние – это социальное окружение. Реальное Я – система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях и т. д. Идеальное Я – то, чем человек хотел бы быть, его опыт и глубинные переживания. Социальное окружение – это все то, что навязывается человеку со стороны: нормы, ценности, взгляды, способы поведения и т. д. Несоответствие, возникающее между реальным Я и идеальным Я, порождает чувство тревоги, неадаптивные формы поведения, различные психологические проблемы, что приводит к искажению опыта либо его отрицанию.

Отсюда самопознание – это средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями, в конечном итоге – средство быть самим собой. Для этого необходимо осознать, как личность воспринимает себя, как ее воспринимают другие, причины, побуждающие исказить свой опыт, действовать в угоду окружению. В результате самопознания человек обретает способность к личностному росту, самосовершенствованию и самоактуализации, при которых только и возможна полнота жизни, ощущение радости жизни, осознание смысла жизни.

Самопознание всегда сопряжено с познанием нами дру-

гих и другими нас. Психологи Д. Лафт и Г. Ингром предложили модель, которая в схематическом виде отражает наши представления о сферах и областях самопознания. В соответствии с этой моделью можно представить, что каждый человек несет в себе как бы четыре «пространства» своей личности [Маралов, 2004].

*Арена* – охватывает то, что я знаю о себе и знают об этом окружающие меня люди.

*Слепое пятно* – это то, что знают обо мне другие, но не знаю я сам.

*Видимость* – то, что я знаю о себе, но другие могут об этом и не подозревать.

*Неизвестное* – это то, что я не знаю о себе и чего не знают другие.

С учетом этого задача самопознания заключается в том, чтобы как можно в большей степени расширить свою *Арену*, свести к минимуму *Неизвестное*, по мере необходимости сузить область *Слепого пятна* и четко определить свою позицию относительно *Видимости* (что действительно надо скрывать от других, а что можно открыть и выгодно использовать для достижения собственных целей).

Таким образом, можно констатировать следующее:

- сознание характеризуется способностью человека выделять себя из окружающей действительности, многим животным это не доступно, другими словами, для человека окружающий мир начинает выступать как объективная (т. е. не зависящая от него) реальность, в итоге чего возникает способность к разграничению по типу «Я – не Я»;

- человек обобщенно отражает окружающую действительность и, используя речь, фиксирует это отражение в своих знаниях, которые способен передавать из поколения в поколение;

- люди способны предвосхищать и планировать свое поведение, ставить и достигать жизненные цели;

– мы пристрастно относимся к миру, выражая свою пристрастность в эмоциях, чувствах, переживаниях и т. п.

Человек, имея сознание, неизбежно имеет и самосознание, т. е. способность к самопознанию, эмоционально-ценностному отношению к себе, способность к самоконтролю и саморегулированию. Центральным звеном в структуре самосознания выступает *Я* как субъект, которое играет роль под влиянием различных причин (мотивов) активного деятельного начала. Эту функцию оно выполняет, используя самопознание, которое тесно переплетается с эмоционально-ценностным отношением. Результатом самопознания является прояснение образа *Я*, а иногда и конструирование нового образа *Я*, к которому, например, стремится личность. Этот образ *Я* возникает не сразу, первоначально проясняются отдельные аспекты *Я*, черты личности, особенности поведения, т. е. формируются представления о себе [Зинченко, 1992].

Когда образ *Я* получает рациональное объяснение, обоснование, устойчивость, он перерастает в психологическое образование, которое называется *Я*-концепцией. Сформировавшаяся *Я*-концепция оказывает влияние на все сферы жизни и деятельности человека, определяет его намерения, планы, притязания, т. е., включаясь в деятельность *Я* как субъекта, выполняет саморегулирующую функцию. Сопоставление своей деятельности в ходе саморегулирования с некоторыми нормативами и образцами дает возможность вносить в жизнь необходимые коррективы, делает поведение более адаптивным. Самоконтроль необходим и в самом процессе самопознания и опирается на данные самооценки, оценки нас другими людьми.

## **1. 2. Самопознание и саморазвитие как процесс**

Самопознание представляет собой специфическую познавательную деятельность и, как всякая деятельность, может быть описано через характеристику целей, мотивов, спо-

собов и результатов. Самопознание – это процесс по обнаружению, фиксации, анализу, оценке, принятию у себя определенных качеств или поведенческих характеристик, который имеет свои цели, мотивы, способы и средства, результаты.

Для самопознания характерна *разная насыщенность* на различных этапах жизненного пути. Наша жизнь состоит из спокойных и кризисных периодов, из отрезков не насыщенных и насыщенных событиями, которые резко могут менять судьбу и биографию. Поэтому самопознание активизируется в периоды жизни, связанные с изменениями, переосмыслением жизни (возрастные кризисы, резкие и кардинальные перемены в привычном образе жизни и т. п.).

*Принципиальная незавершенность* самопознания обусловлена тем, что реальная жизнь всегда опережает процесс ее осознания. Полное самопознание невозможно, главное – стремление к адекватному самопознанию для использования сильных сторон своей личности и коррекции тех качеств, которые являются препятствием в достижении успеха в общении и деятельности.

К наиболее распространенным способам самопознания относятся следующие: самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с некоторой «меркой», моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике.

*Самонаблюдение* – способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. На протяжении долгого времени метод интроспекции (букв. «смотрения внутрь») был преобладающим методом психологии. Это объяснялось тем, что внутренний мир закрыт для внешнего наблюдателя и непосредственно открывается только субъекту. «Чужая душа – потемки». Ю.Б. Гиппенрейтер считает, что проблема самонаблюдения является одной из самых сложных и запутанных проблем психологии [Гиппенрейтер, 1988, с. 34 – 47].



Идейным отцом метода интроспекции считается английский философ Дж. Локк (1632 – 1704). Он выделил два источника наших знаний: объекты внешнего мира и деятельность собственного ума. Объекты внешнего мира мы познаем с помощью чувств. Внутреннюю деятельность ума мы познаем с помощью рефлексии как направленности внимания на деятельность собственной души. Для возникновения рефлексии необходим определенный уровень зрелости личности, а также постоянная практика.

Ю. Б. Гиппенрейтер отделяет метод интроспекции от использования данных самонаблюдения. Различия между ними заключаются в том, что и как наблюдается и как полученные данные используются в научных целях. Самонаблюдение – не метод научного исследования, а лишь один из способов получения исходных данных для самоанализа.

Ю. Б. Гиппенрейтер проводит различия между понятиями самопознание, самооценка, самосознание и интроспекция. Они заключаются в следующем.

1. Процессы познания и оценки себя гораздо более сложны и продолжительны, чем обычный акт интроспекции. В них входят, конечно, данные самонаблюдения, но только как первичный материал, который накапливается и подвергается обработке: сравнению, обобщению и т. п.

2. Сведения о себе мы получаем не только из самонаблюдения, но и из внешних источников. Ими являются объективные результаты наших действий, отношение к нам других людей и т. п.

Самонаблюдение бывает попутным малоосознанным и целенаправленным. Как *попутное малоосознанное* самонаблюдение осуществляется постоянно и тождественно функционированию нашего сознания. Мы что-то делаем, общаемся, отдыхаем и как бы одновременно наблюдаем за собой, осуществляем самоконтроль. Как только поведение выходит за рамки норматива, установленного другими или нами самими,

мы вносим в него коррективы. Тем не менее в ходе нецеленаправленного самонаблюдения осуществляется процесс накопления фактов, некоторые из них в силу значимости или повторяемости становятся объектом нашего сознания, т. е. обнаруживаются, фиксируются, подвергаются анализу.

*Целенаправленное* самонаблюдение имеет место тогда, когда мы ставим цель обнаружить и зафиксировать в себе проявление того или иного качества, свойства личности, поведенческой характеристики. Для этого нередко человек намеренно ставит себя в соответствующие ситуации или даже сам создает их, проводя над собой своеобразный эксперимент. Хорошие возможности для такого экспериментирования создают специально организованные психологические тренинги, позволяющие обнаружить и зафиксировать в себе определенные свойства и качества.

*Самоанализ.* То, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого идет процесс размышления о себе, о данном конкретном качестве.

*Сравнение себя с некоторой «меркой».* Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, или с идеалами, или с принятыми нормативами. Сравнивая себя с некоторым «эталоном», мы даем себе самооценку как в целом, так и по отдельным качествам и поведенческим характеристикам. Это в конечном итоге приближает нас к познанию и построению Я-концепции.

*Осознание противоположностей* относится к способам, которые применяются на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность безболезненно осуществить акты самопринятия. Важно в позитивном (положительном) сильном качестве найти слабые стороны, а в отрицательном – положительные и сильные стороны. Именно такая внутренняя работа нередко позволяет провести переформулирование, замену качеств, в ре-

зультате чего свойство принимается как собственное достояние, а его отрицательные последствия сводятся к минимуму.

*Самопринятие* – важный момент заключительной части самопознания, оно же является и отправной точкой для самосовершенствования, саморазвития, выступая одновременно и как этап самопознания, и как способ достижения единства и гармоничности личности, и как механизм саморазвития.

Самым широким и доступным способом самопознания является *познание других людей*. Давая характеристики своим близким, друзьям, разбираясь в мотивах их поведения, мы переносим эти характеристики, нередко бессознательно, на самих себя, сравнивая себя с другими. Такое сравнение дает возможность выделить общее и особенное, понять свое отличие от других и то, в чем конкретно оно заключается.

## **Механизмы самопознания**

Специфическими механизмами самопознания являются идентификация и рефлексия. Идентификация дает возможность отождествления с кем-либо или чем-либо, а рефлексия, наоборот, отстраниться от предмета анализа, «посмотреть» на весь процесс как бы со стороны.

## **Идентификация**

Идентификация в психологии употребляется в нескольких значениях:

- отождествление себя с другим человеком, другими людьми на основе установления эмоциональной связи с ними;
- самоотождествление с собой или различными аспектами Я. Например, отождествление с именем, полом, ролью, какими-либо своими качествами;
- опознание чего-либо (кого-либо), в этом значении говорят об опознании стимула, идентификации преступника, идентификации человека с профессией и многим другим.

Предпосылки идентификации можно обнаружить уже в

животном мире. Например, детеныши животных имитируют поведение взрослых особей. Подражая им, они усваивают типичные навыки поведения, в результате чего происходит своеобразное имитационное обучение. Кроме того, у животных инстинктивно заложены многие формы жизнедеятельности: позы, звуки, действия, которые необходимо опознать (идентифицировать), чтобы сработали ответные реакции.

Первая идентификация происходит с родителями. Ребенок сначала неосознанно, а затем все более целенаправленно повторяет их действия, поступки, слова. Со временем круг людей, с которыми идентифицируется личность, значительно расширяется, причем не только за счет реальных людей из близкого или дальнего окружения, но и за счет литературных персонажей, героев фильмов и т. д. Взрослея, личность идентифицируется уже не столько с другим человеком, сколько с определенными его свойствами и качествами в силу их значимости для себя.

В ходе самоотождествления человек идентифицируется со многими аспектами своего *Я*: именем, полом, положением, ролью, отдельными чертами, со своим *Я*.

## **Рефлексия**

Рефлексия – обращение назад, т. е. способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умение стать в позицию стороннего наблюдателя, размышлять над тем, что ты делаешь, как познаешь, в том числе и самого себя. Другими словами, рефлексия – это механизм удвоенного, зеркального взаимоотображения субъектов. Этими субъектами могут быть как люди (идентифицируясь с другим, человек смотрит на себя его глазами), так и различные *Я*: *Я*-познающее, *Я*-познаваемое, *Я*-наблюдающее.

Рефлексия как механизм самопознания формируется гораздо позже, чем идентификация. Если к идентификации ребенок проявляет способность с раннего возраста, то зачатки

рефлексии возникают только у дошкольника, а как новообразование личности она развивается у младших школьников.

Традиционно в психологии различают несколько видов рефлексии:

*коммуникативная* – ее объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков. Здесь рефлексия выступает механизмом познания другого человека;

*личностная* – объектом познания являются сама познающая личность, ее свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим;

*интеллектуальная* – проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям задачи.

Рефлексирование – это сложная работа, требующая времени, усилий, определенных способностей. В то же время именно рефлексия позволяет преодолеть недостатки, которыми обладает идентификация, сделать процесс самопознания более целенаправленным и осознанным.

## **Средства самопознания**

Самопознание может быть как неосознанным процессом, так и вполне осознанным и целенаправленным. Во втором случае можно говорить о средствах самопознания, в качестве которых выступают самоотчет, просмотр фильмов, изучение психологии, психодиагностика.

Одним из распространенных средств самопознания является *самоотчет*, который может осуществляться в разных формах. Устный самоотчет может проводиться в конце недели, месяца и т. д. Здесь важно воспроизвести события дня или недели: проанализировать свое поведение в разных ситуациях; отметить все позитивы и негативы; причины, которые побуждали поступать так или иначе; проиграть модели более эф-

фектного поведения; выделить в себе качества и черты личности, проявившиеся в «отчетном» периоде. Формой самоотчета является ведение дневника. Записывая события своей жизни, человек через вербализацию получает возможность более глубокого осознания и осмысления собственных качеств, мотивов, эмоций.

*Просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы ставит перед человеком вопросы, касающиеся внутреннего мира, способствующие рефлексии.*

Широкие возможности для самопознания предоставляет изучение психологии, позволяющее обнаруживать и раскрывать особенности своей личности, познавать причины эффективности или неэффективности своей деятельности и общения.

*Использование психодиагностических методов.* Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная и качественная оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения определенных требований.

Одно из важнейших требований – *стандартизация* инструмента измерения, в основе которой лежит понятие нормы, поскольку индивидуальная оценка, например, успешность выполнения того или иного задания, может быть получена только путем сопоставления с результатами других обследуемых. Не менее существенны для психодиагностического метода требования к *надежности* и *валидности* (соответствие реальности) инструмента измерения, а также жесткая регламентация процедуры обследования (точное соблюдение инструкции, строго определенные способы представления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность обследуемого и др.). Задача, стоящая перед психодиагностическим методом, не ограничивается квалификацией изучаемого явления, обязательной является его интерпретация.

Психодиагностический метод конкретизируется в трех основных диагностических подходах, которые практически охватывают все множество имеющихся диагностических методик (*тестов*).

«Объективный» подход – диагностика осуществляется на основе успешности (результативности) и способа (особенностей) выполнения деятельности.

«Субъективный» подход – диагностика осуществляется на основе сведений, сообщаемых о себе, самоотчетов, самоописания особенностей личности, поведения в тех или иных ситуациях.

«Проективный» подход – диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешне нейтральным, как бы безличным материалом, становящимся в силу его известной неопределенности (слабой структурированности) объектом проекции.

Объективный подход к диагностике проявлений человеческой индивидуальности привел к образованию двух типов методик (*тестов*), противопоставление которых стало традиционным. Это *тесты личности* и *тесты интеллекта*. Первые направлены на измерение неинтеллектуальных особенностей индивида (например, особенностей перцептивного *стиля* личности), вторые – на установление уровня его интеллектуального развития. Несомненно, что такое «обособление» сфер личностных проявлений и интеллекта имеет ограниченный, но тем не менее важный для психодиагностики смысл. Сохранение за личностными проявлениями, с одной стороны, и интеллектом – с другой, относительной самостоятельности позволяет более глубоко проникнуть в сущность этих психических образований, а известное акцентирование их функционального своеобразия способствовало разработке психодиагностических методик, ценность которых неоспорима. *Тесты личности*, относимые в настоящей классификации к объективному подходу, можно подразделить на тесты

действия (целевые личностные тесты – относительно простые, четко структурированные процедуры, ориентирующие обследуемого на выполнение какой-либо задачи) и тесты ситуационные (помещение обследуемого в ситуации, близкие к реальным). Диагностика уровня интеллектуального развития представлена многочисленными *тестами интеллекта*. Кроме того, в рамках объективного подхода выделяются еще две значительные группы тестов: *тесты специальных способностей* и *тесты достижений*. Данные, полученные с помощью объективных тестов, могут быть оценены независимо от лица, проводящего тестирование и интерпретацию, т. е. влияние исследователя на обследуемых минимально. Объективные тесты – это те методики, в которых возможен правильный ответ, т. е. правильное выполнение задания.

Субъективный подход представлен стандартизированными самоотчетами, которые, в свою очередь, включают многочисленные *тесты-опросники* (предполагают набор пунктов – вопросов, утверждений, относительно которых обследуемый выносит суждения; как правило, используется двух- или трехальтернативный выбор ответов); *открытые опросники* (не предусматривают стандартизованного ответа обследуемого; стандартизация обработки достигается путем отнесения произвольных ответов к стандартным категориям); *шкальные техники* (предполагают оценку тех или иных объектов по выраженности в них качества, заданного шкалой, например, «теплый – холодный», «сильный – слабый»; в качестве оцениваемых объектов могут выступать словесные утверждения, изобразительный материал, конкретные лица и т. п.).

В проективном подходе используются разнообразные *проективные методики* исследования личности. Эти методики основаны на том, что недостаточно структурированный материал, выступающий в качестве «стимула», при соответствующей организации всего эксперимента в целом порождает



ет процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются те или иные характеристики обследуемого.<sup>3</sup>

К специальным средствам самопознания следует отнести различные *современные формы работы психолога*. В ходе индивидуального консультирования психолог строит работу с клиентом таким образом, чтобы тот максимально раскрылся, понял свои проблемы, нашел внутренние ресурсы для их разрешения, осуществил акты самопознания. Хорошие результаты дает и работа в группе социально-психологического тренинга. Здесь контакт строится таким образом, что группа, являясь своеобразным зеркалом, в котором отражается каждый ее участник, интенсифицирует процессы познания других и себя. Непременным условием взаимодействия группы и психолога является создаваемая руководителем атмосфера доверия и взаимопринятия.

В психологии существует большое количество разного рода психотерапевтических методов и приемов, которые позволяют личности не только более глубоко познать себя, но и выработать направления саморазвития, свои собственные решения различных жизненных проблем и трудностей.

## **Результаты самопознания**

Результаты самопознания довольно обширны и многосторонни и представляют собой сплав знаний и эмоционально-ценностного отношения к себе: чувств идентичности, самопринятия, самоуважения, личностной компетентности.

Понятие «идентичность», предложенное Э. Эриксоном, означает чувство личностного тождества, собственной истинности и полноценности, сопричастности миру и другим людям. Чувство идентичности рождается в результате не только самоотождествления, но и осознания непрерывности своего существования во времени и пространстве, восприя-

---

<sup>3</sup> Практикум по общей психологии / Сост.: Миллер О.М., Черепанова Е.В. Красноярск: Изд-во КГПУ, 2004.

тия того факта, что и другие признают это тождество и непрерывность. При благоприятных условиях это чувство с возрастом развивается и усиливается. Если чувство идентичности не возникает или возникает лишь частично, возникает отчуждение себя от собственной личности, рассогласование между подструктурами личности, личностью и ее целями и т. д. Это приводит к тяжелым переживаниям, кризисным явлениям, утрате смысла жизни.

*Самопринятие* тесно связано с личностной идентичностью, включает признание в себе отрицательных и положительных, сильных и слабых сторон. На основе чувства идентичности и самопринятия возникает *самоуважение* – целостное положительное отношение к себе. Человек может в каких-то сферах оценивать себя высоко, в каких-то не очень, однако в целом он себя принимает, позитивно к себе относится, гордится собой и своими достижениями. Самоуважение формируется не только на основе положительной установки на себя и интеграции частных самооценок, но и на сопоставлении своих притязаний и реальных достижений.

Благоприятное сочетание идентичности, самопринятия, самоуважения составляет чувство собственной *компетентности*, которое обусловлено знанием себя, своих возможностей, верой в осмысленность и ценность собственной жизни, уверенностью в том, что человек способен самостоятельно определять свой жизненный путь.

## **Барьеры самопознания**

Существуют барьеры самопознания, которые осознанно или неосознанно человек выстраивает сам:

- *боязнь познания себя* возникает в результате подсудного страха личности осознать факты, которые поколебали бы устойчивое представление о самом себе;

- *стремление личности оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения*. Данный феномен хо-

рошо описан в гуманистической психологии. Человек начинает жить, действовать в соответствии с требованиями социума, в результате его реальное *Я* все более отделяется от идеального *Я*, представляющего, по мнению К. Роджерса, глубинные чувства, переживания, опыт личности. Человек познает в себе то, что отмечают в нем другие, принимает это, начинает жить в соответствии с этим неадекватным образом, отходя от того, что есть на самом деле. Необходимо отметить, что такая двойственность приводит в конечном итоге к внутриличностным конфликтам, невротической личности, многочисленным проблемам во взаимоотношениях с другими людьми, несмотря на то, что внешне все делается для удовлетворения потребности в признании.

Существуют также барьеры самопознания, возникает неспособность личности преодолеть собственные психологические защиты. Представления о психологической защите первоначально сформировались в рамках психоанализа. В наиболее законченном виде, т. е. как концепция она была представлена в работах Анны Фрейд, в частности в книге «Эго и механизмы защиты» (1936). Защитные механизмы – это функции *Я*, которые она использует для достижения компромисса между инстинктивными желаниями «Оно» и требованиями «Сверх-Я». Механизмы направлены на уменьшение тревоги и являются бессознательными способами ее устранения с целью сохранения единства и адаптивности личности.

Современное толкование защит опирается на представление о том, что это механизмы нормально функционирующей личности, но только в том случае, если она использует большой репертуар защит, применение которых не вызывает фиксации на проблеме и склонности к их ригидному повторению. Считать защиты проявлением психически нездоровой личности означает упрощенно понимать данную проблему.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ротенберг В. Образ Я. URL: [http://rjews.net/v\\_rotenberg/index.html](http://rjews.net/v_rotenberg/index.html)

В отечественной психологии и психотерапии понятие защиты рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. При этом имеется в виду защитная перестройка, происходящая в системе отношений и иерархии ценностей, которая снижает эмоциональную напряженность и приводит к временному облегчению, удержанию самооценки. Обеспечение внутреннего комфорта, уверенности в себе, снятие тревоги и беспокойства позволяют человеку обрести силы для конструктивного (не защитного) решения проблемы.

Существует несколько подходов к классификации психологических защит. Самым обычным делением является классификация защит на зрелые и примитивные. К первым относятся рационализация, интеллектуализация, юмор, сублимация и др., а ко вторым – диссоциация, всемогущий контроль, обесценивание, отрицание, изоляция, идентификация с агрессором и др.

По мнению Б.Д. Карвасарского, все защиты можно разделить на несколько групп.

**В первую группу** входят защиты, которые не производят переработки информации, но либо ее вытесняют, либо подавляют, либо блокируют или отрицают. *Вытеснение* – механизм, описанный Фрейдом в 1895 г., означает перевод травматического содержания из сознания в бессознательное. Как и другие защитные механизмы, вытеснение начинает создавать проблемы, во-первых, если оно не справляется со своей функцией – удержания мыслей вне сознания; во-вторых, если оно стоит на пути позитивных аспектов жизни; в-третьих, если действует при исключении других, более удачных способов преодоления трудностей. С экономической точки зрения этот механизм является дорогостоящим, т. к. вытесненный материал должен удерживаться в области бессознательного. Близкими к вытеснению считаются механизмы *перцептивной защиты* (искажение информации, повышение поро-

гов чувствительности), *подавление* как более сознательное, чем при вытеснении, избегание тревожной информации; в отличие от вытеснения, которое направлено на репрезентации, подавление направляется на аффекты, *блокирование* – торможение мыслей, эмоций, действий, *отрицание* – отвергание ситуаций, конфликтов, игнорирование неприятной информации.

Во *вторую группу* входят защиты, направленные на искажение содержания мыслей, чувств, поведения личности. Это – *рационализация*, при помощи которой субъект стремится дать логически связное и морально приемлемое объяснение той или иной установки, поступка, идеи, чувства, подлинных мотивы которых остаются в тени.

Этот термин был введен Э. Джонсом в статье «Рационализация в повседневной жизни». Традиционным примером защиты является рационализация по типу «сладкого лимона» и «кислого винограда». Иными словами, если с человеком случается неприятность, он может ее «подсластить», сделав не такой травматической (например, рассматривать свой неуспех как важную составляющую жизненного опыта), или наоборот, если он не получает чего-то приятного, то может сделать его менее значимым, «кислым» (например, желаемую, но недоступную работу оценить как неинтересную и малооплачиваемую).

К понятию «рационализация» близко понятие «интеллектуализация», но их следует различать.

*Интеллектуализация* – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими. Одна из наиболее ясных трактовок механизма принадлежит Анне Фрейд, который понимается как стремление выразить свои влечения, облекая их в мыслительные конструкции, логически выстраивая. Переживание заменяется рассуждением. Характерным признаком интеллектуализации является рассудочный спо-

соб представления и попытки решения конфликтных тем без ощущения связанных с ситуацией аффектов.

*Изоляция* – механизм, похожий на интеллектуализацию, означает разрыв мысли или поступка с другими мыслями или сторонами жизни субъекта. Проявлениями изоляции могут быть остановки в процессе мышления, применение формул и ритуалов. Она выступает как нежелание говорить на ту или иную тему, запрет на ее обсуждение. Нередко изоляция рассматривается как отделение аффекта от содержания и присоединение его к менее значимому представлению.

*Формирование реакции (реактивное образование)* характеризуется совладанием с неприятными импульсами, эмоциями, личностными свойствами посредством замены их на противоположные. Так, пациент с вытесняемой враждебностью по отношению к окружающим неосознанно принимает установку и поведение послушного человека, а, например, безразличие может скрываться за демонстрируемым вниманием и участием.

*Смещение* проявляется в том, что реальный объект, на который могли бы быть направлены чувства негативного содержания, заменяется менее безопасным.

*Проекция* – операция выделения и локализации в другом лице или вещи тех качеств, чувств, желаний, которые субъект не признает и отвергает в самом себе. Этот механизм обнаруживается при паранойе. Проекция имеет несколько значений. В первом смысле проекция означает уподобление окружающего мира себе, т. е. готовность отвечать на возбуждения сообразно своим мыслям, чувствам, настроениям и способностям. Проекция в таком понимании носит название атрибутивной. Она положена в основу работы проективных тестов (Теста Роршаха и Тематического апперцептивного теста). Во втором значении проекция означает уподобление одного человека другому, например, в фигуре своего начальника человек видит своего отца. Считается, что это не очень удачная иллю-

страция проекции, поскольку она ближе к понятию переноса. Третий смысл проекции состоит в отождествлении себя с другими людьми, героями, персонажами, реально существующими личностями. И в четвертом значении проекция употребляется также часто, как в первом, и практически совпадает с тем, что понимал под проекцией З. Фрейд. Это – приписывание другим людям побуждений, желаний, мыслей, которые человек не замечает у себя. Многие психоаналитики, прежде всего сам Фрейд, считали, что проекция и интроекция играют важную роль в возникновении противоположности между субъектом и внешним миром. Интроекция означает принятие в себя, поглощение всего того, что вызывает удовольствие, а проекция – вынесение вовне, отторжение неприятного и пугающего.

*Идентификация* – приписывание себе чувств, мыслей, настроений, свойственных другому человеку. Существует первичная и вторичная идентификация. Первичная связана с поглощением объекта с целью установления базовой идентичности. Вторичная возникает на фаллической стадии и связана с установлением половой идентичности. Одним из видов этого механизма является идентификация с агрессором. Она означает, что для того, чтобы избавиться от чувства страха, который вызывает враждебная фигура, субъект устанавливает с ней контакт, либо принимая роль, либо поглощая сам объект. Другим видом рассматриваемого механизма является проективная идентификация как проекция себя на какой-либо объект с целью установления контроля над ним.

*Третью группу* составляют психологические защиты, приводящие к разрядке эмоционального напряжения. Один из таких механизмов – *реализации в действии*, при котором аффективная разрядка осуществляется посредством активации экспрессивного поведения. Реализация в действии может служить основой для развития различных зависимостей – алкогольной, наркотической и других вариантов фиксации личности.

*Соматизация тревоги* проявляется в вегетативных и конверсионных синдромах путем трансформации психоэмоционального напряжения в соматические, моторные и чувственные симптомы. Это – телесное выражение вытесненных представлений.

*Сублимация* – направление сексуальной энергии на не-сексуальную деятельность, например, на художественное творчество, интеллектуальное исследование и другие социально значимые объекты.

К *четвертой группе* могут быть отнесены механизмы манипулятивного типа. При *регрессии* происходит возвращение на более ранние стадии личностного развития, проявляющееся в демонстрации беспомощности, зависимости, инфантильных чувствах, мыслях и действиях. Это – своеобразный уход от реальности, от проблем, которые вызывают тревогу.

*Уход в фантазии* – удовлетворение фрустрированной потребности в области воображения, приукрашивания, переоценка своих возможностей с целью придания значимости собственному Я.

*Уход в болезнь* – стремление отказываться от ответственности и самостоятельности решения проблем; механизм связан с феноменом «вторичной выгоды». Принятие роли больного освобождает человека от необходимости действовать, позволяет быть зависимым и нуждающимся в сочувствии и поддержке.

Наличие защит мешает познанию себя, особенно тех черт личности и склонностей, которые в силу своей неприемлемости являются травмирующими.

## **Саморазвитие**

В отечественной психологии одними из первых дали определение и обосновали отличительные признаки саморазвития В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Саморазвитие – это фундаментальная способность человека становиться и быть



подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

К формам саморазвития относят: самоутверждение, самосовершенствование и самоактуализацию. *Самоутверждение* дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности. *Самосовершенствование* выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу. *Самоактуализация* позволяет выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни. Все формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. Поэтому именно они адекватно характеризуют процесс саморазвития в целом, где внутренним моментом движения является самопостроение личности.

Указанные три основные формы саморазвития тесно связаны друг с другом. Первичным, с одной стороны, является самоутверждение. Чтобы совершенствоваться и актуализироваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самоактуализирующаяся личность объективно является и самоутверждающейся, вне зависимости от того, насколько сам человек на этих этапах развития испытывает потребность в самоутверждении. В то же время акты первичного утверждения себя есть и акты самоактуализации.

Самоутверждение – это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению подтверждения своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

В основе данной деятельности лежит потребность в самоутверждении, которая синтезируется из первичных потребностей конкурентного существования среди других представителей живого мира. У человека она приобретает форму трех мотивов: быть как все; быть лучше, чем другие; и в негативном плане – быть хуже всех. Первые два мотива характеризуют самоутверждение, последний – самоотрицание. Мотивы самоутверждения тесно связаны с другими мо-

тивами: самопознанием, самосовершенствованием, самоактуализацией.

**Цели самоутверждения** могут быть различными. В зависимости от особенностей сфер самоутверждения, мотивов и потребностей они могут значительно варьировать. Для одного человека цель – приобрести уверенность, для другого – доказать, что он не хуже других, для третьего – во что бы то ни стало испытать чувство превосходства, своей исключительности, а значит, обоснованности права руководить другими.

**Способы самоутверждения** также многообразны. Они зависят от выбранных сфер и видов самоутверждения. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость: для кого-то – это работа или учеба; для кого-то – спорт, искусство, наука; для кого-то – противоправные действия. Немаловажную роль играет даже и тот факт, в чьих глазах утверждается человек: в своих собственных или близких и значимых людей, незнакомых и т. п. В то же время все способы могут быть классифицированы в зависимости от ведущего мотива самоутверждения и самоотрицания.

Самоутверждение дает человеку ощущение своей нужности, полезности, «оправдывает» в его глазах смысл собственной жизни и деятельности; начинает срабатывать установка «я не хуже других» или чувство превосходства, своей исключительности, преодолевающее любые поступки и действия. В случае самоотрицания человек утверждает себя в своей никчемности, ненужности, низости, что порой также может давать свои преимущества.

Но возможны и другие высокие сферы самоутверждения, когда человек ставит более значимые цели самосовершенствования и самоактуализации. В данном случае личная потребность в самоутверждении отступает на второй план, хотя и не утрачивает полностью своего потенциала, а самоу-

тверждение становится объективным процессом, зависящим не только от того, как и каким образом личность утверждает себя, но и от того, как и каким образом другие утверждают личность, признавая ее достоинства.

Самосовершенствование – это процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей, связанный со стремлением человека быть лучше. Вектор развития придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью.

С самосовершенствованием тесно связано понятие *личностный рост*. В современной психологической литературе имеется множество концепций, описывающих его особенности, своеобразие и цели. Так, в психоанализе это тенденция к индивидуации, или саморазвитию, понимаемая как движение к большей свободе (К. Юнг); движение от центрированности на себя в целях личностного превосходства к конструктивному овладению средой, понимаемое как движение к совершенству (А. Адлер). В гештальттерапии – переход опоры на среду к опоре на себя и саморегуляцию (Ф. Перлз). В гуманистической психологии личностный рост означает приобретение все большей автономии, независимости личности, стремление к зрелости и психологическому здоровью (К. Роджерс) или последовательному удовлетворению все более высших потребностей (А. Маслоу).

*Самоактуализация* является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом с ней общие цели и мотивы. Отличие же самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация – это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в со-

ответствии с собственными высшими потребностями: Истинной, Красотой, Совершенством и т. д. Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка. Таким образом, на базе потребности в самоактуализации рождаются мотивы, направляющие человека к реализации высших смыслов своего существования. Сторонники гуманистической теории личности в психологии (К. Роджерс и А. Маслоу) главным источником развития личности считают врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть развертывание этих врожденных тенденций. В психике человека существуют две врожденные тенденции. Первая, называемая им «самоактуализирующей тенденцией», содержит изначально в свернутом виде будущие свойства личности человека. Вторая – «организмический отслеживающий процесс» – представляет собой механизм контроля за развитием личности. На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная структура Я, которая включает идеальное Я и реальное Я. Эти подструктуры структуры Я находятся в сложных отношениях – от полной гармонии до полной дисгармонии. А. Маслоу выделяет восемь способов поведения, ведущих к самоактуализации.

1. Живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью; в момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком; это момент, когда Я реализует самого себя.

2. Жизнь – процесс постоянного выбора: продвижения или отступления; самоактуализация – это непрерывный процесс, когда предоставлены многократные отдельные выборы: лгать или говорить правду, воровать или не воровать и др.; самоактуализация означает выбор возможности роста.

3. Способность человека прислушиваться к самому себе,

т. е. ориентироваться не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к голосу импульса».

4. Способность быть честным, умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется».

5. Способность быть независимым, быть готовым отстаивать позиции, независимые от других.

6. Не только конечное состояние, но и сам процесс актуализации своих возможностей.

7. Моменты: высшие переживания, мгновения экстаза, которые нельзя купить, не могут быть гарантированы и невозможно даже искать.

8. Способность человека к разоблачению собственной психопатологии, умение выявить свои защиты и после этого найти в себе силы преодолеть их.

Согласно другому представителю гуманистической психологии В. Франклу, смыслы жизни не даны человеку изначально, их необходимо специально отыскивать. По его мнению, существуют три наиболее общих пути поиска смысла: то, что мы делаем в жизни (творчество, созидание); то, что мы берем от мира (переживания); позиция, которую мы занимаем по отношению к судьбе, которую не в силах изменить. Соответственно им выделяются и три группы ценностей: созидание, переживание и отношения. Смысл определяется человеком, который задает вопрос, или ситуацией, которая также подразумевает вопрос. Способ, с помощью которого отыскиваются смыслы, В. Франкл называет совестью. *Совесть* — интуитивное отыскивание единственного смысла данной конкретной ситуации. **Смысл жизни** не в поисках удовольствия, стремления к счастью, а в постижении и реализации ценностей: созидания, переживания, отношения. На базе потребности в самоактуализации рождаются мотивы в поисках смысла собственной жизни в целом. Эти мотивы и определя-

ют специфическую форму саморазвития, названную самоактуализацией. **Цель самоактуализации** состоит в том, чтобы достичь полноты ощущения жизни как очень короткого промежутка времени, который по всем канонам должен был бы вызывать отчаяние. Но человек, за редким исключением, такого отчаяния не испытывает, поскольку он проживает жизнь как может, а если ему удастся прожить ее во всей полноте, т. е. самоактуализироваться и самореализоваться, то он испытывает высшую удовлетворенность собой и своей жизнью, способен до самого конца проявлять активность, радоваться успехам и тому, что именно ему удалось что-то сделать.

Разумеется, как и в предыдущих случаях, имеется и обратная тенденция – стремление не следовать своему предназначению. Вот здесь-то и рождаются самообман, многочисленные защиты, ложь перед собой, а в итоге – отчаяние, что отразил в своей периодизации Э. Эриксон. Итак, в процессе самоактуализации смыкаются две линии человеческого бытия – самопознание и саморазвитие. Познать себя, насколько это возможно, – значит приобрести основу для самоактуализации как способности наиболее полно использовать свои таланты, способности, возможности. Самоактуализироваться – обрести смысл жизни, реализовать себя, выполнить тем самым свою миссию, свое предназначение и, как итог, ощутить полноту жизни, полноту существования. Таким образом, в рамках гуманистического подхода, личность – это внутренний мир человеческого Я как результат самоактуализации, а структура личности – это индивидуальное соотношение реального Я и идеального Я, а также индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации.

По мнению представителей гуманистического направления, решающего возрастного периода не существует, личность формируется и развивается в течение всей жизни. Особую роль в развитии личности играют ранние периоды жизни (детство и юношество). В личности доминируют рациональ-

ные процессы, где бессознательное возникает лишь временно, когда по тем или иным причинам блокируется процесс самоактуализации. Гуманисты считают, что личность обладает полной свободой воли. Человек осознает себя, осознает свои поступки, строит планы, ищет смыслы жизни. Человек – творец собственной личности, своего счастья. Внутренний мир человека, его мысли, чувства и эмоции для гуманистов не есть прямое отражение действительности. Каждый человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием. Внутренний мир человека в полной мере доступен только ему. Основу действий человека составляют субъективное восприятие и субъективные переживания. Только субъективный опыт является ключом к пониманию поведения конкретного человека.

Механизмами саморазвития личности являются самопринятие и самопрогнозирование.

**Самопринятие** – это признание права на существование всех аспектов собственной личности, как и личности в целом. Как сильные стороны, так и слабые, как положительные, так и отрицательные, имеют равное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти слабые стороны, негативные черты у нас ни вызывали. Чем в большей мере человек способен принимать себя, свои качества (даже те, которые вызывают негативные эмоции), тем в большей мере он является гармоничной личностью и в большей степени способен к поступательному саморазвитию.

**Самопрогнозирование** – одна из фундаментальных способностей человека, связанная с предвосхищением, предвидением собственного будущего, своих проявлений в той или иной ситуации. В сочетании с самопознанием самопрогнозирование позволяет определить перспективы личностного развития, выделить тот идеальный образ *Я*, ту систему требований, к которым личность будет стремиться и на которые ориентироваться в ближайшее или более отдаленное время.

## **Характеристики самопрогнозирования как механизма саморазвития личности**

*По содержанию и направленности* самопрогнозы могут быть ориентированы на определенные события жизненного пути; на предвосхищение событий среды и себя в них; на представление себя на разных этапах жизненного пути.

*По параметру «определенность – неопределенность»* самопрогнозов можно судить о четкости представлений или суждений личности о себе в будущем. Важна определенность самопрогнозов, их аргументированность, доказательность, реалистичность.

*Устойчивость* самопрогнозов определяется по частоте обращений личности к одному и тому же образу себя в будущем. Устойчивые самопрогнозы постепенно превращаются в перспективы развития личности.

*Временные* характеристики самопрогнозов определяются психологическим возрастом как мерой реализованного психологического времени. На временной оси выделяют множество прогнозов.

Самопрогнозирование дает возможность «увидеть» себя в будущем, вплоть до своих новых реакций в конкретных ситуациях, т. е. как бы заранее в воображении выстроить свою личность, к которой мы будем стремиться на протяжении определенного времени. Тем самым определяются перспективы для саморазвития в разных его формах.

В то же время самопрогнозирование опирается на результаты самопознания, в том числе на конечный результат – самопринятие. Итоговый результат по стратегиям саморазвития личности будет определяться именно своеобразием сочетания самопринятия и самопрогнозирования. Данные механизмы являются взаимозависимыми, причем самопрогнозирование как основа выработки стратегии саморазвития в большей степени определяется уровнем самопринятия личности. Обратная тенденция также возможна, но менее вероятна.



### **1. 3. Проблема самопознания и саморазвития в имплицитных и эксплицитных концепциях личности**

Проблема самопознания и саморазвития традиционно является одной из актуальнейших проблем психологии. Да и среди непрофессионалов интерес к проблемам личности, возможностям ее развития очень высок. В психологии субъектный подход стал занимать все более значимое место. В последнее время появилось немало публикаций по различным аспектам психологии личности и ее формирования, где главной становится именно проблема субъектности. Изучение личности как разрозненной системы психических процессов, свойств и качеств постепенно уходит в прошлое. Психологов, педагогов, философов все больше интересуют вопросы: как человек строит себя? Как он организует свою активность? Чем обусловлен выбор жизненных целей? Какие ценности преследует современный человек? В результате каких причин нарушается процесс позитивного саморазвития? Почему личность теряет свою идентичность, предпочитая полноценной жизни и деятельности наркоманию, алкоголь? И многие другие.

«Человек является автором, субъектом своей жизнедеятельности, своей судьбы и своей биографии». Осознание этого факта буквально сделало переворот в психологии, породило ряд оригинальных исследований, нашло непосредственный выход в практику. В то же время ничто не возникает на голом месте. Наши известные психологи уже давно подготавливали почву для новых взглядов. Идея субъектности затрагивается С.Л. Рубинштейном, Б. Г. Ананьевым, А.Н. Леонтьевым и многими другими.

Основания для этой идеи просты: если человек проявляет активность, то он и является ее инициатором, ему принадлежит приоритет в определении своих жизненных целей, планов, он обладает свободой выбора. Уже Л.С. Выготский в «Педагогической психологии», написанной в 1926 г.,

отметил, что человека воспитывать нельзя, он воспитывает себя сам, а окружающие предоставляют лишь материал, который может потребоваться человеку для построения своей личности.

Большую роль сыграло внедрение идей гуманистической психологии в общественное сознание, психологию и педагогику. Согласно психологам-гуманистам (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), человек представляет собой целостную и уникальную личность, которая способна самостоятельно строить свой жизненный путь, продвигаться в своем высшем духовном развитии. Гуманистическая психология пронизана верой в человека, в его потенциальные и актуальные возможности к построению и реализации ценностей высшего порядка. Она же и постулировала тот факт, что личность сама строит себя, что вмешательство в этот процесс не способствует развитию, а тормозит его. Человек сам должен принять на себя определенную меру ответственности за то, что он делает, за свое развитие, сам должен находить выход из сложных ситуаций, определять смысл своей жизни в целом.

Значительную роль сыграли исследования внутреннего мира человека, начало которым в отечественной психологии положили работы С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, И.С. Кона, В.В. Столина, Б.Г. Ананьева, И.И. Чесноковой и многих других.

В определенном смысле слова, все люди являются исследователями, и как истинные исследователи стремятся к конструированию своей системы представлений о части реальности, к созданию своей теории. Такая концепция носит название имплицитной. По сравнению с ней научную теорию называют эксплицитной. В отличие от имплицитной, ее можно эксплицировать, проверить, сделать явной. Имплицитные теории считаются неявными, неартикулированными, непроверенными в эксперименте.

Понятие «имплицитная теория личности» было предложено Дж. Брунером и Р. Тагиури в 1954 г. и используется до сих пор для обозначения бессознательной иерархической системы представлений о психической организации других людей. Ее содержание составляют представления о качествах личности. В изучении имплицитных теорий личности выделяются два основных подхода – традиционный и альтернативный (психосемантический). Традиционное направление представлено работами Дж. Брунера и Р. Тагиури, а также психологией «здорового смысла» Л. Росса, теорией каузальной атрибуции Г. Келли, Д. Шейдер и др. Альтернативный подход, названный таким образом его родоначальником Дж. Келли, возник в русле теории личностных конструктов и был развит психосемантическим направлением (П. Вернон, В.Ф. Петренко, А.Г. Шмелев и др.). Представители последнего подхода, кроме выделения содержательных компонентов имплицитной теории личности, проводят факторный анализ, который позволяет оценить и объединить качества и связи между отдельными компонентами в личностное семантическое пространство.

Теория считается эксплицитной, если она артикулирована, осознана и проверена эмпирическим, или, строже, – экспериментальным путем. Критериями эксплицитной теории являются широта охвата проблем, экономность и релевантность по отношению к эмпирическому исследованию.

### **Теоретические подходы к самопознанию и саморазвитию в отечественной психологии**

#### ***Проблема жизненного пути в работах С.Л. Рубинштейна***

Свои исходные взгляды С.Л. Рубинштейн изложил в «Основах общей психологии» [Рубинштейн, 2000], где пока еще не фигурирует само понятие субъекта, но та реальность, которую оно обозначает, уже представлена. В отличие от отечественной психологии того времени, которая исследова-

ла личность либо через систему общественных отношений, конкретно реализуемых во взаимодействии ребенка и взрослого (Л.С. Выготский), либо с помощью категории деятельности (А.Н. Леонтьев), С.Л. Рубинштейн вышел за пределы конкретных видов материальной и идеальной деятельности, поместив личность в более широкий контекст – в пространство ее жизнедеятельности. Именно личность соотносит свои субъективные желания и объективные требования социальной ситуации, осуществляя регуляцию взаимоотношений субъекта и объекта. Понятие субъекта и положение о субъектном подходе при исследовании психики были введены С.Л. Рубинштейном в 40-х гг. XX в. Дальнейшую разработку они получили в работах 50-х гг. – «Бытие и сознание» (1957) и «Принципы и пути развития психологии» (1959). Это понятие позволило преодолеть безличную связь сознания и деятельности. Субъектный подход преодолевает обособленное изучение личности – ее отдельных качеств, сторон, свойств, ипостасей вне жизни, а также безличный подход к изучению жизненных структур, ценностей, событий, периодов развития человека.

Человек как субъект жизни рассматривается с точки зрения:

- психического склада – индивидуальных особенностей психических процессов и состояний;
- личностного склада – мотивации, характера и способностей, в которых обнаруживаются движущие силы личности, ее жизненный потенциал и ресурсы;
- жизненного склада – способности использовать свой ум и нравственные качества для того, чтобы ставить и решать жизненные задачи, активности, мировоззрения и жизненного опыта.

С этой точки зрения необходимо определить основные жизненные образования личности. Это – *активность, сознание и способность к организации времени жизни.*

*Активность* понимается им как способность человека к *самоинтеграции*, к систематизации в единое целое своих влечений, желаний, мотивов и умения совершить волевое усилие с целью реализации своих желаний в лично-ценных и общественно значимых формах. Понятие активности тесно связано с пересмотренным Рубинштейном в 50-е гг. XX в. принципом детерминизма. В новой трактовке он звучал как соотношение внешнего и внутреннего, во взаимосвязи которых все возрастающую роль играет именно внутреннее. Основными формами активности являются *инициатива* и *ответственность*. Инициатива рассматривается как свободная, отвечающая потребностям субъекта форма самовыражения, а ответственность (по Рубинштейну) как самое глубокое, равное самой жизни чувство серьезности, как жизненная способность личности удерживать контроль за собой и всем происходящим, видеть скрытые стороны жизни, обнаруживающие себя в последствиях, быть субъектом своей жизни и организатором жизни других людей. *Сознание* трактуется Рубинштейном как высшее личностное качество, которое осуществляет три функции – функцию регуляции психических процессов, функцию отношений субъекта к миру и функцию регуляции деятельности как целостного проявления субъекта. Сознание раскрывается в единстве познания и переживания. Такая трактовка сознания содержится в более ранних работах Рубинштейна. Позднее, в книге «Бытие и сознание» сознание стало интерпретироваться с помощью категории идеального. *Идеальным* Рубинштейн называет *отношение между знанием, идеями, образами* и т. д. как *результатами* познания, отражения и их *объектом*, действительностью. Функции сознания обнаруживаются в процессе осуществления личностью самодетерминации процесса своего осуществления. Это означает, что проблема сознания обсуждается в новом для ее понимания контексте – в пространстве категорий свободы и необходимости. Теперь субъект не просто опо-

средствует внешние воздействия, но и сам участвует в детерминации событий.

*Проблема времени* рассматривается Рубинштейном 1) с точки зрения «абсолютного» времени ньютоновской механики, отражающего *особенности* механического движения, и 2) как субъективное переживание времени, т. е. с точки зрения того, каким оно дано человеку.

Понятие жизненного пути личности, таким образом, неразрывно связано с понятием субъекта. Именно категория субъекта означает высший уровень развития личности. Субъект проявляется через такие категории, как *организация жизни и деятельности, способ разрешения противоречий и совершенствование*.

Проблема критериев в становлении субъекта является продолжением исследований, начатых в этой области С.Л. Рубинштейном. Она выводит 1) на проблему уровней психической организации и 2) на вопрос об определении личности как субъекта деятельности.

Личность в качестве субъекта жизни существует в другом времени и пространстве, она сама организует и то, и другое, выбирая свой уникальный, присущий ее природе способ регуляции времени жизни.

Особое место в его концепции занимает проблема сознания и самосознания. Рубинштейн противопоставляет свое понимание самосознания идеалистическому, где оно замкнуто на себе. Это понимание самосознания включает отношение к себе, к миру, но не прямое, а опосредованное жизненными проявлениями субъекта, всей жизнью личности. Не сознание вырастает из самосознания, а, наоборот, самосознание проявляется через активность субъекта в отношении к миру.

С.Л. Рубинштейн, описывая многоуровневость сознания, подчеркивает принципиальное отличие его рефлексивного уровня от «арефлексивного»: «Существуют два основ-

ных способа существования человека и, соответственно, два отношения его к жизни. Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и т. д. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию вне ее для рефлексии над ней. Это есть существующее отношение к жизни, но не осознаваемое как таковое.

Такая жизнь выступает как почти природный процесс, во всяком случае, очевидна непосредственность и целостность человека, живущего такой жизнью. Такая жизнь, когда в ней крепки связи с другими людьми, – самый надежный оплот нравственной жизни, поскольку первая, самая прочная основа нравственности как естественного состояния – в непосредственных связях человека с другими людьми, друг с другом. Здесь нравственность существует как невинность, как неведение зла, как естественное, природное состояние человека, состояние его нравов, его бытия...

Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается либо путь к душевной опустошенности, к нигилизму, к нравственному скептицизму, к цинизму, к моральному разложению (или в менее острых формах к моральной неустойчивости), либо другой путь – к построению нравственной человеческой жизни на новой, сознательной основе. С появлением рефлексии связано философское осмысление жизни.

Сознание выступает здесь как разрыв, как выход из пол-

ной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятия позиции над ней, вне ее для суждения о ней. С этого момента каждый поступок человека приобретает характер философского суждения о жизни, связанного с ним общего отношения к жизни. С этого момента, собственно, и встает проблема ответственности человека «в моральном плане, ответственности за все содеянное и все упущенное» [Рубинштейн, 2003, с. 366 – 367].

Таким образом, фактически С.Л. Рубинштейн выделил два уровня сознания по основанию осознания, рефлексивного осмысления человеком своей жизни:

- «арефлексивный» (сознание для бытия), основанный на естественных, непосредственных связях человека с миром, включенности в ситуации повседневного быта;

- «рефлексивный» (сознание для сознания), разрывающий непосредственные связи человека с действительностью, ставящий его над конкретными ситуациями и вне их.

С.Л. Рубинштейн показывает, когда, в какой момент происходит этот выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятия позиции над ней, вне ее, для суждения о ней. Это происходит с появлением рефлексии, которая *обязательно* приостанавливает, прерывает непрерывный процесс жизни.

**В.В. Столин** предложил рассматривать человека на трех уровнях его организации: биологического индивида, социального индивида, личности. Поэтому и самосознание на этих уровнях будет выглядеть следующим образом.

На уровне биологического индивида (организма) самосознание дает возможность выделить свое физическое *Я* из окружающего мира, выстроить образ своего тела.

На уровне социального индивида самосознание характеризует: принятие точки зрения другого на себя (что обо мне



думают и говорят другие), идентификацию с родителями, усвоение стандартов выполнения действий, формирование самооценок, формирование половой, позже профессиональной идентичности, становление самоконтроля.

На уровне личности самосознание характеризуется выявлением своей социальной ценности и смысла существования, формированием и изменением представлений о своем будущем, прошлом и настоящем.

Итак, самосознание работает по принципу постоянного взаимодействия («Диалога») разных аспектов *Я*, где активно задействованы механизмы самопознания, эмоционально-ценностного отношения, с одной стороны, и саморегулирования и самоконтроля – с другой.

**И.И. Чеснокова** рассматривает самосознание как особо сложный процесс опосредствованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов через интеграцию подобных многочисленных образов в целостное образование – в понятие своего собственного *Я* как субъекта, отличного от других субъектов [Чеснокова, 1977]. Многоступенчатый и сложный процесс самопознания необходимо сопряжен с разнообразными переживаниями, которые в дальнейшем также обобщаются в эмоционально-ценностное отношение личности к себе. Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностного отношения к себе закрепляются в соответствующую самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих моментов. В реальной жизнедеятельности личности самосознание проявляется в неразрывном единстве своих отдельных внутренних процессов – самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегулирования поведения в самых различных формах взаимодействия людей в обществе. Самопознание рассматривается в качестве начального звена самосознания. Через самопознание человек приходит к определенному

знанию о самом себе. В процессе взаимодействия с внешним миром человек, выступая активно действующим лицом, познает его, а вместе с тем познает и себя.

Самопознание – сложный, многоуровневый процесс, развернутый во времени. Очень условно и в самой общей форме его можно разделить на два основных уровня. Причем на протяжении жизни человека, первый уровень сосуществует со вторым.

*Самопознание в системе «Я и другой человек».* На первом уровне (от рождения до подросткового возраста) самопознание осуществляется через различные формы соотнесения самого себя с другими людьми, т. е. при таком познании себя человек преимущественно опирается на внешние моменты, сравнивая себя с другими. Основными внутренними приемами такого самопознания являются самовосприятие и самонаблюдение. Однако на стадии более или менее зрелого самопознания включается и самоанализ. В итоге наблюдения поведения одного человека или многих в сходных ситуациях вырабатывается представление, а затем и понятие о некотором психологическом качестве, свойстве человека. Далее осуществляется перенос этого качества на себя.

*Для второго уровня самопознания* (начинается с подросткового возраста) специфично то, что соотнесение знаний о себе происходит не в рамках «Я и Другой человек», а в рамках «Я и Я», когда человек оперирует уже готовыми знаниями о себе, в какой-то степени сформированными, полученными в разное время, разных ситуациях. Ведущим внутренним приемом данного уровня самопознания является самоанализ, усложняются способы изучения собственного внутреннего мира. Постепенно возникает обобщенный образ своего Я, который как бы сплавляется из многих единичных конкретных образов Я в ходе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. Образ своего Я, возникший из отдельных единичных, ситуативных образов, содержит общие, характерные черты и

представления о своей сущности, общественной ценности. В нем отдельные восприятия сливаются воедино, выделяется нечто устойчивое, обобщенное, неизменное во всех восприятиях. Этот обобщенный образ выражается в соответствующем понятии о себе. Сформировавшееся на втором уровне самопознания понятие о себе не есть нечто раз и навсегда данное, застывшее, ему присуще постоянное внутреннее движение. Его зрелость, адекватность проверяются и корректируются практикой. Понятие о себе, о своей истинной сущности и ценности существует у человека не в виде статично-констатирующего феномена; оно в значительной степени влияет на весь строй психики, мировосприятия в целом, обуславливает основную линию его поведения, даже в трудных жизненных условиях.

**И.С. Кон** описывает генезис самосознания, тесно связанный с развитием саморегуляции поведения [Кон, 1984]. Этот процесс проходит ряд этапов, каждому из которых соответствует определенный тип информационных процессов. Информацию первого порядка образуют *ощущения*, информацию второго порядка – *восприятия*, информацию третьего порядка *сознание*. Появление сознания и интеграция предсознательных ощущений и восприятий, структурируемых в свете прошлого опыта индивида, делает возможной и необходимой информацию четвертого порядка – *субъективный опыт*, то есть процесс, реорганизующий следующие друг за другом ряды восприятий, воспоминаний, эмоций и действий в единое последовательное событие или переживание, имеющее начало и конец.

По мере того как субъективный опыт охватывает все более значительные отрезки времени, формируется индивидуальная история – память о последовательности эпизодов. На этой основе появляется информация пятого порядка – «*самость*» или «*Я*» как результат долгосрочной памяти, составляющей как бы летопись субъективных переживаний инди-

вида. Необходимым следствием и одновременно условием функционирования Я является информация шестого порядка – *самосознание*, то есть интерпретация субъективного опыта индивида в свете прошлой истории его жизненных переживаний, и особенно наиболее устойчивых ее черт.

Интерпретация наличного, сиюминутного содержания сознания в свете прошлого опыта дает мощное подкрепление низшим уровням информации, активизируя воспоминания о других значимых жизненных переживаниях, а затем – систематический, целенаправленный поиск такой информации. Другими словами, появляется особый познавательный процесс, объектом которого является сам субъект, – *самопознание*.

В познавательном плане рефлексивное Я представляет собой *иерархическую структуру*. Ее высшие уровни формируются лишь на основе низших, последовательно и параллельно развитию других психических функций.

Генезис детского самосознания – один из старейших сюжетов психологии развития. Самопознание как аспект более общего процесса самоосознания начинается с простейших актов самоузнавания. Уже на первом этапе жизни – от рождения до трех месяцев – у младенца появляется интерес к внешним социальным объектам и чисто эмоциональное различение себя от другого; между тремя и восемью месяцами дифференциация «Я – другой» закрепляется и ребенок начинает в отдельных случаях узнавать себя; между восемью и двенадцатью месяцами «самость» и некоторые черты, по которым она воспринимается, приобретают постоянство, младенец начинает различать свои отдельные внешние свойства; между годом и двумя базовые категории, в которых воспринимается «самость», – возраст, пол, Я как источник активности – консолидируются, а собственные черты начинают узнаваться систематически, в разных ситуациях.

Формирование самосознания идет параллельно общему эмоциональному и умственному развитию ребенка, но

его необходимая предпосылка – взаимодействие ребенка со взрослыми, которые не только удовлетворяют его жизненные потребности, но и приучают к игре, вырабатывая у него определенное отношение к предметам внешнего мира и к самому себе. Спонтанные самоощущения сами по себе не могут сложиться в сколько-нибудь цельный и последовательный образ Я. Главным источником информации о себе, как и о других, служат для ребенка взрослые, которые в буквальном смысле слова «определяют», кто он. Они дают ребенку собственное имя и приучают откликаться на него, помогают осознать функции органов своего тела и дают им те значения, вне которых мышление просто невозможно.

Процесс становления самосознания сложен и противоречив. Когда ребенок видит собственное изображение, оно вызывает у него особый, повышенный интерес. В его речи появляются странные обороты, как если бы произошло удвоение его Я, как если бы он сам и второй он (в зеркале, на экране, на фотографии) сосуществовали.

Самоузнавание в зеркале или на снимке предшествует овладению языком, но затем словесные названия, посредством которых ребенок обозначает себя и других, становятся важнейшими средствами оформления его жизненного опыта в определенное структурное единство.

Самоузнавание и элементарное знание своих качеств не тождественны самосознанию как рефлексивному процессу. Дети приобретают знания о себе гораздо раньше, чем становятся способными размышлять об этом. Ребенок уже знает, чем отличается от других, еще не зная того, что располагает таким знанием.

Ребенок не пассивно усваивает информацию о себе, сообщенную взрослыми. Он активно (хотя и не осознавая этого) формирует свой образ Я в процессе предметной деятельности и общения со сверстниками. Чрезвычайно важным психологическим механизмом этого является игра. Малень-

кий ребенок, еще не способный к подлинному взаимодействию с другими, просто подражает их поведению, причем эти сменяющиеся роли еще не складываются в определенную систему. В каждый данный момент ребенок представляет себя кем-то другим, его действия можно понять, только зная, кем он себя в данный момент воображает и как определяет свою роль. Он может воображать себя не только человеком, но и животным и даже неодушевленным предметом. В отношениях с людьми ребенок не столько «принимает роль» другого, ставя себя на его место, сколько механически идентифицируется с ним либо столь же однозначно приписывает другому свои собственные мотивы.

По мере усложнения игровой деятельности ребенка круг его «значимых других» расширяется, а его отношения с ними становятся все более избирательными. Это требует и более сложной саморегуляции. Чтобы участвовать в коллективной игре (например, в футбол), ребенок должен усвоить целую систему правил, регулирующих отношения между игроками, и научиться соотносить свои действия со всеми другими членами команды. Он ориентируется уже не на отдельных конкретных других, а на некоего «обобщенного другого». Коллективная ролевая игра не только расширяет поведенческий репертуар ребенка и служит незаменимой школой общения, но и облегчает ему осознание собственных качеств и потенций. Игровая роль – не просто момент «внешней» ситуации, выраженной в определенных правилах, но и некоторая потенция собственного Я («нравится – не нравится», «получается – не получается»); успешность ее выполнения влияет на самооценку и уровень притязаний ребенка.

Дифференциация сферы деятельности ребенка и увеличение числа «значимых других» (родители, воспитатели детского сада, школьные учителя, сверстники), умножая количество аспектов, сторон, с точки зрения которых они смотрят на ребенка, неизбежно порождают противоречия и конфлик-

ты, стимулирующие развитие его автономного самосознания и переориентацию его с «внешних» оценок на самооценку.

В процессе взросления образы Я становятся: 1) более *дифференцированными*, многокомпонентными; 2) более *обобщенными*, переходя от фиксации случайных, внешних признаков к более широким поведенческим характеристикам и, наконец, к глубоким внутренним диспозициям; 3) более *индивидуальными* и *психологическими*, подчеркивая скрытые детерминанты и мотивы поведения, а также свои отличия от других людей; 4) собственное Я кажется более *устойчивым*; 5) возникает и постепенно усиливается *разграничение и противопоставление наличного и идеального* (желаемого, должного) Я; 6) меняется *удельный вес и значимость* осознаваемых компонентов и свойств «самости».

Таким образом, наблюдается закономерный поступательный процесс. От элементарных самоощущений и актов самоузнавания, дифференцирующих Я и не – Я, ребенок переходит к осознанию себя как устойчивого объекта внимания и отношений со стороны других людей и одновременно как активного субъекта деятельности, носителя тех или иных черт и качеств, обладание которыми дает ему определенное социальное положение, уровень притязаний и т. д. Автономизация «самости» и связанная с нею стабилизация и дифференциация образов Я подготавливают дальнейшие сдвиги в содержании и структуре самосознания, которые приходится в основном на подростковый и юношеский возраст и заключаются уже не столько в изменении характера или иерархии частных самооценок, сколько в постановке новых, более общих и отчетливее формулируемых вопросов о себе и о своих возможностях.

Если изменения детского самосознания большей частью выглядят плавными и постепенными, то переходный возраст, отрочество и юность издавна считаются эпохой скачка, «второго рождения», возникновения нового качества, и в пер-

вую очередь открытия собственного Я. Главное психологическое приобретение ранней юности открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственная осознаваемая реальность – это внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознавая свои поступки, он еще не осознает собственных психических состояний. Для юноши внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам.

Не менее сложные задачи ставит перед юношей новое ощущение времени. Для ребенка из всех измерений времени самым важным, а то и единственным, является настоящее, «здесь» и «сейчас». Детская перспектива в прошлое невелика, поскольку все значимые переживания ребенка связаны только с его ограниченным личным опытом. Будущее также представляется ему в самом общем виде.

В начале юности положение меняется. Осознание своей непрерывности и преемственности во времени – необходимый элемент образа Я. Тема времени приобретает напряженный, личностный характер; время переживается как нечто живое, конкретное, связанное с какими-то значимыми событиями и мотивами, причем главным измерением его становится будущее. Подростки и юноши чаще задумываются о своих потенциях и перспективах, воспринимая свое сегодняшнее Я лишь как залог будущего, момент становления: «Я – человек, но еще не Человек».

Вопрос «Кто я?» подразумевает в юности оценку не только и не столько наличных черт, сколько перспектив и возможностей: кем я стану, что случится со мной в будущем, как и зачем мне жить?

Развитие самосознания в подростковом и юношеском возрасте начинается с уяснения качеств своего наличного Я, оценки своего тела, внешности, поведения, способностей по каким-то усредненным, зачастую неясным и нереалистичским критериям. Это заставляет подростка болезненно пере-



живать свои действительные и мнимые отклонения от подразумеваемой нормы. С течением времени на первый план выступают социальные качества, в которых индивид видит потенциальные возможности своего будущего.

«Поиск себя» – синоним социального и нравственного самоопределения, ядром которого является выбор сферы трудовой деятельности, профессии.

Чем больше отдаляемся мы от детства и юности, вступая в мир взрослого человека, тем больше социально-культурные и индивидуально-биографические вариации перевешивают возрастные особенности. Жизнедеятельность взрослого человека социально и психологически многообразнее, чем жизнь подростка или юноши, и легче описывается в социологических (типичный жизненный путь представителя данного класса, пола, образования, профессии в определенном обществе в исторически конкретный период) или биографических (так складывалась данная конкретная жизнь), чем в психологических терминах.

Взрослость – не столько психологическое состояние, сколько свидетельство, что индивид является полноправным членом соответствующего общества, который может и должен выполнять связанные с этим социальные роли и обязанности, реализуя таким образом свои индивидуальные человеческие возможности.

Высоким возрастным постоянством обладают и такие важные свойства личности, как стремление и способность к активному *преодолению* возникающих препятствий и трудностей в противоположность пассивному *приспособлению* к эгозащитным реакциям (отрицание проблем, желание уклониться от их решения и т. п.).

Стабилизация основных психических структур, ценностных ориентаций и уровня притязаний сопровождается повышением стабильности и внутренней последовательности образа Я. Однако соотношение и степень значимости

его компонентов зависят прежде всего от ценностной иерархии деятельности, в которых индивид усматривает преимущественную сферу самореализации (труд, семейная жизнь, общественная деятельность и т. д.), и специфических критериев, которыми он измеряет свои жизненные успехи и поражения.

Переход от юности к взрослости в большинстве случаев сопровождается упрочением, кристаллизацией чувства своей личной идентичности. Переход от воображаемой жизни к практической всегда сопряжен с определенными психологическими трудностями.

Начало трудовой деятельности ускоряет взросление, способствует преодолению юношеского эгоцентризма, формированию чувства личной идентичности и социальной ответственности, что благотворно сказывается и на самосознании молодых людей, их чувстве взрослости.

Понятие взрослости, если отвлечься от его формальных возрастных рамок, подразумевает, с одной стороны, *адаптацию*, освобождение от юношеского максимализма и приспособление к жизни, а с другой – творческую активность, *самореализацию*. Но разные люди обладают этими качествами в разной степени.

Старческая мудрость подразумевает накопленный с возрастом жизненный опыт и знания, тогда как ухудшение здоровья, памяти и т.п. – психофизиологическую инволюцию. Да и какой возраст можно отнести к старости? Ведь возможности 70-летнего и 90-летнего человека неодинаковы.

Таким образом, во многих психологических исследованиях самосознание раскрывается как имеющее уровневое строение. И.С. Кон выделяет неосознанные представления в переживании, установку самочувствия и эмоциональное отношение к себе, выше – самосознание и самооценку, и сам образ Я, связанный с сознанием целей своей жизнедеятельности, и средств, необходимых для достижения этих целей.

Анализ взглядов С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.С. Кона, И.И. Чесноковой на структуру самосознания позволит определить, что сущностными свойствами самосознания являются диалогичность и рефлексия. Диалогичность предстает как активное субъект-субъектное взаимодействие, в котором происходит самообнаружение личности в реальности конкретного взаимодействия с другими людьми и с самим собой. И.И. Чеснокова выделила два типа внутреннего диалога по критерию тех рамок, в которых происходит соотнесение знаний о себе, т. е. диалог может происходить в рамках «Я – Я» и «Я – Другие». При этом диалоговые отношения характеризуют не только процесс самопознания, но и связанные с ним самоотношение и саморегуляцию. Самопознание реализуется с помощью определенных механизмов на трех уровнях самосознания: на физическом – с помощью механизмов самоощущения и самопредставления; на социальном – самовосприятия, самонаблюдения, самоанализа и самоосмысления; на рефлексивном – самопереосмысления. Самоотношение характеризуется сложным внутренним строением, включающим два компонента: эмоциональное переживание и оценивание. Несовпадение эмоционального (внутреннего) опыта и самооценки, которая вырабатывается относительно принятой в обществе нормы, может приводить как к возникновению внутренних конфликтов (разрыв диалогических отношений), так и к личностному росту (диалог ведется). Саморегуляция характеризуется различными видами выбора поведения на основе внутреннего диалога: бессознательным выбором индивидом поведения на основе соотнесения различных самоощущений с актуальными потребностями на физическом уровне; бессознательным или осознанным выбором поведения в форме адаптации человека к другим людям на социальном уровне; осознанным и ответственным выбором личностью поступка на рефлексивном уровне. Если система «Я – Я» функционирует на физическом и рефлексивном

уровнях, то система «Я – Другие» определяет активность социального уровня самосознания.

Рефлексия – это способность личности посмотреть на себя со стороны и увидеть основания своего поведения. Рефлексия обеспечивает личности возможность выйти за рамки себя самой в результате разрыва естественных связей. Только на уровне рефлексивного (личностного) самосознания человек может осознавать скрытые стороны своего Я.

Сравнительно-возрастные исследования, как правило, констатируют прерывность, кризисность развития самосознания. При этом, по утверждению И.С. Кона, «пик» трудностей приходится на подростковый возраст. В этом возрасте усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивости, эгоцентризму, снижаются устойчивость образов Я, общее самоуважение и существенно меняется самооценка некоторых качеств. Подростки чаще испытывают депрессивные состояния. В то же время рост самонаблюдения может приводить к тому, что в самосознании наряду с Я- действующим начнет отчетливо проявляться позиция Я-наблюдающего. Это, несомненно, приведет к возникновению внутреннего диалога и, следовательно, к росту самоанализа и самоосмысления. Таким образом, именно в подростковом возрасте начинает развиваться рефлексивное самосознание.

#### *Контрольные вопросы*

1. Каковы функции самопознания?
2. Что составляет внутренний мир человека?
3. Как вы понимаете фразу: «внутренний мир человека не задан изначально, он возникает в результате отражения мира внешнего»?
4. Какие сферы самопознания выделил У. Джемс?
5. Назовите области самопознания.
6. Что такое саморазвитие?

7. Каковы основные характеристики и признаки саморазвития?
8. Каковы основные формы саморазвития?
9. В чем суть самоактуализации?
10. Какие способы поведения, ведущие к самоактуализации выделил А. Маслоу?
11. В чем состоит суть модели Д. Лафта и Г. Ингрёма?
12. Как соотносятся понятия: «сознание», «самосознание», «самопознание», «саморазвитие»?
13. Охарактеризуйте самопринятие и самопрогнозирование как механизмы саморазвития личности.
14. Какие факторы оказывают влияние на формирование Я-концепции личности?
15. Какие существуют барьеры самопознания?
16. Назовите и опишите способы самопознания.
17. Какие существуют средства самопознания?
18. Какова роль самооценки в развитии личности?
19. Каковы механизмы самопознания?
20. В чем проявляется принципиальная незавершенность самопознания?
21. Раскройте понятия: «самоидентичность», «самопринятие», «чувство компетентности».
22. Что необходимо для развития способности к самопознанию?
23. Каковы результаты самопознания?
24. Какие средства используются для организации самопознания?
25. Как осуществляется самоотчет?
26. Какие существуют виды рефлексии?
27. Чем отличается рефлексия от «самокопания»?
28. Каким образом самооценка влияет на процесс саморегуляции поведения?
29. В каком возрасте человек становится субъектом саморазвития? С чем это связано?

30. Какой смысл психологи вкладывают в понятие «саморазвитие»?
31. Опишите основные характеристики саморазвития.
32. Какие существуют барьеры саморазвития?
33. Что такое «жизненный путь личности»?
34. Какие существуют формы саморазвития? Как они взаимосвязаны?

### *Тест*

#### **Выберите правильный вариант.**

1. Средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями, в результате которого человек обретает способность к личностному росту и самосовершенствованию:

- а) самопознание;
- б) самокопание;
- в) идентификация;
- г) сознание.

2. Высшая, свойственная только человеку и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном, оценочном и целенаправленном отражении и конструктивно-творческом преобразовании действительности:

- а) рефлексия;
- б) сознание;
- в) самосознание;
- г) идентичность.

3. Умение человека стать тем, кем он способен стать, реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями:

- а) саморазвитие;
- б) самоактуализация;
- в) идентичность;
- г) самопознание.

4. Бессознательные способы снижения и устранения тревоги с целью сохранения единства и адаптивности личности:

- а) защитные механизмы;
- б) фрустрация;
- в) проекция;
- г) идентификация.

5. Чувство личностного тождества, собственной истинности и полноценности, сопричастности миру и другим людям:

- а) самопознание;
- б) саморазвитие;
- в) сознание;
- г) идентичность.

6. Отождествление себя с другим человеком, другими людьми на основе установления эмоциональной связи с ними:

- а) идентификация;
- б) идентичность;
- в) самопринятие;
- г) самоактуализация.

7. Способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умение занять позицию стороннего наблюдателя, размышлять над тем, что ты делаешь, как познаешь, в том числе и самого себя:

- а) эмпатия;
- б) самопринятие;
- в) рефлексия;
- г) идентификация.

8. Психолог, выделивший в качестве познаваемых элементов в сознании человека физическую личность, социальную личность и духовную личность:

- а) У. Джемс;

- б) А. Маслоу;
- в) Ф. Перлз;
- г) В.В. Столин;
- д) Р. Ассаджоли.

9. Основателем психосинтеза является:

- а) У. Джемс;
- б) А. Маслоу;
- в) Ф. Перлз;
- г) В.В. Столин;
- д) Р. Ассаджоли.

10. Психолог, который предложил рассматривать человека на трех уровнях его организации – биологического индивида, социального индивида, личности:

- а) У. Джемс;
- б) А. Маслоу;
- в) Дж. Локк;
- г) В.В. Столин;
- д) Р. Ассаджоли.

11. Кого считают идейным отцом метода интроспекции:

- а) У. Джемс;
- б) А. Маслоу;
- в) Дж. Локк;
- г) В.В. Столин;
- д) Р. Ассаджоли?

12. Автор теории самоактуализации:

- а) У. Джемс;
- б) А. Маслоу;
- в) Дж. Локк;
- г) В.В. Столин;
- д) Р. Ассаджоли.



13. Бессознательная иерархическая система представлений о психической организации других людей, об их личностных качествах – это:

- а) научная теория;
- б) имплицитная теория;
- в) психологическая теория;
- г) философская теория.

14. Признание в себе отрицательного и положительного, сильных и слабых черт:

- а) самопринятие;
- б) саморазвитие;
- в) рефлексия;
- г) самопознание.

15. Предвосхищение событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития:

- а) самопринятие;
- б) саморазвитие;
- в) рефлексия;
- г) самопрогнозирование.

16. Психолог, по мнению которого суть самопознания заключена в осознании вытесненного в бессознательное:

- а) А. Адлер;
- б) К. Юнг;
- в) Ф. Перлз;
- г) З. Фрейд.

17. Психолог, по мнению которого смысл самопознания заключен в познании человеком своей истинной жизненной цели, которая скрыта за ложными целями, побуждающими его к превосходству над другими, к власти и т. п.:

- а) А. Адлер;
- б) К. Юнг;
- в) Ф. Перлз;
- г) З. Фрейд.

18. Психолог, по мнению которого задача самопознания заключена в открытии тех сторон личности, которые ушли в область так называемой Тени:

- а) А. Адлер;
- б) К. Юнг;
- в) Ф. Перлз;
- г) З. Фрейд.

19. Главный источник развития личности по мнению сторонников гуманистической теории личности в психологии:

- а) биологические факторы;
- б) врожденные психологические факторы;
- в) социальное научение;
- г) чувство неполноценности;
- д) врожденные тенденции к самоактуализации.

20. Самопознание – это процесс, который...

- а) длится всю жизнь;
- б) завершается к 18 годам;
- в) завершается к 21 году;
- г) завершается к 50 годам.

21. Какие два этапа И.И. Чеснокова выделила в процессе самопознания:

- а) «Я и Я», «Я и общество»;
- б) «Ты и Я», «Ты и Ты»;
- в) «Я и другой человек», «Я и Я»;
- г) «Общество и индивид», «Все и Я»?

22. Возраст, на который, по утверждению И.С. Кона, приходится «пик» трудностей в развитии самосознания:

- а) юношеский;
- б) дошкольный;
- в) подростковый;
- г) младший школьный.

23. Способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира:

- а) моделирование;
- б) самонаблюдение;
- в) самоанализ;
- г) сравнение.

24. Способ самопознания, в ходе которого черта личности или поведенческая характеристика расчленяется на составляющие части, устанавливаются причинно-следственные связи, идет процесс размышления о себе, о данном конкретном качестве:

- а) моделирование;
- б) самонаблюдение;
- в) самоанализ;
- г) сравнение.

### *Задания для самостоятельной работы*

**Задание 1.** Проанализируйте подход к самопознанию в разных психологических направлениях. (Психоанализ, гештальтпсихология, гуманистическая психология.) Результаты оформите в виде таблицы.

**Задание 2.** Нарисуйте схему соотношения понятий: «сознание», «самосознание», «Я-концепция», «самопознание». Схема должна отразить ваше понимание вопроса и сопровождаться комментариями.

**Задание 3.** Приведите примеры проявления барьеров самопознания и саморазвития в нашей жизни.

**Задание 4.** Приведите примеры из художественной литературы, иллюстрирующие механизмы самопознания.

**Задание 5.** Нарисуйте собственную ментальную карту (см.: Мюллер Х. Составление ментальных карт // Самопознание и саморазвитие: хрестоматия), отражающую ваши планы на любой отрезок времени. Письменно в свободной форме проанализируйте это задание, ответив на примерные вопросы:

– *Составляли ли вы раньше свои собственные ментальные карты?*

– *Какие трудности у вас возникли при выполнении этого задания?*

– *Какие чувства у вас возникли при выполнении этого задания?*

– *Как вы относитесь к такому способу планирования, осознания своих целей и приоритетов в жизни?*

#### Список рекомендуемой литературы

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М.: Изд-во МГУ, 1988.
2. Джемс В. Психология. М.: Педагогика, 1991.
3. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 15–36.
4. Кольшко А.М. Психология самоотношения: учебное пособие. Гродно, 2004.
5. Кон И.С. В поисках себя. М.: Политиздат, 1984.
6. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 256 с.
7. Миллер О.М., Черепанова Е.В. Смысл и рефлексия как основания для выделения уровней сознания // Школа и личность. Красноярск: ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005.

8. Практикум по общей психологии / сост. Миллер О.М., Черепанова Е.В. Красноярск: Изд-во КГПУ, 2004.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
10. Ротенберг В. Образ Я. URL: [http://rjews.net/v\\_rotenberg/index.html](http://rjews.net/v_rotenberg/index.html)
11. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
13. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Московского университета, 1983.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
15. Фромм Э. Бегство от свободы. Минск: Харвест, 2003.
16. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 1997.
17. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.

## Раздел 2

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ И САМОРАЗВИТИЮ

---

*Личность может быть понята лишь как акт,  
она противоположна пассивности,  
она всегда означает творческое сопротивление.*

Бердяев Н.А.

### 2. 1. Система ценностей личности

Процесс самопознания и саморазвития во многом определяется как личностными, так и когнитивными факторами.

В современной психологической литературе становится общепринятым взгляд на ценности как на основные внутренние регуляторы человеческой деятельности, социальные по своей природе и укорененные в структуре личности. Ценности представлены в сознании как идеальное состояние окружающей действительности, имеют иерархическую структуру и являются стабильными образованиями. Регуляционная функция ценностей состоит, во-первых, в задании некоторого вектора – общего направления деятельности, во-вторых, в придании движущих сил другим регуляторам деятельности, таким как мотивы, потребности и установки. В концепции смысловой сферы личности Д.А. Леонтьева ценности – важнейший компонент смысловых структур личности, которые, в свою очередь, являются «превращенными формами жизненных отношений субъекта» [Леонтьев, 1999]. Смысловые структуры осуществляют такую связь человеческой жизнедеятельности с миром, когда, с одной стороны, логика жизне-

деятельности строится на основе логики взаимоотношений с миром, и, с другой стороны, развиваясь, смысловые структуры позволяют произвольно выстраивать такие отношения. Можно сделать вывод о том, что ценности являются здесь основными детерминантами деятельности человека.

Э. Шпрангер считал, что основой личности является ценностная ориентация, посредством которой она познает мир. Включение субъекта в познание и означает эту ценностную ориентацию. По Э. Шпрангеру, ценностная ориентация личности – продукт общей ценностной ориентации человечества. Это чисто духовное начало, определяющее у каждого человека понятие мира и являющееся производной частью общего человеческого духа. Исходя из этого Э. Шпрангер выделяет шесть типов личности:

1) *теоретический человек*, основная ценность – это поиск истины;

2) *экономический человек* – основной акцент делается на полезных и практических ценностях;

3) *эстетический человек* – наивысшей ценностью считаются стиль и гармония, окружающая действительность оценивается и воспринимается с точки зрения изящества или соответствия ситуации;

4) *социальный человек* – главная ценность это любовь, стремление к всеобщей любви, любви ко всему человечеству;

5) *политический человек* – основная ценностная направленность – личная власть, влияние, известность, не ограниченные сферой политики;

6) *религиозный человек* – ценностная ориентация состоит в поиске смысла жизни, высшей духовной силы.

Выделенные типы не представляют собой некую классификацию людей, они лишь показывают их различия не по психофизиологическим параметрам, а по ценностным ориентациям человека. Эти типы трактуются Э. Шпрангером как универсалии человеческой природы, независимые от места и

времени, без учета конкретных исторических и социальных условий.

Основные достижения в разработке понятия смысла до Второй мировой войны были связаны с именем А. Адлера. В последних его работах (1931–1937) это понятие стало одним из центральных. Адлер принимал человека за неделимое целое, которое в каждом действии выражает свою цель и стремится достичь ее. Цели человеческой деятельности являются продуктом целостности личности, прошлого, настоящего и стремления к будущему. В концепции фиктивного финализма А. Адлер говорит о том, что человека направляет фиктивная цель, которая определяет его стиль жизни. Полноценным и здоровым будет тот, чья фиктивная цель направлена на сотрудничество, кто проявляет социальный интерес, развивающийся в трех основных сферах жизни: в деятельности, любви, в отношении Я – ТЫ. Именно в этом типе отношений человек обнаруживает смысл в основании собственного бытия.

Центральным звеном теории личности А. Маслоу является самоактуализация – стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, которое является высшей ступенью в иерархии потребностей. По А. Маслоу, все самоактуализирующиеся люди стремятся к реализации «бытийных» ценностей. Для них эти ценности выступают как жизненно важные потребности. Маслоу полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому человеку. Он выделяет две группы ценностей: а) *Б-ценности (ценности бытия)* – высшие ценности, присущие самоактуализирующимся людям (истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность);

б) *Д-ценности (дефицитарные ценности)* – низшие ценности, поскольку они ориентированы на удовлетворение



какой-то потребности, которая не удовлетворена или фрустрирована.

Концепция личности В. Франкла, сложившаяся в рамках экзистенциальной психологии, по многим своим положениям близка гуманистической психологии. Созданная В. Франклом теория логотерапии и экзистенциального анализа представляет собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, механизмы развития личности. Центральным звеном этой системы выступает понятие «смысл жизни» [Франкл, 1990]. Согласно В. Франклу, смысл жизни можно обнаружить тремя путями: 1) совершая дело (подвиг); 2) переживая ценности; 3) путем страдания. Исходя из этого им выделяются три группы ценностей – смысловых универсалий, кристаллизовавшихся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории.

*Первую группу* составляют ценности творчества – наиболее естественные и важные, но не необходимые. Основным путем их реализации является труд. Смысл труда заключается в том, что человек привносит в свою работу как личность.

*Вторая группа* – это ценности переживания. По В. Франклу, богатым ценностным потенциалом обладает любовь. Однако любовь не есть необходимое условие для осмысленности жизни.

*Третья группа* – ценности отношения. Эта группа ценностей заключается в отношении человека к факторам, ограничивающим его жизнь. Ценности отношения делятся на три категории: осмысленное отношение к боли, вине и смерти.

Смысл, по мнению В. Франкла, не абстрактен, он тесно связан с конкретными ситуациями. Каждая отдельно взятая ситуация несет в себе свой смысл, различный для различных людей, но одновременно истинный для каждого. Смысл меняется не только от личности к личности, но и от ситуации

к ситуации. Правильной постановкой вопроса, однако, является, согласно В. Франклу, не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. Совесть, следуя учению В. Франкла, смысловой орган, помогающий человеку в нахождении смыслов. Совесть обладает способностью отыскивать единственный смысл, хранящийся в каждой ситуации.

Фрустрация потребности в смысле (экзистенциальная фрустрация) влечет за собой «ноогенный невроз», который коренится в духовной сфере существования человека. Как средство лечения данных видов неврозов В. Франклом был предложен метод «логотерапии». Центральной проблемой этого метода является проблема ответственности. При любых обстоятельствах человек способен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл. Таким образом, жизнь человека никогда не может оказаться бессмысленной. Найдя смысл, человек несет ответственность за осуществление этого уникального смысла; от индивида требуется принятие решения, желает он или нет осуществлять смысл в данной ситуации.

Ценностные ориентации являются важнейшими компонентами структуры личности. Наряду с другими социально-психологическими образованиями они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. Система ценностей отдельной личности или социальной группы зависит от возрастных, половых и психологических особенностей, социального, экономического, политического, профессионального, национального, этнического статуса.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что ценности – это социальный феномен, существующий в диалектическом отношении субъект – объект, который является важным связующим звеном между личностью, ее внутренним миром и окружающей действительностью.

Ценности носят двойственный характер, они социальные, поскольку исторически обусловлены и индивидуальны, поскольку в них сосредоточен опыт конкретного субъекта. Социальные ценности определяются как некое данное, имеющее эмпирическое содержание, доступное членам какой-то социальной группы или общества в целом, значение, соотносимое с чем-то, являющимся объектом деятельности. Ценности конкретной личности формируются под влиянием социальной среды, особенностей тех социальных групп, в которые она входит. Индивидуальные ценности являются важнейшим компонентом структуры личности, они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности.

В зависимости от задач и целей, которым служит та или иная ценность, они делятся на две основные группы: ценности-цели (терминальные ценности) и ценности-средства (инструментальные ценности). Терминальные ценности являются важнейшими. Это основные цели человека, они отражают долговременную жизненную перспективу, то, что он ценит сейчас и к чему стремится в будущем, они определяют смысл жизни человека, указывают, что для него особенно важно, значимо, ценно. Инструментальные ценности выступают стандартами при выборе определенного типа поведения или действий.

Смысл – это выражение отношения субъекта к явлениям объективной действительности. Принципиально новый подход в понимании смысла был осуществлен именно в отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Характерным для этого подхода является то, что проблема смысла как конкретно психологического понятия была раскрыта в результате анализа явлений, принадлежащих не сознанию, а жизни и деятельности субъекта, явлений его реального взаимодействия с окружающим миром. Анализируя структуру человеческой деятельности, уста-

навливая объективные отношения между ее компонентами, А.Н. Леонтьев показал, что смысл создается в результате отражения субъектом отношений, существующих между ним и тем, на что его действия направлены как на свой непосредственный результат (цель). Именно отношение мотива к цели, указывает А.Н. Леонтьев, порождает личностный смысл, подчеркивая при этом, что смыслообразующая функция в этом отношении принадлежит мотиву. Возникая в деятельности, смысл становится единицами человеческого сознания, его «образующими». В рамках сознания смысл вступает в отношения с другими его образующими, в частности со значениями, выражаясь через последние.

Ценностно-смысловым ориентациям присущ динамический характер. Если их существование не поддерживается человеком, если они не создаются, не реализуются и не актуализируются, то они постепенно теряются. Принятие и освоение ценностей – сложный и длительный процесс. Осознание ценностей порождает ценностные представления, а на основе ценностных представлений создаются ценностные ориентации, которые, в свою очередь, и представляют собой осознаваемую часть системы личностных смыслов.

Представления формируются на личностном уровне и являются продуктом непосредственных контактов людей с окружающим миром. На уровне повседневной жизни обыденные представления являются своеобразными единицами социального знания. Усваиваемые в ходе формирования личности, ценностные представления служат для индивида своеобразным эталоном, с которым он постоянно сопоставляет свои собственные интересы и личные склонности, испытываемые потребности и актуальное поведение.

## **2. 2. Личностная свобода и готовность к саморазвитию**

Готовность личности к изменениям во многом определяется степенью ее внутренней свободы. Свобода выступает

как возможность преодоления всех форм и видов детерминации активности личности, в том числе собственных установок, стереотипов, сценариев, черт характера и психодинамических комплексов [Леонтьев, 2000].

В наиболее общем виде свобода – это способность человека управлять своим развитием, тесно связанная с самосознанием, гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям. Благодаря самосознанию мы можем прервать цепь стимулов и реакций, создать в ней паузу, в которой мы можем осуществить сознательный выбор нашей реакции [Леонтьев, 2000]. А.Д. Леонтьев выделяет два аспекта свободы – внешний (отсутствие внешних ограничений, «свобода от») и внутренний (психологическая позиция, «свобода для», «психологическая свобода», «внутренняя свобода») [Леонтьев, 2000]. Д.А. Леонтьев определяет свободу как возможность инициации, изменения или прекращения субъектом своей деятельности в любой точке ее протекания, а также отказа от нее. Свобода подразумевает возможность преодоления всех форм и видов детерминации активности личности, внешних по отношению к действующему экзистенциальному Я, в том числе собственных установок, стереотипов, сценариев, черт характера и психодинамических комплексов [Леонтьев, 2000]. В качестве узловых аспектов проблемы свободы Д.А. Леонтьев выделяет следующие.

– Процессы взаимодействия человека с миром и регуляция этих процессов осуществляются на нескольких уровнях. Высшие регулирующие инстанции, расположенные на высших уровнях, позволяют субъекту освободиться от детерминирующего влияния низших.

– Разрывы детерминации благодаря существованию бифуркационных процессов.

– Основой свободы выступает осознание, причем осознание не только того, что есть, но и осознание имеющихся возможностей, а также предвосхищение вариантов будущего.

– Из-за фундаментальной ошибки атрибуции (тенденции недооценивать роль внешних причин поведения, если находиться в позиции стороннего наблюдателя, и переоценивать их, если занимать позицию действующего субъекта) следует вывод о закономерной слепоте к собственной субъектности. Ее, однако, можно вылечить или компенсировать, научившись занимать позицию наблюдателя по отношению к самому себе, смотреть на себя «со стороны» или «сверху». Такое изменение перспективы иногда приходит как инсайт, но поддается и тренингу; оно приводит к существенному увеличению свободы, атрибутируемой самому себе, и помогает увидеть возможности активного изменения ситуации в нужном направлении.

По мнению Д.А. Леонтьева, совокупность внутренних (личностных) и внешних (ситуационных) ресурсов определяет степень свободы данного субъекта в конкретной ситуации.

С.Л. Рубинштейн обозначил три аспекта проблемы свободы: а) как самоопределение – роль «внутреннего» в детерминации поведения на разных уровнях; б) как свобода человека в общественной жизни (свобода личности и общественное принуждение); в) как свобода в смысле контроля сознания над стихией собственных влечений» [Рубинштейн, 1976, с. 354].

Для С.Л. Рубинштейна центральным моментом проблемы свободы является самодетерминация, собственная активность, осознанное стремление занять определенную позицию. От стихийного способа жизни человек может перейти к такому, который он будет определять сам.

Э. Фромм считает свободу главным условием роста и развития человека, связывая ее со спонтанностью, целостностью, креативностью [Фромм, 1992]. Человек сам решает вопрос о степени своей свободы, делая собственный выбор: либо действовать свободно, т. е. на основе рациональных со-

ображений, либо отказаться от свободы. Э. Фромм подчеркивает, что свобода – это не черта или диспозиция, а акт самоосвобождения в процессе принятия решения. Это динамичное, текущее состояние. Объем доступной человеку свободы постоянно меняется.

По мнению Э. Фромма, ясное осознание всех аспектов ситуации выбора помогает сделать выбор оптимальным. Он выделяет шесть основных аспектов, требующих осознания: 1) что хорошо, а что плохо; 2) способ действия в данной ситуации, ведущий к поставленной цели; 3) собственные неосознанные желания; 4) реальные возможности, заключенные в ситуации; 5) последствия каждого из возможных решений; 6) недостаточность осознания, необходимо также желание действовать вопреки ожидаемым негативным последствиям [Фромм, 1992]. Таким образом, свобода выступает как действие, вытекающее из осознания альтернатив и их последствий, различения реальных и иллюзорных альтернатив.

В. Франкл говорит о свободе человека по отношению к влечениям, наследственности и внешней среде, являющейся следствием способностей человека к самодистанцированию (принятию позиции по отношению к самому себе) и самотрансценденции (выходу за пределы себя как данности, преодолению себя). Основной тезис учения о свободе воли В. Франкла [Франкл, 1990] гласит: человек свободен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными причинами.

В философии рассматривается вопрос свободы воли. Свободное бытие означает возможность осуществлять добрую или злую волю. По мнению Ж.-П. Сартра, свобода является условием самоопределения воли своим собственным законом. Воля становится независимой от принуждения со стороны чувственных побуждений [Сартр Ж.-П., 2000]. Н.О. Лосский считает условием свободы осознание себя как

причины событий, что позволяет творчески создавать события, детерминируя их [Лосский, 1995].

С вопросом свободы тесно связан вопрос самоопределения. М.Р. Гинзбург подчеркивает два существенных момента самоопределения: во-первых, самоопределение осуществляется по отношению к ценностям, во-вторых, оно осуществляется в осознаваемых волевых актах [Гинзбург, 1994, с. 20]. Он выделил четыре составляющих жизненного поля личности, каждое из которых состоит из компонентов, характеризующихся двумя полюсами успешности самоопределения – позитивным и негативным. Он выделяет: ценностно-смысловое ядро (ценностно-насыщенная жизнь, жизнь переживается как осмысленная), самореализацию (широта областей самореализации, творческий характер), смысловое будущее (ценностно-насыщенное, эмоционально-привлекательное, активное), временное будущее (долговременное, планируемое, организованное). Различные сочетания полюсов этих компонентов дают 16 возможных типов личностного самоопределения.

Способность к самодетерминации, самоопределению личности не может быть сформирована без рефлексии. Рефлексия как отражение, система информативных обратных связей играет огромную роль в развитии личности, её деятельности, общении, отношениях и взаимодействиях.

В многоуровневой модели личностной саморегуляции Е.Р. Калитеевской и Д.А. Леонтьева [Калитеевская, 1997, Леонтьев, 2000] свобода рассматривается как форма активности, характеризующаяся тремя признаками: осознанностью, опосредованностью ценностным «для чего», управляемостью в любой точке. Соответственно, дефицит свободы может быть связан с непониманием воздействующих на субъекта сил, отсутствием четких ценностных ориентиров, с нерешительностью, неспособностью вмешиваться в ход собственной жизни.



## 2. 3. Направленность личности и ее психологические проявления

В отечественной психологии существуют различные подходы к исследованию личности. Однако несмотря на различия в трактовках личности, во всех подходах в качестве ее ведущей характеристики выделяется *направленность*. Существуют разные определения этого понятия, но чаще всего в научной литературе под направленностью понимают *совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации* [Рубинштейн, 2000].

Следует отметить, что направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Направленность – это *установки*, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

Кратко охарактеризуем каждую из выделенных форм направленности в порядке их иерархии. Прежде всего следует остановиться на *влечении*. Принято считать, что влечение – это наиболее примитивная по своей сути биологическая форма направленности. С психологической точки зрения – это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Как правило, влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в желание.

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

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

Наиболее ярко характеризуют направленность личности ее *интересы*. Интерес – это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности. Субъективно интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, сопровождающем процесс познания или внимание к определенному объекту. Одной из наиболее существенных характеристик интереса является то, что при его удовлетворении он не угасает, а, наоборот, вызывает новые интересы, соответствующие более высокому уровню познавательной деятельности.

Интересы являются важнейшей побудительной силой к познанию окружающей действительности. Различают непосредственный интерес, вызываемый привлекательностью объекта, и опосредованный интерес к объекту как средству достижения целей деятельности. Косвенной характеристикой осознанности потребностей, отражающихся в интересах, является устойчивость интересов, которая выражается в длительности их сохранения и в их интенсивности. Также следует подчеркнуть, что широта и содержание интересов могут служить одной из наиболее ярких характеристик личности.

Интерес в динамике своего развития может превратиться в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Основой склонности является глубокая устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности, т. е. интерес к определенному виду деятельности. В качестве основы склонности так-

же может выступать стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с данной потребностью. Принято считать, что возникшая склонность может рассматриваться в качестве предпосылки к развитию определенных способностей.

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

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

Психологи Ш. Ричи и П. Мартин выделили двенадцать основных потребностей личности. Для определения индивидуального сочетания наиболее и наименее актуальных для конкретного человека потребностей, которое назвали мотивационным профилем, был разработан тест. Последний дает возможность количественно оценить относительную значимость этих потребностей для конкретного человека и графически представить его мотивационный профиль.

**Потребность в высокой заработной плате** и материальном вознаграждении; желание иметь работу с хорошим набором льгот и надбавок.

**Потребность в хороших условиях работы** и комфортной окружающей обстановке.

**Потребность в четком структурировании работы**, наличии обратной связи и информации, позволяющей судить о результатах своей работы, потребность в снижении неопределенности и установлении правил и директив выполнения работы. У людей с низкой потребностью в структурировании работы всякие правила и инструкции вызывают раздражение и даже стресс. Попытки регулировать и контролировать деятельность таких людей могут вызвать у них ожесточенное сопротивление и даже привести к конфликту.

**Потребность в социальных контактах**: в общении с широким кругом людей, легкой степени доверительности, связей с коллегами, партнерами и клиентами. Такие люди получают удовлетворение и положительные эмоции от многочисленных контактов с другими людьми. Многие из них способны проявлять толерантность к окружающей суете, шуму, которые неизменно сопровождают совместный труд. В то же время тех, у кого данный показатель низок, нельзя заподозрить в неспособности поддерживать социальные контакты. Они просто не нуждаются в их большом количестве.

**Потребность формировать и поддерживать долгосрочные, стабильные взаимоотношения**, предполагающая значительную степень близости взаимоотношений, доверительности. Такие работники будут удовлетворены в условиях доверия, благоприятных рабочих и личных взаимоотношений, свойственных эффективной команде.

**Потребность в завоевании признания** со стороны других людей, в том, чтобы окружающие ценили заслуги, достижения и успехи индивидуума. Мотивация таких людей состоит в удовлетворении подобной потребности различными средствами: от устной благодарности до материального поощрения. Потребность в признании может сделать человека зависимым от одобрения окружающих. Высокие показатели этой потребности служат индикатором значительной неуве-

ренности в себе. Такой человек будет не способен принимать самостоятельные решения.

**Потребность ставить для себя дерзновенные, сложные цели и достигать их.** Преобладающей чертой таких людей является желание все делать самому. Они могут добровольно вызваться работать сверхурочно и будут честно выкладываться на работе. Но прежде чем приступить к выполнению задания, они должны убедиться в том, что поставленная цель поддается измерению, оценке. Они инстинктивно будут избегать деятельности, связанной с неопределенностью, где трудно или невозможно измерить вклад и достижения.

**Потребность во влиятельности и власти,** стремление руководить другими – показатель конкурентной напористости, поскольку предусматривает обязательное сравнение с другими людьми и оказание на них влияния. Те, кто стремятся оказывать влияние, представляют несомненный интерес для любой организации. При этом ключевой вопрос, который следует рассмотреть, сводится не только к способности человека влиять, но также к тому, во имя чего он стремится проявлять влияние на окружающих.

**Потребность в разнообразии, переменах** и стимуляции, стремление избегать рутины. Указывает на тенденцию всегда находиться в состоянии приподнятости, готовности к действиям, любви к переменам. Таким людям требуется постоянная возможность переключаться на что-то новое. С большой энергией взявшись за дело, они вскоре начинают испытывать скуку. Они могут почти бессознательно уклоняться от планирования своей деятельности. Если же характер работы предполагает постоянные перемены, если требуется приток свежей энергии и новых инициатив, то такие люди будут прекрасно подходить для подобной работы.

**Потребность быть креативным,** анализирующим, думающим работником, открытым для новых идей. Этот показатель свидетельствует о тенденции к проявлению пытливо-

сти, любопытства и нетривиального мышления. Хотя идеи, которые вносит такой человек и к которым стремится, не обязательно будут правильными или приемлемыми.

**Потребность в самосовершенствовании**, росте и развитии как личности. Это показатель желания независимости и самосовершенствования. Люди, имеющие высокую потребность в самосовершенствовании, оценивают свою работу именно с таких позиций. Персональный рост подталкивает их к самостоятельности, которая в своем крайнем выражении может превращаться в желание ни от кого не зависеть.

**Потребность в интересной, общественно полезной работе.** Создатели методики подчеркивают, что стремление к интересной и полезной работе имеет бóльшую важность, чем другие факторы мотивации.

## **2. 4. Интеллектуальные возможности и личностный рост**

Слово «интеллект» происходит от латинского *intellectus*, в переводе на русский означающего «разумение», «понимание», «постижение». Следует отметить, что единого понимания данного термина до сих пор не существует. Различные авторы связывают понятие «интеллект» с системой умственных операций, со стилем и стратегией решения жизненных проблем, с эффективностью индивидуального подхода к ситуации, требующей познавательной активности, с когнитивным стилем и т. д. Другой весьма распространенной точкой зрения стало мнение Ж. Пиаже о том, что интеллект – это то, что обеспечивает адаптацию человека.

Сегодня существуют два основных толкования интеллекта: более широкое и более узкое. В более широком смысле интеллект – это глобальная интегральная биопсихическая особенность человека, характеризующая его возможности в адаптации. Другая трактовка интеллекта, более узкая,

объединяет в этом понятии обобщенную характеристику умственных способностей человека.

Интеллект в современной психологической науке связывают с процессом мышления, а мышление, в свою очередь, является познавательным психическим процессом, завершающим обработку информации, которую мы получаем из внешнего мира. Мышление формирует понятия о предметах и понимание их взаимосвязей. В то же время имеющиеся у нас понятия являются исходной платформой для формирования нашего поведения, поскольку, формируя сознательное поведение, мы активно используем разнообразные понятия.

Таким образом, можно утверждать, что мышление непосредственно задействовано в процессе адаптации. Причем его участие в адаптации не ограничивается лишь формированием базовых понятий. При формировании поведения человек исходит из существующих в обществе моральных ценностей, своих личных интересов и тех задач, которые ему необходимо решить. Следовательно, формирование поведения и выбор путей достижения цели происходят при многократном взвешивании вариантов и анализе всех исходных понятий. При этом главную роль в этих процессах играет мышление.

Адекватность нашего выбора в значительной мере зависит от степени развития *критичности* нашего мышления. Критичность мышления заключается в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей. Но наше поведение не всегда носит осознанный характер. Часто мы поступаем необдуманно или используем выработанный ранее поведенческий стереотип, не успевая привести его в соответствие с изменившимися условиями деятельности. Следовательно, поведение и мышление связаны лишь в определенных, проблемных случаях, когда нам необходимо решить конкретную умственную задачу, смысл которой заключается в формировании поведения. Когда же такой задачи нет, формирование и регуляция поведения могут

осуществляться на других уровнях и с помощью других механизмов.

Помимо формирования мотивированного поведения, мышление участвует в деятельности. Выполнение любой преобразующей или созидательной деятельности не может обойтись без процесса мышления, ибо прежде чем что-либо создать, мы решаем целый ряд умственных задач и лишь затем создаем на практике то, что создали у себя в сознании с помощью мышления. Более того, каждый из нас обладает определенным уровнем развития так называемого творческого мышления, т. е. мышления, связанного с формированием принципиально новых знаний, с генерацией собственных идей. Однако, говоря о том, как мышление задействовано в деятельности, мы должны подчеркнуть, что в первую очередь мышление обеспечивает познавательные аспекты деятельности.

Таким образом, адаптация человека, его поведение, его созидательная деятельность, носящие сознательный (разумный) характер, тесно связаны с процессом мышления. Но, помимо адаптивной формы взаимодействия субъекта с окружающей средой, при котором субъект приспосабливается к окружающему миру, существует преобразующее взаимодействие, предполагающее активное начало, внесение изменений в окружающую среду [Годфруа, 1992, с. 157]. Процесс самопознания и саморазвития обусловлен преобразующей формой взаимодействия человека с самим собой и окружающей средой. Фактором, определяющим готовность личности к преодолению инерции и изменениям, выступает креативность.

Психологи приложили немало усилий для того, чтобы понять, как человек решает необычные, новые, творческие задачи. Тем не менее современная наука располагает лишь отдельными данными, позволяющими частично описать процесс решения человеком таких задач, описать условия, способствующие и препятствующие творчеству.



Одним из первых, кто предпринял попытку дать ответ на вопрос о том, что такое творческое мышление, был Дж. Гилфорд. Он изложил свою концепцию, согласно которой уровень развития креативности определяется доминированием в мышлении четырех особенностей.

Во-первых, это оригинальность и необычность высказанных идей, стремление к интеллектуальной новизне. Человек, способный к творчеству, почти всегда и везде стремится найти свое собственное решение.

Во-вторых, творческого человека отличает семантическая гибкость, т. е. способность видеть объект под новым углом зрения, способность обнаружить возможность нового использования данного объекта.

В-третьих, в творческом мышлении всегда присутствует такая черта, как образная адаптивная гибкость, т. е. способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые стороны.

В-четвертых, человек с творческим мышлением отличается от других людей способностью продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит предпосылок к формированию новых идей. Такая способность творческого мышления была названа Дж. Гилфордом семантической спонтанной гибкостью.

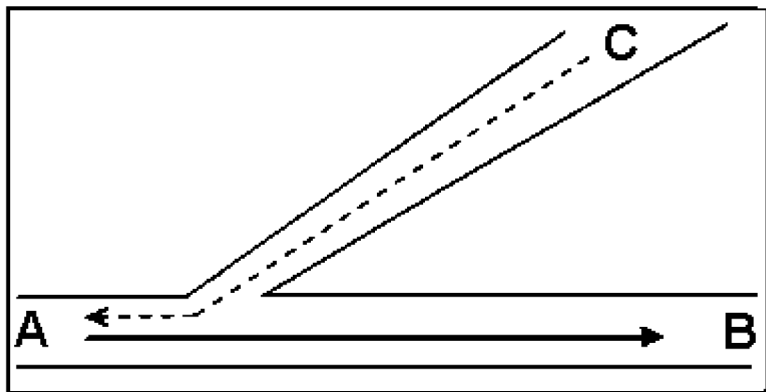
Впоследствии предпринимались и другие попытки выявить природу творчества. В ходе этих исследований были выявлены условия, способствующие проявлению творческого мышления. Например, при встрече с новой задачей человек стремится прежде всего использовать тот способ или метод, который в предшествующем опыте был наиболее успешным. Другим не менее существенным выводом, который был сделан в ходе исследований творческого мышления, является вывод о том, что чем больше усилий было потрачено на поиск нового способа решения задачи, тем выше вероятность того, что этот способ будет применен при решении другой, новой

мыслительной задачи. В то же время данная закономерность может привести к возникновению стереотипа мышления, который мешает человеку использовать новые, более целесообразные способы решения задачи. Поэтому для того чтобы преодолеть стереотипность мышления, человек должен вообще отказаться от попыток решить задачу, а затем через некоторое время вернуться к ней, но с твердым намерением решить ее новым способом.

В ходе исследования творческого мышления была выявлена еще одна интересная закономерность. Частые неудачи при решении мыслительных задач приводят к тому, что человек начинает бояться встречи с каждой новой задачей, а при встрече с проблемой его интеллектуальные способности оказываются не в состоянии проявиться, так как находятся под гнетом неверия человека в свои собственные силы. Для проявления интеллектуальных способностей людей необходимы чувство успеха и ощущение правильности выполнения той или иной задачи.

В ряде исследований было установлено, что эффективность в решении мыслительных задач достигается при наличии соответствующей мотивации и определенного уровня эмоционального возбуждения. Причем этот уровень для каждого человека индивидуален.

Эдвард де Боно – автор многочисленных техник креативности – предложил модель, наглядно изображающую взаимосвязь конвенционального и креативного образов мышления. «Креативный прыжок» – модель, которая лежит в основе целого ряда креативных техник. Эдвард Де Боно сравнивает наше мышление с рекой, которая течет по своему широкому руслу. Для того чтобы покинуть это русло, нам требуется совершить «креативный прыжок». Этот, как правило, абсолютно нелогичный и часто «безумный» мыслительный прыжок сначала ведет нас в неизвестность. Из этой неизвестности через боковой «рукав» нам следует найти обратную дорогу в «основное русло» нашего мышления.



*Рис. Схема «Креативный прыжок»*

Свое мыслительное движение мы завершим только тогда, когда сделаем боковой «рукав» в определенном смысле «судоходным» для нашего мышления. В результате это станет для мышления привычным [Боно, 2005, с. 12].

Основным средством «креативного прыжка» является провокация. «Провокация призвана вызывать возмущение в системе, и основанием для использования провокации являются выгоды, полученные от данного возмущения. Лучше всего сравнить провокацию с камнем, помогающим нам перейти речку, не замочив ног. Данный камень не связан с нашим прежним опытом и лежит за пределами основного пути. Назначение провокации в том, чтобы сбить наш разум с привычного пути. С помощью операции движения мы движемся вперед от провокации к новому пути. Как только мы туда добрались, мы способны увидеть ценность идеи в ретроспективе (если идея представляет ценность) и можем забыть о том, как добирались до нее с самого начала.

В истории науки известны провокации, возникавшие по воле случая, в результате стечения обстоятельств, ошибки, сумасшествия, кровожадности и прочего. Но ничего такого не нужно дожидаться — мы можем намеренно использо-

вать провокации. Я придумал новое слово «по», чтобы было чем сигнализировать об используемой провокации. Например, можно было бы сказать «по»: у автомобилей должны быть квадратные колеса». Без сигнала «по» такое утверждение покажется в высшей степени абсурдным и противоречащим всем нашим представлениям о том, какой должна быть механика автомобиля. Однако провокация позволяет генерировать целый ряд полезных идей, в том числе прийти к понятию активной подвески. Слово «по» взято из таких слов, как гипотеза, предположение, поиск и поэзия. Во всех этих случаях речь идет об утверждении или слове, позволяющем сделать шаг вперед. Можно также считать «по» сокращением от «провокационная операция» [Боно, 2006, с. 120 – 121].

Сильные стороны ментальной провокации заключаются в следующем:

- молниеносно появляется новая плоскость рассмотрения проблемы;
- создается дистанция относительно проблемы;
- стимулируются необычные решения;
- появляется возможность универсальной применимости техники.

Слабые стороны этой техники:

- провоцирует поиск эксцентричных решений;
- участники вырабатывают блестящие идеи, которые часто оказываются неприменимыми на практике.

Таким образом, ментальная провокация может состояться только в том случае, если вы становитесь, по словам Э. де Боно, «контролируемо безумны». В этом методе отражается идея взаимосвязи логического и интуитивного начала в процессе творческого поиска.

Творческое мышление связывают с понятием «латеральное мышление».

Ввел в научный обиход понятия «латеральное» и «вертикальное» мышление Эдвард де Боно. Он, так же как и Дж. Гил-

форд в концепции дивергентного и конвергентного мышления, постулирует существование двух основных типов мышления – латерального (от лат. *lateralis* – боковой) и вертикального.

При вертикальном мышлении человек продвигается вперед, делая последовательные шаги, каждый из которых должен быть оправдан. Вертикальное мышление связывается с движением в одном направлении, с использованием стандартного алгоритма поиска. Э. де Боно сравнил его с «рытьем все более глубокой ямы».

Латеральное мышление, в противоположность вертикальному, непредсказуемо, скачкообразно, направлено на выявление спектра альтернативных идей, «рытье множества новых ям».

Э. де Боно выделяет следующие различия между латеральным и вертикальным мышлением.

1. Вертикальное мышление – избирательно, латеральное – созидательно. При этом человек неосознанно руководствуется различными критериями. Для вертикального мышления важна правильность, для латерального – плодотворность. При овладении навыками латерального мышления необходимо научиться придерживаться правила: «Движение ради движения». Человек, мыслящий вертикально, знает, что именно он пытается найти. Мыслящий латерально знает только, что он находится в состоянии поиска.

2. Вертикальное мышление аналитично, латеральное опирается на интуицию и воображение, побуждает к дальнейшим поискам, не требует правильности каждого шага, не знает отрицаний, может совершать скачки, свободно от ограничений устойчивых правил и стереотипов.

3. Вертикальное мышление ведет поиск в наиболее вероятных направлениях, латеральное мышление – в наименее вероятных. Человек, мыслящий латерально, отдает предпочтение наименее очевидным вариантам. Вертикальное мышление обещает хоть какое-то решение. Латеральное – увели-

чивает вероятность оптимального выхода, но не дает никаких обещаний.

В процессе творческого поиска латеральное и вертикальное мышление взаимодополняют друг друга. Следуя идее Э. де Боно, творческое решение можно найти, только выкопав много ям, которые будут достаточно глубоки.

Для развития творческого мышления недостаточно только участия в тренингах. Необходимо ежедневно тренировать свой ум. Майкл Микалко предлагает для этого:

1) устанавливать квоту: каждый день вырабатывать определенное количество новых идей, касающихся работы. Необходимо выполнять эту квоту, даже если эти идеи будут казаться на первый взгляд смехотворными и несерьезными. К примеру, нормой Томаса Эдисона было одно маленькое изобретение за 10 дней и крупное – раз в полгода;

2) читать полезную литературу по самым разнообразным вопросам, обдумывая прочитанное и делая заметки;

3) изменять привычный ход событий своей жизни (дорогу домой, время сна, любимую газету и т. д.). Люди, которые живут в раз и навсегда установленном режиме, способны решать проблемы лишь в узких рамках. Майкл Микалко назвал их «господа Привычкины»;

4) грамотно анализировать текущую информацию. Даже из рекламной почты можно извлекать полезные сведения (например, о новых тенденциях рынка);

5) создавать собственный банк данных. Он может состоять из рекламных проспектов, цитат, идей, вопросов, карикатур, шаржей и просто слов, которые могут вызвать цепь ассоциаций. Для всего этого «добра» хорошо завести специальный ящик или контейнер. Когда понадобится идея, им можно воспользоваться в качестве «пускового механизма»;

6) творчески развивать мышление, чему способствуют путешествия и поездки, дающие новые впечатления и пищу для ума;

7) всегда и везде записывать свои идеи, так как они имеют свойство так же хорошо исчезать, как и появляться [Микалко, 2007].

Серьезные попытки найти ответ на вопрос, что мешает проявлению творческих способностей, предприняли Г. Линдсей, К. Халл и Р. Томпсон. Они обнаружили, что проявлению творчества мешает не только недостаточное развитие определенных способностей, но и наличие определенных личностных черт. Так, одной из ярких личностных черт, препятствующих проявлению творческих способностей, является склонность к конформизму. Данная черта личности выражается в доминирующем над творческими тенденциями стремлении быть похожим на других, не отличаться от большинства людей в своих суждениях и поступках.

Другая близкая к конформизму черта личности, мешающая творчеству – это боязнь показаться глупым или смешным в своих суждениях. В этих двух характеристиках отражается чрезмерная зависимость человека от мнения окружающих. Существуют и другие черты личности, мешающие проявлению творческого мышления и также связанные с ориентацией на социальные нормы. К ним относится боязнь критиковать других из-за возмездия с их стороны. Подобное явление обусловлено тем, что в процессе воспитания у детей чувства тактичности и вежливости по отношению к мнению других людей происходит формирование представлений о критике как о чем-то негативном и оскорбительном. В результате опасение критиковать других часто выступает в качестве препятствия для проявления творческого мышления.

Проявлению творческих способностей нередко мешает завышенная оценка значимости своих собственных идей. Иногда то, что мы сами придумали, нравится нам больше идей других людей. Подобное явление может иметь два исхода. В одном случае мы не принимаем более передовые идеи,

чем наши собственные. В другом случае мы не желаем показать свою идею или вынести ее на обсуждение.

Следующая причина, тормозящая проявление творчества, заключается в существовании двух конкурирующих между собой типов мышления: *критического* и *творческого*. Критическое мышление направлено на выявление недостатков в суждениях других людей. Человек, у которого в большей степени развит именно этот тип мышления, видит только недостатки, но не предлагает своих конструктивных идей, поскольку замыкается на поисках недостатков, но уже в своих суждениях. С другой стороны, человек, у которого преобладает творческое мышление, стремится к разработке конструктивных идей, но при этом не уделяет должного внимания тем недостаткам, которые содержатся в них, что также негативно отражается на разработке оригинальных идей.

## **2. 5. Восприятие ситуации неопределенности**

Готовность к самопознанию и саморазвитию тесно связана с тем, как человек относится к ситуации неопределенности, на сколько он готов к переменам в своей жизни и самом себе. В психологии существует понятие «толерантность к неопределенности», которое определяется как устойчивость личности к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, представляющая сочетание когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденции к восприятию неопределенных ситуаций как хотя и трудных, но не психотравмирующих [Карпов, 2005]. Человек, обладающий высоким уровнем толерантности к неопределенности, способен продуктивно действовать в незнакомой обстановке и при недостатке информации часто берет на себя ответственность, способен принимать решения без долгих сомнений и боязни неудачи. В непривычной ситуации он видит возможность развития и проявления своих способностей и навыков. Если человек интолерантен к неопределен-



ности, это значит, что он склонен воспринимать необычные и сложные ситуации скорее как угрожающие, чем дающие новые возможности. Недостаток информации или ее двусмысленность доставляют такому человеку дискомфорт. Интолерантные к неопределенности люди лучше чувствуют себя в привычной, знакомой обстановке и предпочитают четкие формулировки, ясные цели и простые задачи.

Ввела понятие толерантность к неопределенности Э. Френкель-Брунsvик, которая изучала субъективность восприятия человеком в условиях изменяющейся двусмысленной стимуляции [Frenkel-Brunswick E., 1948]. Она трактовала толерантность к неопределенности как фактор, задающего эмоциональный фон восприятия. Затем Э. Френкель-Брунsvик ввела термин интолерантность к неопределенности, который определила как «тенденцию человека приходить к решениям по типу «черное-белое», принимать поспешные решения, зачастую не учитывая реального положения дел, и стремиться к очевидному и безусловному принятию или отторжению в отношениях с другими людьми» [Frenkel-Brunswick, p. 108–143].

В сложной, неопределенной ситуации решающее значение приобретает мотивационно-эмоциональная регуляция, в частности, преодоление страха перед потерей контроля над самим собой. Восприятие ситуации как сложной и неопределенной – процесс субъективный, зависящий от личного опыта и индивидуальных особенностей. Д. Дернер [Дернер, 1997] выделил следующие характеристики неопределенной ситуации: комплексность (существование многих взаимозависимых признаков), непрозрачность (человек видит не все, что хочет увидеть, нет полноты информации), динамичность (системы развиваются сами по себе, обладая собственной динамикой), сетевой характер (влияние на одну переменную не остается изолированным, а имеет косвенные и отдаленные последствия).

В ситуации действия в сложной, неопределенной системе человеку недостаточно знать, что происходит, необходимо предвидеть возможные перемены в будущем. Область исследования Д. Дернера – психическая регуляция поведения человека в обстановке повышенной сложности и неопределенности. Метод исследования заключается в том, что с помощью определенных компьютерных программ моделируется сложная область реальности и человек ставится в ситуацию взаимодействия с заданной моделью. Д. Дернер воссоздает процессы стратегического мышления через ошибки испытуемых, пытающихся справиться со сложными ситуациями. Исследования Д. Дернера приводят к заключению: наши мыслительные способности оказываются не очень хорошо приспособленными к обращению со сложными ситуациями. По мнению Д. Дернера, причина этого – в экономии усилий и в стремлении поддержать чувство своей компетентности. Чувство собственной компетентности порождает эмоционально-мотивационное образование, играющее существенную роль в мыслительной деятельности.

Д. Дернер выделил типичные ошибки испытуемых, поставленных в ситуацию неопределенности.

– Получив на первом этапе эксперимента информацию о ситуации и своих возможных действиях, испытуемые утвердились во мнении, что им все понятно и количество вопросов резко сократилось, т. е. они построили свою модель ситуации.

– Испытуемые выбирали свой тип взаимодействия с системой и не меняли его.

– Создав свою модель ситуации, испытуемые задавали меньше вопросов, да и вопросы были скорее констатирующими решением. Их гипотезы были по сути и решениями одновременно, не нуждались в дополнительной проверке. Гипотезы объясняли реальность, продуцировали «истины»:

- действия без предварительного анализа ситуации;
- игнорирование отдаленных и побочных последствий;

– абсолютная уверенность в правильности своих действий из-за невидения отрицательных эффектов.

Реакции на ошибки у испытуемых: цинизм, беспомощность, уход от ситуации (делегирование полномочий, быстрое переключение на другие вопросы, возникающие по ходу (вариант ухода от ситуации); чрезмерная сосредоточенность на одном параметре проблемы; избегание рефлексии своего поведения. Все эти формы поведения и мышления можно обозначить как тенденцию не видеть свое бессилие и беспомощность в трудной ситуации, уход от нее в определенность и уверенность.

По мнению В.А. Сластенина и Л.С. Подымовой, если в ситуации неопределенности первоначальный дискомфорт сменяется принятием новых ценностей, моделей поведения, то открываются возможности самореализации и личностного роста. В.А. Сластенин выделил четыре типа личности по реакции на ситуацию неопределенности. Для личности первого типа характерна ориентация на достижения, изменения окружающего мира, использование шансов, опробование собственных возможностей, а также забота о сохранении и расширении социальных контактов и обширные планы на будущее. Второй тип личности ориентирован в основном на внутренние изменения своего Я и частично поведения. Третий тип личности характеризуется покорностью судьбе, его поведенческая, деятельностная сторона выражена весьма слабо. Стиль реакции четвертого типа характеризуется чувством горечи и разочарования, предпочтением приспособления как сопротивления всему (отвержение советов и консультаций). У них нет никакой заинтересованности в будущем [Сластенин, Подымова, 1997, с. 35].

## **2. 6. Вариативность в восприятии информации**

Г. Саймон ввел понятие «пространство решений», обозначив этим термином все потенциальные способы решения

проблемы. Перед принятием решения эффективно рассмотреть как можно больше вариантов развития событий, чтобы выбрать оптимальный путь [Паундстоун, 2004, с. 63]. Имеется в виду способ работы с информацией, при котором субъект, столкнувшись с проблемой, предлагает множество вариантов ее решения и открыт для новой информации.

Д. Дернер разработал специальный понятийный аппарат, отражающий как объективные параметры сложных областей реальности, так и ее субъективный образ, на основе которого люди и действуют. Человек живет и действует в различных системах, часто не отдавая себе отчета в последствиях своих действий. Специфика сложных и неопределенных динамических систем предъявляет повышенные требования к психическим процессам. Для эффективной работы необходимо прогнозировать экспоненциальные процессы (отдаленные последствия сегодняшних даже незначительных поступков и решений), предугадывать процессы, происходящие в системе и без его вмешательства.

В научном плане основные направления исследований сложных систем связаны с междисциплинарной интеграцией, примером которой является интеграция рефлексивного и синергетического подходов при построении новых способов моделирования ситуаций и программ. Предмет синергетики – «реальность взаимосвязей» (Г. Хакси, С.П. Капица, С.П. Курдюмов, Г.Г. Малинецкий, И.Р. Пригожин, В.С. Степин) [Капица, Курдюмов, Малинецкий, 2003], [Пригожин, Стенгерс, 2003], познание общих принципов, лежащих в основе процессов самоорганизации физических, биологических, технических, социальных и психических систем. Г. Хакен проводит сопоставление традиционного описания сложных систем и синергетического [Хакен, 2002]. Единицей описания в традиционном подходе является отдельный элемент рассматриваемой системы. В синергетике – это сеть, взаимодействие множества объектов. Синергетический стиль мыш-

ления включает в себя вероятностное видение мира. Синергетике присущи такие свойства, как нелинейность, целостность, случайность, системный «эффект сложения», приводящий к тому, что входящие в систему элементы определяются в зависимости от целого, от координации с другими ее элементами.

Нелинейность в математическом смысле означает наличие более одного решения при одинаковых условиях (латеральное мышление у Э. де Боно, дивергентное у Дж. Гилфода). Идея нелинейности включает в себя многовариантность, альтернативность выбора путей эволюции. Нелинейные системы испытывают влияние случайных, малых воздействий, порождаемых неравновесностью, нестабильностью, выражающихся в накоплениях флуктуаций, бифуркациях (ветвлениях путей эволюции), фазовых и самопроизвольных переходах. В синергетике хаос рассматривается не как конечная стадия развития систем, а как «сверхсложная упорядоченность», источник нового будущего порядка, свойство развивающихся систем.

С точки зрения синергетического подхода, нелинейная ситуация, будь то общение с другим человеком или проектирование деятельности, самоорганизует информационное поле и самого человека, активизируя творческие процессы. Нелинейное, творческое отношение к миру, таким образом, означает открытие возможности.

Итак, с точки зрения системного подхода, мышление представляет собой целостную систему, эффективность которой обусловлена взаимовлиянием ее компонентов. Системный подход к пониманию объекта можно рассматривать как синтез интуитивного и аналитического методов. Он отрицает попытку сведения свойств целого к свойствам его частей, но заимствует у аналитического подхода интерес к внутренней структуре объекта. На первое место выдвигается совокупность системных свойств целого, которые, как правило,

не присущи составным элементам системы, взятым по отдельности. Такой подход концентрирует внимание на тех взаимодействиях, которые становятся причиной возникновения системных свойств. [О'Коннор Дж., 2006, с. 12].

У многих людей, согласно результатам исследований Д. Дернера [Дернер Д., 1997], в ситуации неопределенности появляется нечувствительность к реальности. Человек склонен подменять действительное положение вещей упрощенными моделями, создающими иллюзию компетентности. В этом смысле, в сложной, неопределенной ситуации залогом успешного действия является правильное ее понимание. Данное положение развивается и в концепции восприятия Дж. Бруннера [Бруннер Дж., 1977]. Дж. Бруннер рассматривает восприятие человека как активный процесс, тесно связанный с человеческой деятельностью, которая позволяет отбирать из входящей до человека информации существенные признаки и относить воспринимаемые предметы к определенным категориям, обеспечивая тем самым более глубокое и всестороннее отражение внешнего мира. Восприятие – это процесс категоризации, в ходе которого организм осуществляет логический вывод, относя сигналы к определенной категории, во многих случаях этот процесс является неосознаваемым. Отнесение предмета или события при его восприятии к определенной категории позволяет выходить за пределы непосредственно воспринимаемых свойств предмета или события и предсказывать другие, еще не воспринятые свойства данного объекта. Чем адекватнее системы категорий, построенные таким образом для кодирования событий окружающей среды, тем больше возможность предсказания других свойств соответствующего предмета или события. Однако для адекватного действия в окружающей среде готовности к вероятным событиям недостаточно, необходимо обладать способностью к поиску маловероятных объектов и событий, если они имеют значение для сохранения жизни и осуществления деятельности.

Для того чтобы поисковое поведение было эффективным, характер перцептивной готовности должен быть реалистичным, зависящим как от того, что человек с большой вероятностью может встретить в воспринимаемом мире в данном месте в данное время, так и от того, что он хочет найти.

Прежде всего восприятие – это процесс принятия решений. Независимо от характера задачи, стоящей перед индивидом, он (или его нервная система) приходит к решению, что воспринимаемый объект есть та, а не иная вещь окружающего мира. Дж. Бруннер утверждает, что неправильное восприятие объясняется в большинстве случаев вовсе не дефектами самого восприятия, а факторами, мешающими его осуществлению. Эти помехи возникают от склонности организма воспринимать сигналы от внешнего мира в наиболее доступных категориях, что блокирует нашу способность использовать иные, менее доступные категории.

Для развития мышления необходимо осознавать глубоко укоренившиеся в нас ментальные модели, определенным образом организующие наше восприятие мира. Это глубоко укоренившиеся идеи, стратегии, способы понимания и руководящие идеи [О'Коннор Дж., 2006, с. 81]. Материалом для формирования ментальных моделей служат общественные нравы, культура, а также идеи взрослых людей, оказывавших влияние в детстве. Дж. О'Коннор выделил четыре способа конструирования реальности на основе данных субъективного опыта.

*Вычеркивание:* поскольку мы физически не можем фиксировать всю информацию, поступающую от органов чувств, мы «не замечаем», не берем в расчет часть информации, особенно той, которая противоречит уже сформированным ментальным моделям.

*Конструирование:* в условиях нехватки информации мы «достраиваем» ее недостающие звенья до логической завершенности.

*Искажение:* мы склонны изменять испытанное нами на практике, преувеличивая одни его детали и преуменьшая другие. Делается это в целях избегания противоречия фактов с имеющимися у нас устойчивыми убеждениями.

*Обобщение:* мы создаем наши ментальные модели на основании единичного опыта, в котором хотим видеть типичное явление.

Ментальные модели в повседневной жизни экономят время на принятии, но в то же время они являются и препятствием для самопознания и саморазвития, обеспечивая «туннельное», одностороннее видение. Отсюда следует, что для расширения самопознания необходимо осваивать методики развития творческого мышления и креативности.

### *Контрольные вопросы*

1. В чем состоит регуляционная функция ценностей?
2. Что такое направленность личности? От чего она зависит?
3. Какие существуют формы направленности личности?
4. Каковы основные цели и мотивы самопознания и саморазвития?
5. Опишите основные подходы к определению понятия «ценность».
6. Определите место и роль ценностных ориентаций в структуре личности и реализации ее деятельности.
7. Приведите примеры влияния тех или иных ценностных ориентаций на поведение человека.
8. Дайте определение понятия «личностный смысл».
9. Разграничьте понятия «смысл жизни» и «личностный смысл».
10. Определите место и роль личностных смыслов в структуре личности и ее жизнедеятельности.
11. Соотнесите между собой понятия «смысл», «ценность», «ценностная ориентация».



12. Как трактует понятие свободы А.Д. Леонтьев?
13. Охарактеризуйте разные точки зрения на проблему личностной свободы в западной психологии.
14. Какие существуют формы направленности личности?
15. Как связаны между собой интеллектуальные возможности и личностный рост?
16. Что такое мотивационный профиль личности?
17. Какими особенностями мышления определяется уровень развития креативности в концепции Дж. Гилфорда?
18. Какие черты личности способствуют проявлению креативности?
19. Каким образом субъективное восприятие ситуации неопределенности влияет на процесс самопознания и саморазвития?
20. Что такое ментальные модели и как они связаны с процессом самопознания и саморазвития?

### *Тест*

#### **Выберите правильный ответ.**

1. Способ преодоления чувства неполноценности и достижения выдающихся результатов в теории А. Адлера:

- а) гиперкомпенсация;
- б) компенсация;
- в) саморазвитие;
- г) самоактуализация.

2. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации:

- а) мотивация;
- б) интерес;
- в) направленность личности;
- г) воля.

3. Психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность:

- а) влечение;
- б) интерес;
- в) идеал;
- г) стремление.

4. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта:

- а) мотив;
- б) фрустрация;
- в) желание;
- г) интерес.

5. Состояние расстройства, подавленности, свойственное человеку, осознающему невозможность осуществления перспективы:

- а) компенсация;
- б) фрустрация;
- в) мотивация;
- г) гиперкомпенсация.

6. Завершающее звено целостного процесса самосознания:

- а) самопознание;
- б) саморегуляция;
- в) Я-концепция;
- г) самоотношение.

7. Динамическая сторона саморегуляции, ее «энергетический двигатель»:

- а) воля;
- б) эмоции;
- в) темперамент;
- г) потребности.

8. Психолог, рассматривающий свободу как главное условие роста и развития человека, связывая ее со спонтанностью, целостностью, креативностью:

- а) З. Фрейд;
- б) А. Адлер;
- в) В. Франкл;
- г) Э. Фромм.

9. Сколько качеств мышления, способствующих креативности, выделил Дж. Гилфорд:

- а) 5;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 3.

10. Научная область, занимающаяся познанием общих принципов, лежащих в основе процессов самоорганизации физических, биологических, технических, социальных и психических систем:

- а) синергетика;
- б) проксемика;
- в) психосоматика;
- г) семантика.

### *Задания для самостоятельной работы*

**Задание 1.** Проанализируйте основные подходы к понятию «свобода» в отечественной и западной психологии. Результаты представьте в табличной форме.

**Задание 2.** Нарисуйте схему понятия «креативность», отражающую взаимосвязь когнитивных и личностных аспектов.

**Задание 3.** Прочитайте отрывок из работы Л. Фестингера «Теория когнитивного диссонанса» (см.: Самопознание и саморазвитие: хрестоматия). Ответьте на вопросы: Каким образом когнитивный диссонанс влияет на процесс самопознания? Можно ли уменьшить это влияние или избежать его?

**Задание 5.** Определите особенности своей системы ценностей с помощью методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубновой (Приложение).

*Список рекомендуемой литературы*

1. Боно Э. Серьезное творческое мышление. Минск: ООО «Попурри», 2005.
2. Бруннер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. М.: Прогресс, 1977. 413 с.
3. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43–52.
4. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т.: пер. с фр. М.: Мир, 1992. Т. 1.
5. Дернер Д. Логика неудачи. М.: Смысл, 1997.
6. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997.
7. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. Т. 21. № 1. 2000.
8. О'Коннор Дж. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
9. Паундстоун В. Как сдвинуть гору Фудзи? Подходы ведущих мировых компаний к поиску талантов. М.: Альпина Бизнес Букс, 2004.
10. Пригожин А.И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. М.: Эдиториал, УРСС, 2003. 310 с.

11. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1976. С. 253–410.
12. Сартр Ж. – П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / пер. с фр., предисл., примеч. В.И. Колядко. М.: Республика, 2000.
13. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1997. 224 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
15. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1990.
16. Хакен Г. Тайны восприятия. Синергетика как ключ к мозгу. М.: Изд-во института компьютерных технологий, 2002.
17. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable// The American Psychologist. 1948. № 3.
18. Frenkel-Brunswick E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Journal of Personality. 1949. V.18. № 1.

## Раздел 3

# САМОРАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

*Никто не знает, каковы его силы, пока их не использует.*  
И. Гёте

### 3. 1. Взаимодействие как условие развития и самореализации

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Без этой способности невозможно достичь самореализации.

Социальный компонент деятельности связан с общением и эффективным взаимодействием людей. П. Друкер в качестве основной задачи менеджмента выделил обеспечение совместной и эффективной работы людей для реализации в максимальной степени их сильных сторон и нейтрализации их недостатков [Друкер, 2004, с. 10]. Определяющим фактором психологического климата в любой организации является ориентация на достижение результатов, на совместную деятельность. Благодаря ориентации на личный вклад выполняются четыре базовых условия для построения эффективных отношений между людьми: общение, коллективная работа, саморазвитие и самосовершенствование, развитие и совершенствование других [Друкер, 2004, с. 101].

По мнению К.А. Абульхановой, наиболее существенным проявлением активности личности, помимо инициативно-

притязательных и ответственно-саморегулятивных механизмов, является ее коммуникативная характеристика [Абульханова, 1999]. Субъект-субъектные отношения предполагают, что, сохраняя свою активность, субъектность, личность учитывает другого не только в качестве объекта своих воздействий, но и как субъекта, согласуя свою активность с активностью другого. В ходе исследования К.А. Абульханова выявила существенно различающиеся типы по этому параметру. Первый из выявленных типов подразумевал другого только в качестве объекта (своей активности и воздействий), второй – в качестве субъекта, предполагая и учитывая его встречную активность, третий – в качестве субъекта, планируя свое взаимодействие с ним.

К. Фопель отмечает, что небольшие фирмы могут выжить в условиях рынка, только если они работают сообща, кооперируются при решении сложных задач [Фопель, 2003]. Крупные организации тоже научились ценить преимущества работы в команде на всех уровнях и этапах: от разработки проекта до выпуска продукта. К. Фопель выделяет три способа достичь цели: конкуренция (работа направлена на достижение превосходства над другими), кооперация (совместная работа), независимая деятельность (работа никак не соотносится с деятельностью других). Коллективная работа означает нечто большее, чем просто способность действовать в группе. Для этого необходимо, чтобы имелась некая задача, результат которой зависит от совместных действий, и общая цель, при которой успех каждого члена группы напрямую зависит от успеха действий всей группы. Происходит не только обмен идеями, но и распределение ресурсов и обязанностей и то, что каждый член группы разделяет ее успех.

По мнению К. Фопеля, сотрудничество и соперничество имеют одно важное различие. Тот, кто кооперируется с другими, обычно легче доверяет людям. Он может рассчитывать на то, что его дружелюбное отношение к окружающим най-

дет такой же приветливый отклик. Доверие влечет за собой душевную открытость: я могу впустить другого в свои мысли и чувства. Это является фактором душевного здоровья и важной деталью в построении личных отношений. Соперничество, наоборот, портит доверительные отношения, и они заменяются расчетом: каждый просчитывает, насколько далеко может простираться его откровенность. Сотрудничество связывает людей, соперничество изолирует. Сотрудничество вовсе не означает бесконфликтность. Настоящее сотрудничество ведет к тому, что каждый вносит свой личный вклад, каждый имеет собственное мнение. На основе позитивных отношений вырастает то, что условно можно назвать «конструктивным конфликтом». Когда речь идет о разных интересах и разных точках зрения, все сложности вполне разрешимы, если они не связываются с вопросами победы или поражения. «Конструктивные конфликты» не раздражают, а обучают, повышая обоюдный интерес партнеров.

Интерактивная сторона общения – термин, обозначающий характеристику тех компонентов общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности. Участие одновременно многих людей в этой деятельности означает, что каждый должен внести свой особый вклад в нее, что и позволяет интерпретировать взаимодействие как организацию совместной деятельности. В ходе ее для участников чрезвычайно важно не только обмениваться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую деятельность. Средством соединения непосредственного результата деятельности каждого участника с конечным результатом совместной деятельности являются развившиеся в ходе совместной деятельности отношения, которые реализованы прежде всего в кооперации. Важным показателем «тесноты» кооперативного взаимодействия является включенность в него всех участников процесса. Обычно речь идет о цели, которую не-



возможно достичь, действуя в одиночку. Уровень кооперации возрастает по мере того, как люди осознают свою взаимозависимость и необходимость доверия друг к другу. Во втором случае (конкуренция) действия нескольких индивидов происходят в условиях соревнования, где выигрыш возможен только для одного человека.

В 1940-е гг. XX в. как альтернатива менеджменту, ориентированному главным образом на конечный результат, формируется школа «человеческих отношений» (Г. Мюнстерберг, Э. Мейо). Сторонники данного направления пытались наполнить их методы гуманным содержанием. В результате распространения доктрины человеческих отношений в управлении производством произошла смена концепции «экономического человека» на концепцию «социального человека».

Результаты экспериментальных исследований позволили Э. Мейо сделать ряд выводов.

1. *Человек – существо социальное, ему нужно работать в группе.* Поведение рабочих, менеджеров низшего и высшего уровней можно понять и предсказать на основе анализа их групповых взаимоотношений. Группа существует, если люди общаются друг с другом в процессе достижения какой-то цели. Без чувства общей цели и общего интереса в качестве связи групп не существует.

2. *Все члены группы придерживаются в своем поведении групповых норм.* Рабочие гораздо чаще действуют или принимают решения как члены группы, нежели как индивиды. Групповые нормы – это идеи, сформировавшиеся в умах членов группы. Они определяют, что именно рабочие должны делать и чего от них ожидают в данных обстоятельствах. Идеи являются нормами, если они подкрепляются групповыми санкциями. Нормы очень устойчивы, подчинение им требуется во имя группы (например, «не подводи ребят»).

3. *Выработка рабочего определяется скорее групповыми нормами, чем его физическими возможностями.* Автори-

тет групповых норм поддерживается средствами морального воздействия. Например, тем, кто работал слишком усердно, давались насмешливые прозвища: «чудо скорости» или «король быстроты». Того, у кого выработка была ниже группового стандарта, называли «волынщиком». Группа таким образом обладала определенными способами воздействия на личность.

4. *Руководители производства должны ориентироваться в большей степени на людей, чем на продукцию.* Жесткая иерархия подчиненности и бюрократическая организация не совместимы с природой человека, который тяготеет к свободе. Социальное и психологическое положение работника на производстве имеет для него не меньшее значение, чем сама работа, производственный процесс.

Благодаря исследованиям Э. Мейо появились понятия «неформальная группа» (структура, возникающая на основе взаимоотношений людей, их взаимных симпатий и антипатий), «сплоченность группы», «благоприятная атмосфера на рабочем месте», «удовлетворенность работника своим трудом» и т. д. [Никифоров, 2004].

Общение – одна из основных психологических категорий. Человек становится личностью в результате взаимодействия и общения с другими людьми. Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания партнера по общению.

Ввиду сложности и емкости феномена общения толкование этого понятия зависит от исходных теоретических оснований. В самом общем виде общение выступает как форма жизнедеятельности. Его социальный смысл состоит в том, что оно выступает средством передачи форм культуры и общественного опыта.

В наиболее обобщенных классификациях выделяются три стороны общения: 1) коммуникативная; 2) интерактивная, 3) перцептивная.

Коммуникативная сторона общения связана с выявлением специфики информационного процесса между людьми как активными субъектами: с учетом отношений между партнерами, их установок, целей и намерений. Все это приводит не просто к движению информации, но к уточнению и обогащению знаний, сведений и мнений. Средствами коммуникативного процесса являются различные знаковые системы: 1) речь; 2) оптико-кинетическая система знаков – жесты, мимика, пантомимика; 3) паралингвистическая и экстралингвистическая системы – интонация, неречевые вкрапления в речь (например, паузы); 4) система организации пространства и времени коммуникации; 5) контакт глаз.

Перцептивная сторона общения включает в себя процесс формирования образа другого человека, что достигается «прочтением» за физическими характеристиками партнера его психологических свойств и особенностей поведения. Основные механизмы познания другого человека – идентификация (уподобление) и рефлексия.

В ходе восприятия и межличностного познания возникает ряд «эффектов» – первичности, новизны и ореола. Большую роль играют явления стереотипизации и каузальной атрибуции. Знание этих механизмов позволяет выявить психологическое содержание процесса взаимопонимания, достигаемого при общении. Связь общения с определенным характером взаимоотношений проявляется и при эмоциональной регуляции перцептивного процесса, в частности – в явлении аттракции (тяготения).

Важная характеристика коммуникативного процесса – намерение его участников повлиять друг на друга, воздействовать на поведение другого, обеспечить свою идеальную представленность в другом (персонализацию); необходимые

условия для этого – не просто использование единого языка, но и одинаковое понимание ситуации общения.

Интерактивная сторона общения представляет собой построение общей стратегии взаимодействия. Конкурентный тип взаимоотношений может приводить к конфликту. Конфликт определяется как столкновение противоположно направленных, не совместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимоотношениях или межличностных действиях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

В межличностных отношениях основу конфликта составляет столкновение противоположно направленных интересов, мнений, целей и различных представлений о способе их достижения. Конфликты по своей природе отличаются большим разнообразием, в основу их классификации могут быть положены различные основания. Несмотря на разнообразие, конфликты имеют в целом общие стадии протекания и четко выраженную структуру.

Исследования К. У. Томаса указывают на существование пяти основных стратегий – поведения в конфликтной ситуации:

- конкуренция или соперничество;
- сотрудничество;
- компромисс;
- приспособление;
- игнорирование, уклонение или избегание.

Стиль в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой конфликтующие хотят удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

### **3. 2. Индивидуальный стиль деятельности**

Проблема индивидуального стиля – это проблема наивысшего уровня достижений в деятельности каждого данно-

го человека, проблема мастерства и его формирования, проблема оптимального «стыкования», уравнивания субъекта с объективными требованиями. В психологии понятие «стиль» первым использовал А. Адлер. Стилем он назвал совокупность особенностей поведения человека, способствующих компенсации его индивидуальных дефектов (физических, психических, социальных). С позиции А. Адлера, болезнь является следствием нарушения равновесия между организмом и средой. В качестве процесса, с помощью которого организм реагирует на данные нарушения, выступают процессы компенсации. Индивидуальные особенности человека, а также его социальные взаимоотношения в семье и вне ее уже с самого раннего детства создают почву для постоянной угрозы и пониженной или отрицательной социальной оценки. В связи с этим у человека вырабатывается особая индивидуальная стратегия поведения, с помощью которой он защищается от сознания своей неполноценности и стремится достичь превосходства. Эта общая стратегия и характеризует стиль жизни. Такой стиль складывается стихийно, как следствие взаимодействия индивидуальных особенностей человека и социальных условий его жизни. В зависимости от того, как и какими способами осуществляется преодоление чувства неполноценности, стиль жизни человека может характеризоваться, по мнению А. Адлера:

- 1) истинной компенсацией, если стремление к превосходству совпадает с «социальным интересом»;
- 2) неполной компенсацией;
- 3) сверхкомпенсацией, в случае гипертрофированного развития отдельной способности или черты;
- 4) бегством в болезнь.

Другими словами, «индивидуальная стратегия и тактика поведения как стиль промежуточных целей человека, отягощенного чувством и комплексом неполноценности», обладает следующими функциями: во-первых, позволяет компенсировать

ровать дефицит тех или иных свойств организма (компенсаторная функция), а во-вторых, может привести к существенному снижению чувства неполноценности как личностного образования.

В современной психологии, начиная с Г. Олпорта, понятие стиля применяется для решения совершенно другой проблемы, для объяснения единого личностного источника многообразных функциональных психических проявлений. Его подход обусловлен своеобразием понимания структуры личности, в качестве единицы которой выделяется ее черта. Черты личности, по Г. Олпорту, могут быть мотивационными и стилевыми. Мотивационные черты имеют направляющее значение, стилевые – инструментальное. Г. Олпорт к стилю относит «инструментальные» черты личности (способы и средства поведения), с помощью которых человек реализует свои мотивы и цели. По его мнению, стиль личности проявляется в рамках деятельности, которую Г. Олпорт понимает не как психологическую структуру, а как область знаний человека, в частности его профессию. В связи с этим он выделяет такие стили, как стиль художественной и экономической деятельности, стиль выбора работы, а также стиль общения и стиль социальных отношений.

Систематическое и целенаправленное изучение индивидуального стиля деятельности началось в 50-е годы под руководством В.С. Мерлина и Е.А. Климова. В своих исследованиях В.С. Мерлин исходил из общей в отечественной психологии концепции деятельности. Он применял термин «стиль» для понимания взаимоотношения объективных требований деятельности и свойств личности. Индивидуальный стиль, возникая на основе природных форм реагирования, не сводится к этим формам, а вырабатывается в процессе развития и воспитания. В своих трудах В.С. Мерлин отмечал, что ИСД определяется своеобразием действий, применяемых для осуществления цели. И, конечно, ИСД следует понимать не как

набор отдельных свойств, а как целостную систему взаимосвязанных действий, при помощи которой достигается определенный результат. Отдельные действия образуют целостную систему именно благодаря целесообразному характеру их связей. Поэтому стиль деятельности не может быть ошибочным. Ошибочным может быть лишь конкретное действие. Между тем при оценке отдельных формально-динамических свойств индивидуальности (индивидуальность в положении В.С. Мерлина проявляется в ИСД) видно, что некоторые из них в определенной ситуации играют отрицательную, а другие положительную роль. Поэтому особое внимание при изучении ИСД уделяется механизмам компенсации, позволяющим недостаточно выраженные качества и особенности деятельности замещать более выраженными. Наряду с этими механизмами в ИСД проявляются и такие, которые позволяют наиболее полно использовать благоприятные индивидуальные возможности человека. В.С. Мерлин обозначил их как механизмы адаптации.

Существуют профессии, где требуется абсолютная профессиональная пригодность. Но в отношении других профессий В.С. Мерлин считает, что индивидуальный стиль является тем средством, которое делает эти профессии доступными всем людям и с равными шансами на высокие достижения во всех областях. Если это утверждение взять за основу, то человек должен искать индивидуально-своеобразные пути овладения требуемыми качествами и навыками с учетом своих природных задатков. Таким образом, возникает задача формирования ИСД.

В.С. Мерлин в качестве одного из условий формирования индивидуального стиля рассматривал положительное отношение человека к деятельности. Проводя характеристику ИСД, он подчеркивал, что индивидуальный стиль выбирается не только потому, что он успешнее, но и потому, что он приносит большее эмоциональное удовлетворение, вызыва-

ет состояние внутреннего комфорта. Кроме того, В.С. Мерлин отмечает, что индивидуальный стиль определяется всеми иерархическими уровнями индивидуальности. Под влиянием вышележащих иерархических уровней индивидуальности происходят направленные изменения в проявлениях нижележащих уровней.

Впервые ИСД, обусловленный подвижностью / инертностью нервных процессов, был описан Е.А. Климовым при исследовании деятельности ткачих-многостаночниц. Результатом проведенных исследований стало выделение двух противоположных индивидуальных стилей деятельности: «инертного» и «подвижного». В дальнейшем в большинстве психологических работ, посвященных проблемам стиля деятельности, он изучался в связи с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Это исследования, проведенные в лаборатории Е.А. Климова, которые показали, что в первую очередь сила и подвижность нервных процессов оказывают существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности. Такой подход был оправдан на первых этапах данного исследования, т. к. типологические особенности нейродинамических свойств являются ядром стиля. Но, как выявили последующие экспериментальные работы, этот подход характеризовался явной ограниченностью. В 1969 году в монографии, посвященной стилю деятельности, Е.А. Климов подчеркнул, что стиль деятельности связан со многими особенностями личности, а не только с типологическими свойствами нервной системы. Не существует индивидуального стиля, однозначно определенного только природными особенностями человека, стиль является интегральным эффектом взаимодействия человека с природной и социальной средой.

Е.А. Климов дает два определения ИСД: в узком смысле слова как обусловленной типологическими особенностями субъекта устойчивой системы способов деятельности; в ши-



роком – как индивидуально-своеобразной системы психологических свойств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности.

Наиболее общепризнанными формальными признаками индивидуального стиля, по мнению Е.А. Климова, можно считать устойчивую систему приемов и способов деятельности, которая обусловлена определенными личными качествами, а также является средством эффективного приспособления человека к объективным требованиям [Климов, 1982].

### **3. 3. Творчество как способ саморазвития и самореализации**

Главной причиной, актуализирующей задачу развития творческого мышления, является изменчивость современного мира. Активные преобразования во всех сферах жизни потребовали новых методов организации деятельности, основанных на принципах продуктивности и творчества. Творческий подход в профессиональной сфере – один из главных факторов ее эффективности. Да и в нашей жизни в целом творческая активность положительно влияет не только на психическое, но и на физическое здоровье. Экспериментально доказано (В.С. Ротенберг), что творчество как разновидность поисковой активности повышает устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды. Отказ же от поисковой активности переносится на другие сферы деятельности, формируя «эффект выученной беспомощности».

От степени развития творческого мышления также во многом зависит и успешность повседневного общения с людьми, как в деловом, так и в личностном плане. Каждый человек уникален и неповторим, поэтому невозможно создать единый алгоритм общения, который учел бы все психо-

логические особенности конкретного человека. Таким образом, условием эффективного общения с людьми является его творческий характер.

Творческое мышление выступает мощным фактором гуманистического развития личности, определяющим ее готовность изменяться, осознавать свои установки и стереотипы. В этом смысле оно сродни толерантности. К. Роджерс определяет творчество как «усиление себя», приписывая ему следующие свойства.

– Каждый человек обладает потенцией к глубокому и конструктивному творчеству.

– Творчество – это процесс, который может приводить к созданию некоего продукта, но может проявляться и в построении взаимоотношений людей.

– Творчество порождается всем организмом, а не только интеллектом. Это часть человеческого существа, тела, разума, эмоций и духа.

– Когда человек соприкасается со своей творческой сущностью, он одновременно соприкасается с универсумом, универсальным источником энергии.

Близкую концепцию творчества развивал А. Маслоу, рассматривающий креативность как особый способ взаимодействия с реальностью, главной чертой которого являются спонтанность и независимость от условностей и ограничений культуры, свойственные детям.

Вследствие этого становится очевидной необходимость поиска средств, позволяющих развивать творческое мышление. Одним из таких средств, несомненно, является психологический тренинг.

Психологи и философы на протяжении веков пытались понять природу творчества, тайну создания нового. Несмотря на это, данный вопрос до сих пор не является окончательно решенным.

Психология творчества (англ. *psychology of creative ac-*

tivity) – раздел психологии, изучающий созидание человеком нового, оригинального в различных сферах деятельности, прежде всего в науке, технике, искусстве, а также в повседневной жизни; формирование, развитие и структуру творческого потенциала человека.<sup>5</sup>

«Под творчеством обычно понимают художественное, научное и техническое творчество. Но творческий элемент имеет место в любом виде деятельности: в бизнесе, спорте, игре, в простом мыслительном процессе, в ежедневном общении, – писал известный физик, академик П. Капица, – везде, где человек действует не по инструкции».<sup>6</sup>

Выделяются широкий и узкий подходы к пониманию творчества. В узком смысле творчество выступает как человеческая деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда раньше не бывшее и имеющее общественно-историческую ценность. В этом случае творчество – удел избранных людей, гениев, талантов, которые создали великие художественные произведения, сделали большие научно-технические открытия.

В более широком смысле творчество – это всякая практическая или теоретическая деятельность человека, в которой возникают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действия, материальные продукты). По словам Л.С. Выготского, «как электричество действует и проявляется не только там, где величественная гроза и ослепительная молния, но и в лампочке карманного фонаря, так точно и творчество на деле существует не только там, где оно создает великие исторические произведения, но и везде, где человек воображает, комбинирует, изменяет и создает что-либо новое, какой бы крупицей ни казалось это новое по сравнению с созданиями гениев» [Выготский, 1997, с. 6].

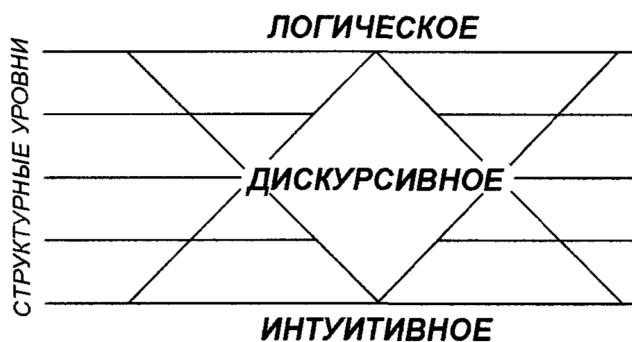
<sup>5</sup> Большой психологический словарь / ред.-сост. Б.Г. Мещеряков. М.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007.

<sup>6</sup> URL: <http://slovari.yandex.ru/dict/krugosvet/article/>

Выделяют две формы взаимодействия субъекта с объектом: адаптивное и преобразующее [Годфруа, 1992, с. 157]. В первом случае субъект приспосабливается к объекту (окружающему миру), ассимилируя его качества, включая объект в систему своей активности и изменяя свои собственные качества. Во втором случае субъект вносит изменения в окружающую среду. Творческая деятельность связана с преобразующей формой взаимодействия человека с окружающей средой.

В отечественной психологии наиболее целостную концепцию творчества как психического процесса предложил Я. А. Пономарев [Пономарев, 1988, с. 21–25].

Он разработал структурно-уровневую модель центрального звена психологического механизма творчества, представляющую собой две, проникающие одна в другую сферы (рис.). Внешние границы этих сфер можно представить как абстрактные пределы мышления. Снизу таким пределом окажется интуитивное мышление, сверху – логическое.



*Рис. Схема центрального звена психологического механизма творческого акта по Я.А. Пономареву*

Пономарев рассматривает творческий акт как включенный в контекст интеллектуальной деятельности по схеме: на начальном этапе, этапе постановки проблемы, активное сознание, затем, на этапе решения – бессознательное, а на тре-

тем этапе, когда происходят отбор и проверка правильности решения, вновь активизируется сознание.

Изучение феноменов, связанных с творчеством, имеет большую историю, полную многочисленных и противоречивых подходов. Но в одном исследователи оказываются единодушными – в необходимости разделения творчества на периоды, для каждого из которых присущи свои закономерности. Традиционно особую значимость при этом стадии инкубации, считая именно ее сердцевиной творческого процесса. Действительно, многие люди, занятые творчеством, признавали, что самые лучшие и продуктивные идеи приходили им в голову именно в тот момент, когда они меньше всего думали о своей проблеме. Когда сознание человека занято посторонними делами, на уровне бессознательных процессов происходят перестройка идей и освобождение от искусственно созданных ограничений.

Открытие феномена инкубации и сам термин принадлежат математике Анри Пуанкаре. Он еще в начале XX века предложил откладывать решение трудной задачи на определенный срок для облегчения поиска решения.

Рассмотрим этапы творческого процесса: подготовка, инкубация, инсайт, разработка, осуществление или презентация.

### *Подготовка*

Этап характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Необходимо собрать и проанализировать всю доступную информацию по проблеме. Для того чтобы собрать нужную информацию, необходимо задавать правильные вопросы, позволяющие увидеть суть проблемы и осознать собственные мыслительные установки и ограничения. Ошибки и недочеты, совершенные на этом этапе, могут заблокировать появление необходимой идеи на следующем, инкубационном этапе.

На каждом последующем этапе значимость собранной информации переоценивается, новые факты и мнения могут

потребовать дополнительных сведений. Поэтому сбор информации можно считать сквозным процессом, сопровождающим все этапы творческого поиска.

На этом этапе возникают и проверяются варианты решения, субъект совершает многократные попытки применить для разрешения проблемы известные ему схемы и алгоритмы. Критерий, на который чаще всего ориентируются люди, выбирая вариант решения или поведения, – степень сходства, подобия актуальной проблемы или ситуации тем, которые встречались ранее. В случае если задача или проблема действительно относятся к творческим, обнаруживается несостоятельность известных, разработанных ранее способов решения и вариантов поведения. При этом может возникнуть состояние фрустрации, порождаемое тщетными попытками решить проблему имеющимися способами. Возникает ощущение, что решение в принципе не существует, что условие задачи некорректно, что кто-то виноват в сложившейся ситуации. Для успеха дальнейшего продвижения важно осознать свои стереотипы и установки.

### *Инкубация*

Успех творческого процесса во многом зависит от умения планировать свою работу, выделяя время на «созревание» новых идей на бессознательном уровне. Необходимо научиться абстрагироваться от проблемы. «Специфика этого этапа обусловлена положением о функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга. В частности, особенности организации работы этих полушарий описываются с помощью понятий латерализации и реципрокности. Латерализация (как специализация больших полушарий) усиливается по мере развития человека и приводит к тому, что полушария головного мозга начинают по-разному участвовать во всех психических процессах. Кроме того, полушария действуют «по очереди»: когда активно правое, деятельность левого притормаживается, и наоборот. Эта особенность полу-

чила название реципрокности. Распределение функций между полушариями активно исследуется и в настоящее время. Принято считать, что левое полушарие отвечает за формирование дискретной, линейной модели мира, кодированной знаками и понятиями, связанными между собой причинно-следственными связями, а правое – за формирование непрерывной модели, в которой ведущую роль играют сложные образы реальных объектов, тесно связанные между собой эмоциональными отношениями» [Психогимнастика в тренинге, 2001, с. 186].

Этап инкубации начинается в тот момент, когда информация из левого «логического» полушария поступает в правое «образное».

### *Инсайт*

Это кратковременный и яркий этап творческого процесса. В этот момент решение проблемы поступает из бессознательного в сферу сознания. Как правило, он сопровождается позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией. Это кульминационная точка креативного процесса, в которой проявляются результаты длительной подготовки. Поскольку инсайт – это всего лишь вспышка, мгновение, в первые секунды он не всегда осознается и вербализуется и может быть упущен, если его вовремя не зафиксировать. Отсюда совет психологов – всегда держать под рукой средства для записи появляющихся идей в виде блокнотов и записных книжек, ведь они могут возникнуть совершенно неожиданно. Рекомендуется записывать все идеи, поскольку их потенциал может проявиться лишь по прошествии определенного времени.

### *Разработка*

На этом этапе происходит интеграция первичных идей в единое целое, а также проверка истинности полученного решения логическими средствами. Необходимо ответить на во-

просы: «Будет ли это работать?», «Соответствует ли это исходным условиям?» и т. п. Полученные ответы не всегда радуют исследователя или разработчика. В этом случае следует вернуться на первый этап и снова начать подготовку. Творческий процесс, как и любое развитие, происходит в большинстве случаев нелинейно.

### *Осуществление или презентация*

На этом этапе новая идея или продукт «упаковываются», им придается товарный вид. Мало придумать что-то новое, необходимо и других убедить в необходимости воплощения этого нового в жизнь, при этом решающую роль играют навыки, умения, техники и ресурсы.

Продолжительность этого этапа варьируется от нескольких секунд (например, реализация варианта поведения в общении) до десятков лет. Длительные сроки характерны для воплощения идей в больших системах, так как там идея входит в соприкосновение с десятками тысяч переменных. Последствия этих соприкосновений затрагивают привычные установления, коммуникации, отношения людей. Многие идеи оказываются невостребованными только потому, что их не сумели грамотно презентовать лицам, ответственным за принятие решений.

На сегодняшний день существует множество сценариев протекания творческого процесса, всех их объединяет идея разведения во времени стратегий мышления на каждом этапе.

### **Техники развития креативности**

Примерно с начала 40-х годов прилагались серьезные усилия для изучения творческого мышления и путей его развития. Клег Б. и Бич П. выделяют пять путей, которые могут обеспечить и поддержать творческую активность, как индивидуальную, так и коллективную: культура, специальные методики, развитие личности, ментальная энергия и юмор [Клег Б., Бич П., 2004, с. 17 – 18].



Все известные техники творческого мышления можно разделить на линейные, позволяющие манипулировать информацией для выработки новых идей, и интуитивные, демонстрирующие, как находить новые идеи с помощью интуиции и воображения.

*Линейные* упражнения соответствуют первому этапу творческого процесса, когда необходимо рассмотреть проблему с различных сторон, собрать необходимую информацию. Они направлены на выработку умения логического анализа проблемы, ее формулировку. Эти умения применимы и на заключительных стадиях творческого процесса: разработке и презентации. Трансформация имеющейся информации различными путями дает новые возможности для решения.

Вторую большую группу составляют *упражнения, основанные на использовании ассоциативного мышления, интуиции и воображения*. Они служат преобразованию информации, чтобы помочь нам выбраться из накатанной колеи привычных мыслей и действий, совершить «креативный прыжок».

Рассмотрим некоторые наиболее популярные техники развития творческого мышления: составление ментальных карт, инверсию, ментальную провокацию, синектику, технику «шести мыслительных шляп» и «мыслительных стульев», использование метафор и аналогий.

## **Составление ментальных карт**

Майндмэппинг (mindmapping, ментальные карты) – это удобная и эффективная техника визуализации мышления и альтернативной записи. Ее можно применять для создания новых идей, фиксации идей, анализа и упорядочивания информации, принятия решений. Тони Бьюзен, автор техники ментальных карт, дает следующие советы по созданию индивидуальных ментальных карт.

1. Вместо линейной записи использовать радиальную. Это значит, что главная тема, на которой будет сфокусирова-

но наше внимание, помещается в центре листа. То есть действительно в фокусе внимания.

2. Записывать не всё подряд, а только ключевые слова.

3. Ключевые слова помещать на разноцветных ветвях, расходящихся от центральной темы. Связи (ветки) должны быть скорее ассоциативными, чем иерархическими. Ассоциации, которые очень способствуют запоминанию, могут подкрепляться символическими рисунками.

4. Писать на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям.

5. Длина линии должна равняться длине слова. Это проще и экономнее.

6. Писать печатными буквами, как можно яснее и четче.

7. Варьировать размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова.

8. Использовать разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

9. Использовать рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен).

10. Организовывать пространство, не оставлять пустого места и не размещать ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты использовать лист А4, для большой темы – А3.

11. Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями.

12. Располагать лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

Форма получившейся ментальной карты очень информативна. Цельная, крепкая, живая форма показывает, что вы хорошо разобрались в теме. Бывает и так, что все ветви карты получились красивыми, а одна – какая-то корявая и путаная. Это верный признак того, что этой части следует уделить до-

полнительное внимание — она может быть ключом к теме или слабым местом в ее понимании [Мюллер, 2007].

## **Метод инверсии**

Метод инверсии представляет собой один из эвристических методов творческой деятельности, ориентированный на поиск идей решения творческой задачи в новых, неожиданных направлениях, чаще всего противоположных традиционным взглядам и убеждениям, которые диктуются формальной логикой и здравым смыслом.

«Изобретатели давно обратили внимание на то, что часто в ситуациях, когда логические приемы оказываются бесплодными и заходят в тупик, естественно предположить, что оптимальной является принципиально противоположная альтернатива решения. Например, ведется поиск прочности изделия, и для этих целей стремятся увеличить его вес, конструкцию делают цельнометаллическую, в то время как лучших результатов удастся достигнуть путем решения задачи в противоположном направлении, например, уменьшить вес конструкции, сделав ее полой» [Морозов, Чернилевский, 2004, с. 212 – 213].

Когда имеется недостаток свежих идей, необходимо взять одно из основных положений и перевернуть его. Инвертирование осуществляется в несколько этапов.

1. Сформулировать задачу.
2. Перечислить все предположения и допущения, которые ее сопровождают. Это могут быть допущения, сделанные при ее формулировке, или принятые подходы к решению таких задач, или предположения, относящиеся к каким-то элементам задачи.
3. Перевернуть все эти предположения.
4. Взять каждое перевернутое предположение и спросить себя, как сделать его возможным. Что должно произойти для того, чтобы это имело смысл? Эта операция должна

быть проделана со всеми, в том числе и с самыми невероятными перевертышами.

5. Ну и, естественно, необходимо сразу фиксировать все возникающие идеи. Оценку и отбор идей лучше делать несколько позже.

Инвертирование отражает один из универсальных законов развития – проявление противоположностей в целостной системе с последующей их интеграцией.

Достоинством техники является возможность развития диалектики мышления, нахождение выхода из тупиковой ситуации. К ограничению техники инверсии можно отнести то, что она требует достаточно высокого уровня базисных знаний, умений и опыта.

## **Ментальные провокации**

Автор техники – Эдвард де Боно – видит суть творческого мышления в способности выйти за пределы границ, очерченных нашими ментальными моделями. Он предлагает использовать для этого новый языковой элемент «По», который является стимулом для соединения различных элементов информации и уберегает новые идеи от преждевременной оценки.

Пример:

По, мы продадим наш продукт конкурентам.

По, у машин должны были быть четырехугольные колеса.

По, билет в кино стоит 1000 рублей.

Относительно происхождения слова «по» де Боно замечает, что в данном случае это сокращение словосочетания «П(ровокационная) О(перация)».

Как выбрать ментальную провокацию? Матиас Нельке приводит следующую схему.

– Исходите всегда из утверждения, которое считаете само собой разумеющимся.

– Поставьте это утверждение под сомнение! Например: «По, в ресторанах не существует меню!».

– Переверните все наоборот! Например: «По, телефон трезвонит постоянно и молчит только в тот момент, когда кто-нибудь звонит».

– Преувеличивайте и преуменьшайте, без всякой меры! Например: «По, в каждом доме есть сто телефонных аппаратов».

– Представьте себе, что Ваши желания абсолютно ничем не ограничены. Например: «По, магазинные воры сами дают себя распознать».

– Свяжите воедино две вещи, которые на самом деле не соединимы друг с другом. Например: «По, денежные купюры кислые, как простокваша» [Нельке, 2006, с. 110].

Когда ментальная провокация найдена, подключается логика. Необходимо тщательно исследовать ментальную провокацию, чтобы найти связь между ней и исходной постановкой вопроса. На этом этапе может появиться креативная идея. В любой ситуации можно прибегнуть к провокации. Но провокация должна быть действительно провокативной. Самая распространенная ошибка – снижение риска до минимума уже при поиске решения. В качестве провокации предлагается удовлетворительное решение. А оно неспособно реализовать большой рывок в сторону, способный порвать стереотипы, и мысли возвращаются обратно, к обычным решениям. Используя такую легкую провокацию, человек не способен получить из нее стоящие идеи.

## **Построение аналогий**

Аналогия (гр. *analigia*) – сходство в каком-либо отношении между предметами, явлениями или понятиями.

Это достаточно известный метод созданий идей, однако у него есть свои особенности, знание которых делает его намного эффективнее. Как и некоторые другие техники, аналогия служит простой, но полезной цели – сдвинуться с места и начать генерировать идеи. Суть метода в том, чтобы про-

извольным образом сопоставить рассматриваемую задачу или проблему с простым, уже известным нам процессом из какой-либо другой сферы, обнаружить параллели и найти в них подсказки к решению задачи.

## **Виды аналогий**

**Прямая аналогия** обращает внимание на поиск решения задач в далеких от проблемной сферах: в быту, в природе, технике и т. д.

**Личная аналогия** (эмпатия) предлагает «вжиться» в образ рассматриваемого объекта, перевоплотиться в него и на основании собственных ощущений рассмотреть проблемную ситуацию.

**Символическая аналогия** заключается в поиске символического описания проблемы или объекта, обычно в форме прилагательного с существительным, которые в форме парадокса характеризуют сущность объекта.

**Фантастическая аналогия** предполагает изложение проблемы или вопроса в терминах мифов, сказок, легенд.

Применение метода аналогий включает следующие этапы.

1. Четко сформулируйте задачу. Усилие, затраченное на прояснение и фиксацию того, что именно (и главное зачем) требуется сделать, в ходе работы окупится многократно.

2. Ответьте на ряд вопросов в отношении проблемы, например:

*Если это еда, то какая?*

*Если самолет, то какой?*

*Если одежда, то какая?*

3. Выберите 2–3 аналогии, которые кажутся наиболее интересными и которые связаны с каким-то процессом (например, приготовление торта, авиарейс, шитье пижамы).

4. Раскройте процессы, лежащие в основе аналогии и исходной задачи. Для этого разделите лист на две колонки. В

левой колонке опишите процессы, связанные с темой аналогии, в правой – процессы, связанные с вашей задачей.

5. Найдите сходства и параллели между процессами в левой и правой колонках и подумайте, как можно использовать эти сопоставления для решения вашей задачи. Фиксируйте все возникающие идеи.

6. Выберите лучшие идеи и доработайте их.

Успех зависит от хорошей изначальной подборки тем, удачного выбора аналогий, умения абстрагировать процессы и раскрепощенности при генерации идей.

Аналогию можно с успехом использовать везде, где нужны свежие идеи – как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни.<sup>7</sup>

## **Метод синектики**

Метод синектики разработал в начале 1960-х годов Уильям Гордон в качестве техники для групповой работы. В слегка измененном виде ее можно применять и в индивидуальной работе.

В основе синектики лежит идея «креативного прыжка», она дает возможность мысленно покинуть круг проблемы, чтобы посмотреть на нее без стереотипов и ограничений.

Главная трудность применения этой техники в том, что она требует довольно много сил и времени и предъявляет высокие требования не только к участникам, но и к ведущему.

Матиас Нельке приводит описание классического сеанса синектики. Он проходит в 10 этапов, на основе которых можно выработать свой алгоритм действий [Нельке, 2006, с. 84 – 90].

### *1. Формулирование проблемы*

Длительность: 15 – 30 минут. Ведущий информирует участников о порядке работы и излагает проблему. Отвечает на попутные вопросы, которые могут задать участники

---

<sup>7</sup> URL: <http://kolesnik.ru/creative-machines/>

для того, чтобы достичь полной ясности. Затем нужно «выложить на стол» все имеющиеся сведения, так что если у кого-нибудь из участников есть какая-либо информация по этому поводу, он должен поделиться ею с остальными.

## *2. «Мозговой штурм»*

Длительность: 10 минут. В результате короткого «мозгового штурма» собираются спонтанные предложения по решению проблемы. Основание: в собственно синектический процесс участники должны вступить ничем не обремененные. Идеи регистрируются, например, на доске, но пока что не оцениваются.

## *3. Повторное формулирование проблемы*

Длительность: 5 – 10 минут. Если результатом «мозгового штурма» станут новые возможные точки зрения на проблему, целесообразно сформулировать ее заново. Основание: все участники должны исходить из одной и той же постановки вопроса. Нужно ли это делать в конкретном случае, решает ведущий.

## *4. Создание «прямой аналогии»*

Длительность: 20 минут. Участники ищут соответствия для решения проблемы в другой области. По сути, они не делают ничего иного, как генерируют бисоциации. Как правило, ведущий задает область, и в девяти из десяти случаев этой областью становится природа (другими областями могут быть: техника, история, экономика, социум, искусство, спорт или музыка). Природа в качестве источника аналогий настолько популярна потому, что на эту область можно спроецировать практически любую проблему. Итак, участники ищут ответы на вопрос: как природа решает нашу проблему? Ответы собираются, из них сообща выбирают один наиболее удачный.

## *5. Создание «личной аналогии»*

Длительность: 20 минут. Ответ, выбранный группой из



многих предложений, становится исходной точкой для «личной аналогии». Участники пытаются вжиться в соответствующий предмет. Они задают себе вопрос: «Что я чувствую или как я действую, будучи...?». В итоге вновь сообщая отбирается одно из предложений.

#### *6. Создание «символической аналогии»*

Длительность: 10 минут. Исходя из выбранного на предыдущем этапе предложения, участники ищут необычные сравнения с формами, образами или звуками (или даже музыкальными фрагментами). Сейчас важно «уплотнить ощущение», поэтому Гордон советует образовывать в том числе и парадоксальные сравнения, как, например, «стремительная медлительность». И в этом случае группа в результате выбирает одно из решений.

#### *7. Создание «второй прямой аналогии»*

Длительность: 20 минут. Решение, надо полагать, уже сильно удалено от исходной постановки вопроса. Теперь оно снова проецируется на определенную область. Если на четвертом этапе была выбрана природа, то на этом этапе, как правило, прибегают к технике. Итак, участники задают себе вопрос: «Каким техническим приборам или процессам мог бы соответствовать наш ответ, полученный на шестом этапе?». Затем по необходимости выбирается от одного до трех решений.

#### *8. Анализ аналогий*

Длительность: 20 минут. Участники записывают признаки и функциональные принципы выбранных аналогий (или аналогии). Что отличает найденные приборы или процессы?

#### *9. «Вынужденное согласие»*

Длительность: 30 минут. Решающая стадия: список признаков проецируется на исходный вопрос. Что означают эти признаки в контексте нашей проблемы? После того как участ-

ники в результате четырех последовательных шагов отдалились от исходной постановки вопроса настолько, насколько это было возможно, он должны гигантским скачком вновь к нему вернуться и найти приемлемые идеи. Они должны договориться о решении, как бы оно ни выглядело, поскольку этот этап не просто так называется «вынужденным согласием». Безусловно, это принуждение к креативным идеям нельзя назвать совсем не проблематичным. Но если не прибегнуть к процедуре «вынужденного согласия», откроется «креативная мыслительная ловушка»: участники будут генерировать самые отчаянные идеи, которые они никогда не смогут реализовать на практике.

Этот этап требует и от участников, и от ведущего высочайшей степени воображения и концентрации, поэтому целесообразно устроить перед ним паузу.

#### *10. Формулирование вариантов решения*

Длительность: 20 минут. Исходя из тех идей, которые были разработаны на девятом этапе, группа формулирует варианты решения проблемы. Их количество не имеет значения, решающим является то, смогут ли участники выработать идеи, которые можно подвергнуть дальнейшей разработке, потому что именно это и есть цель синектического сеанса [Нельке, 2006, с. 84 – 90].

#### **Метод «шести мыслительных шляп»**

Эдвард де Боно, известный как автор концепции латерального мышления, разработал метод «шести мыслительных шляп», позволяющий освободить свое мышление от стереотипов, управлять своим вниманием, рассматривать проблему с разных сторон, задействовав эмоциональное, логическое и интуитивное мышление. В основе «Шести шляп» лежит идея параллельного мышления, при котором различные точки зрения и подходы не сталкиваются, а сосуществуют [Боно, 1997].

«Шесть шляп» можно использовать для любой умственной работы как индивидуально так и в группе. При групповой работе заранее договариваются о последовательности шляп, которая определяется исходя из решаемой задачи. Затем начинается сессия, во время которой все участники одновременно «надевают шляпы» одного цвета, согласно определенной последовательности, и работают в соответствующем режиме. Модератор остается под синей шляпой и следит за процессом. Результаты сессии суммируются под синей шляпой.

Цвет каждой шляпы связан с общепринятой символикой, что позволяет визуально акцентировать задачу каждого этапа. Рассмотрим эти этапы.

**Белая шляпа** используется для того, чтобы направить внимание на информацию, что соответствует первому этапу творческого процесса. Под белой шляпой необходимо собрать разнородные, пусть и противоречивые сведения по интересующей проблеме. Вопросы, на которые требуется ответить:

Какой информацией мы располагаем?

Какая информация отсутствует?

Какую информацию мы хотели бы получить?

Как мы собираемся это сделать?

Полученные результаты на данном этапе не обсуждаются.

**Красная шляпа** связана с символикой огня и тепла, направляет внимание на чувства, интуицию, прозрения, эмоции. Это делается для того, чтобы осознать и учесть все связанные с задачей желания и настроения, а также активизировать интуитивное мышление. В режиме красной шляпы у участников сессии появляется возможность высказать свои чувства и интуитивные догадки относительно рассматриваемого вопроса, не вдаваясь в объяснения о том, почему это так, кто виноват и что делать.

**Черная шляпа** символизирует критическое восприятие мира. На этом этапе необходимо переключиться в логический режим мышления, чтобы четко и обоснованно оценить

возможные риски и неудачи. Черная шляпа позволяет дать волю критическим оценкам, опасениям и осторожности. Она защищает нас от безрассудных и непродуманных действий, указывает на возможные риски и подводные камни. Польза от такого мышления несомненна, если, конечно, им не злоупотреблять.

«Представьте себе сурового судью в черной мантии, обличающего преступников.

Черная шляпа – предостережение.

Черная шляпа предохраняет нас от совершения ошибок, глупостей и нарушения законов.

Черная шляпа предназначена для критической оценки.

Черная шляпа говорит о том, почему это не может быть сделано.

Черная шляпа указывает на то, почему это не может быть выгодным» [Боно, 2005, с. 110 –115].

В то же время Э. де Боно предупреждает, что злоупотребление черной шляпой, особенно на ранних стадиях творческого процесса может убить творческую мысль в зародыше.

**Желтая шляпа** ассоциируется с солнцем и теплом, предназначена для наполнения оптимизмом и логически обоснованного позитивного взгляда на вещи. Задача этого этапа: увидеть конкретные выгоды и преимущества рассматриваемой ситуации или конкретных предложений.

**Зеленая шляпа.** Зеленый цвет ассоциируется с молодой пышной растительностью и символизирует творческое начало. На этом этапе необходимо стимулировать нахождение новых возможностей, гипотез и идей, воздерживаясь от критики и оценок. Помогающие вопросы:

Есть ли дополнительные варианты?

Нельзя ли сделать это иначе?

Нет ли другого объяснения?

**Синяя шляпа** символизирует отчужденность, холодность и контроль и предназначена для управления процес-

сом мышления. Синяя шляпа отличается от других шляп тем, что она предназначена не для работы с содержанием задачи, а для управления самим процессом работы. В частности, ее используют в начале сессии для определения того, что предстоит сделать, и в конце, чтобы обобщить достигнутое и обозначить новые цели.

«Синяя шляпа думает о программе поиска решения.

Синяя шляпа определяет, каким должен быть следующий шаг в мышлении.

Синяя шляпа обращается ко всем остальным шляпам.

Синяя шляпа просит обобщить, сделать выводы и принять решение.

Синяя шляпа комментирует процесс поиска решения» [Боно, 2005, с. 110 –115].

Образ мыслей в синей шляпе позволяет управлять применением шляп других расцветок.

## **Четыре Типа Использования Шляп**

1. *Надеть шляпу.* В ходе обсуждения мы можем попросить коллегу или члена коллектива надеть шляпу конкретного цвета, или мы можем попросить всю группу использовать шляпу конкретного цвета в течение нескольких минут.

«Каковы ваши мысли в черной шляпе об этой идее? Что может не получиться, если мы попытаемся ее воплотить в жизнь?»

«Мы застряли. Почему бы нам не надеть зеленые шляпы и не поискать новые подходы к этой проблеме?»

«Какие об этом известны факты? Что мы об этом знаем? Давайте наденем белые шляпы».

2. *Снять шляпу.* Мы можем попросить человека снять шляпу определенного цвета. Здесь мы подразумеваем, что в настоящий момент мышление принадлежит к некоторому типу. Мы просим человека уйти от этого типа мышления. Система шести шляп дает удобный способ это сделать. Человек,

возможно, и не надевал шляпу сознательно, но, судя по всему, использует ее.

«Кажется, мы сфокусировались на мышлении в красной шляпе. Давайте снимем ее на момент».

«Хорошо, это неплохие мысли в черной шляпе. Давайте пока отложим черную шляпу».

«Вы нашли много новых идей и возможностей, теперь у нас их достаточно. Давайте теперь снимем зеленые шляпы».

3. *Сменить шляпу.* Как только правила введены, мы можем попросить мгновенно переключить мышление. Мы достигаем этого, предложив коллеге снять одну шляпу и надеть другую. Такой метод позволяет призвать к переключению хода мысли, не обижая человека. Мы не нападаем на высказываемые мысли, а просим об изменении.

«Мы выслушали положительные стороны. Теперь давайте переключимся с желтой шляпы на черную. В чем мы можем нарваться на неприятности, если поступим таким образом?»

«Находясь в черной шляпе, вы объяснили, почему идея может не сработать. Теперь давайте перейдем к зеленой шляпе и посмотрим, нельзя ли разрешить проблемы».

«Это интересная идея. Теперь давайте снимем зеленую шляпу и наденем белую. Нам нужно изложить факты».

4. *Обозначить свое мышление.* Мы можем назвать шляпу, чтобы показать, какой тип мышления мы собираемся использовать. Например, иногда нужно что-то сказать, но это трудно сделать, не обидев кого-то. Просто сказав, что надеваете черную шляпу, вы получаете возможность обсуждать идею, не нападая на человека, предложившего ее. Используйте шляпы сами и указывайте на то, что их используете, обучая шляпам других.

«Надевая свою черную шляпу, я считаю, что расписание изменить не получится, потому мы его уже разослали».

«Надевая на секунду красную шляпу, я должен сказать,

что мне эти новые книги по математике нравятся куда меньше, чем старые».

«У меня возникла идея под зеленой шляпой – нужно подать заявку на грант. Скажите, что вы думаете об этом предложении?»

Просуммируем сказанное: мы можем попросить других надеть, снять, сменить или обозначить шляпы. Мы также можем надеть или снять шляпу сами. Формальность и «игровой» аспект метода – его наибольшие достоинства. Люди учатся играть по правилам.

### **Отдельная Шляпа и Использование в Последовательности**

Шляпы можно использовать по отдельности на любой стадии мышления. В целом, это их основное использование. Шляпы используются как удобный способ управлять мышлением и переключать его. Для определенной цели может также использоваться простая последовательность из двух-трех шляп. Например, желтая шляпа, сопровождаемая черной, может использоваться для оценки идеи. Черная шляпа, сопровождаемая зеленой, может использоваться для улучшения замысла (указать на недостатки и устранить их). Полная последовательность шляп может использоваться как структура для обдумывания темы. Эта структура определяется заранее как программа мышления – его повестка дня. После этого мыслители следуют этой программе шаг за шагом.

Приведем некоторые преимущества метода, найденные Эдвардом де Боно.

1. Обычно умственная работа представляется скучной и абстрактной. Шесть шляп позволяют сделать ее красочным и увлекательным способом управления своим мышлением.

2. Цветные шляпы – это хорошо запоминающаяся метафора, которой легко научить и которую легко применять. Шляпу легко надеть и снять. Никакой другой предмет туалета нельзя надеть или снять так быстро и легко. Кроме того,

шляпы указывают на роль. Солдаты носят специальные каски. Милиционеры могут носить фуражки, чтобы обозначить свою роль. В некоторых странах судьи носят особые головные уборы. Итак, надевая шляпу мышления, мы принимаем на себя роль, на которую эта шляпа указывает.

3. Метод шести шляп можно использовать на любом уровне сложности – от детских садов до советов директоров.

4. Благодаря структурированию работы и исключению бесплодных дискуссий мышление становится более сфокусированным, конструктивным и продуктивным.

Обычно, если мы считаем идею неподходящей, все время тратится нами на обоснование нашей позиции. С методом шести шляп мы можем научиться надевать желтую шляпу. Вместо того чтобы занимать позицию: «Вот мое мнение, и я знаю, что прав», мы можем научиться использовать более широкий спектр мышления.

С методом шести шляп, если нам не нравится чье-то предложение, мы знаем, что всегда получим возможность дать этой идее критику под черной шляпой и выразить чувства под красной шляпой.

5. Метафора шляп является своего рода ролевым языком, на котором легко обсуждать и переключать мышление, отвлекаясь от личных предпочтений и никого не обижая.

6. Метод позволяет избежать путаницы, поскольку только один тип мышления используется всей группой в определенный промежуток времени.

7. Метод признает значимость всех компонентов работы над проектом – эмоций, фактов, критики, новых идей и включает их в работу в нужный момент, избегая деструктивных факторов.

## **Мыслительные стулья Диснея**

Аналогом метода «шести шляп» Э. де Боно является метод «мыслительных стульев Диснея», описанный Р. Дилтсом в книге «Стратегии гениев».



Об Уолте Диснее известно, что, работая над сценариями, он последовательно входил в три различные роли: мечтателя, реалиста и критика. Дисней сознательно как можно дальше отделял эти роли друг от друга. Когда он менял свою роль, он менял и свое место, поэтому у него якобы сначала было три разных стула для размышлений, а позже он стал использовать три разных комнаты. «В комнате мечтателя по всем стенам висели картины, вдохновляющие рисунки и высказывания. Все здесь было хаотичным и красочным, а на критические замечания был наложен запрет – сюда допускались только фантазии. На территории реалиста стояли столы мультимпликаторов, оснащенные самым современным оборудованием, всеми средствами, необходимыми для воплощения фантазий. Столы были расставлены по большой комнате так, чтобы художники могли видеть друг друга и говорить между собой. Критикам была отведена маленькая комната под лестницей, в которой мультимпликаторы могли смотреть на исходные карандашные наброски и оценивать их».

Р. Дилтс, используя эти находки Уолта Диснея, разработал технику «мыслительных стульев».

Для использования этой техники необходимо в своих размышлениях последовательно исходить из различных позиций, связывая их с определенными местами. Связь между определенным местом и образом мыслей является решающей.

### **Стул Мечтателя**

Предназначен для работы поиска новых возможностей. Основная роль при этом отводится воображению и фантазии, направленности в будущее. Позволительно шутить, играть самыми разнообразными возможностями, ставить все с ног на голову. Главное – не думать о проблеме всерьез. Полученные идеи рекомендуется фиксировать письменно.

Примерные вопросы, на которые ищет ответ Мечтатель:  
*Что я намереваюсь делать? Почему? Какова цель этого?  
Какова будет компенсация затраченных усилий?  
Когда я ожидаю ее получить?*

*Куда я стремлюсь прийти в будущем, воплотив этот замысел?*

*Кем я хочу стать в результате выполнения этого замысла? и т. п.*

### **Стул Реалиста**

На этом этапе подключается логика и здравый смысл. Необходимо проанализировать идеи, полученные на стуле мечтателя, отобрать из них наиболее реальные и превратить их в готовый продукт или осуществимый план. На этом этапе происходит детальный анализ, подбор средств и практических методов.

Примерные вопросы, на которые отвечает Реалист:

*Каким именно образом будет осуществлен данный замысел?*

*Каким образом я узнаю, что цель достигнута?*

*Каковы критерии исполнения?*

*Кто будет это делать?*

*Когда будет осуществляться каждый этап?*

*Когда будет выполнена общая задача?*

*Где будет выполняться каждый этап?*

*Почему необходим каждый конкретный шаг?*

### **Стул Критика**

Цель этого этапа – оценить полученный проект с целью найти упущения и недостатки. Для этого важно уметь дистанцироваться от предыдущих ролей и стульев, видеть полученное решение со стороны, без предубеждений, каким бы заманчивым и удачным оно не казалось.

Примерные вопросы, на которые отвечает Критик:

*Отвечает ли данный план критериям и целям, лежащим в его основе?*

*Почему кто-то мог бы выступить против этого замысла?*

*На ком отразится этот новый замысел?*

*Кто может ему содействовать или препятствовать и какие у них на это причины?*

*Как можно сохранить все положительные моменты нового замысла?*

*Когда и где не следует осуществлять данный замысел?*

«Мыслительные стулья» можно использовать и в групповом творческом процессе. Для этого, по словам Р. Дилтса, важно сочетать все стадии творческого цикла (Мечтатель, Реалист, Критик) и различные точки зрения членов группы на этих стадиях, иначе получится лишь борьба противоположных мнений [Дилтс, 1998, с. 186].

Важно при этом учитывать индивидуальные различия участников обсуждения. Один человек больше способен быть Мечтателем, другой более комфортно чувствует себя в роли Реалиста, третьему наилучшим образом удастся роль Критика. С одной стороны, необходимо выявить и использовать наиболее выраженные способности каждого. С другой стороны, не стоит закреплять ярлыки этих ролей за каждым. Одним из методов активизации творческого потенциала всего коллектива является развитие у каждого члена группы умения проявлять себя на всех этапах.

Использование мыслительных стульев позволяет действовать как сознательные, так и бессознательные уровни психики в решении творческих задач. Как и метод шести шляп, эта техника основана на разведении разных стратегий мышления в пространстве и времени, осознании и продуктивном использовании этапов творческого процесса.

Обычно, когда мы пытаемся думать над решением

практической задачи, мы сталкиваемся с несколькими трудностями. Во-первых, мы часто вообще не склонны думать над решением, вместо этого ограничиваясь эмоциональной реакцией, которая предопределяет наше дальнейшее поведение. Во-вторых, мы испытываем неуверенность, не зная, с чего начать и что делать. В-третьих, мы пытаемся одновременно удерживать в уме всю информацию, относящуюся к задаче, быть логичными, следить, чтобы наши собеседники были логичными, быть креативными, быть конструктивными и так далее, и всё это обычно не вызывает ничего, кроме путаницы и смятения.

Метод шести шляп и мыслительных стульев – это простые и практичные способы преодолеть подобные трудности посредством разделения процесса мышления на различные режимы.

## Использование метафор

**Метафора** (гр. *metaphora* «перенос; переносное значение») – оборот речи, заключающий скрытое уподобление, образное сближение слов на базе их переносного значения. Выделяют следующие виды метафоры:

- **резкая метафора** представляет собой метафору, сводящую далеко стоящие друг от друга понятия. Пример: *начинка высказывания*;

- **стёртая метафора** есть общепринятая метафора, фигуральный характер которой уже не ощущается. Пример: *ножка стула*;

- **метафора-формула** близка к стёртой метафоре, но отличается от неё ещё большей стереотипностью и иногда невозможностью преобразования в нефигуральную конструкцию. Пример: *червь сомнения*;

- **развёрнутая метафора** – это метафора, последовательно осуществляемая на протяжении большого фрагмента сообщения или всего сообщения в целом. Пример: *Книжный*

*голод не проходит: продукты с книжного рынка всё чаще оказываются несвежими – их приходится выбрасывать, даже не попробовав;*

– **реализованная метафора** предполагает оперирование метафорическим выражением без учёта его фигурально-го характера, то есть так, как если бы метафора имела прямое значение. Результат реализации метафоры часто бывает комическим. Пример: *Я вышел из себя и вошёл в автобус.*

Можно выделить ряд функций, которые выполняют метафоры в организации творческого процесса.

1. Метафора позволяет увидеть существенные свойства изучаемого объекта, особенно те, которые на первый взгляд не видны. Таким образом, расширяется горизонт познания.

2. Метафоры помогают в описании сложных проблемных ситуаций, когда часть значимой информации «схватывается» только интуитивно.

3. Использование метафор в речи активизирует творческий процесс, так как с их помощью подключаются бессознательные пласты психики.

Для реализации этого метода необходимо:

1) сформулировать в форме вопроса задачу, для решения которой нужна идея;

2) случайным образом выбрать объект;

3) удерживая в уме вопрос и случайный объект, строить между ними связи и рассматривать каждую связь как знак, указывающий на ответ.

*Секрет успешного пользования методикой*

– Случайный выбор должен быть действительно случайным, каким бы неподходящим ни казался выпавший объект. Это значит, что, если 18-м словом на 30-й странице словаря оказалось слово «штанга», надо работать именно с ним, а не листать словарь дальше, даже если ваша задача – придумать новый дизайн женских духов.

– На генерацию идей отводится небольшое время, око-

ло 3 минут. Не нужно застревать на одной идее – переключайтесь.

– Если вдруг ничего не родилось (такое бывает на этапе освоения), попытка не повторяется до следующего дня. Иначе работа обесценивается и опять-таки превращается в скольжение по словарю в поисках наиболее устраивающего (и поэтому наименее креативного) варианта.

– Все возникающие идеи нужно записывать.

Существует ряд универсальных метафор, оказывающих позитивное, организующее влияние на бессознательные процессы.

*Очищение:* пройти до истока ручья, умыться в воде, пройти через огонь и т. д.

*Противодействие:* сразиться с чудовищем, пристально посмотреть врагу в глаза и т. д.

*Переход:* пройти через коридор, взойти на вершину и т. д. [Стариков, 2005].

## **Использование случайных стимулов**

В творчестве часто бывает полезно не специально использовать определенные приемы, а применять то, что мы получаем из своего окружения. Можно сознательно выбрать в словаре определенное слово и использовать его как стимул, а можно использовать в качестве стимула определенную фотографию в газете, которую мы прочитали утром. Для этого нужно принимать как должное и даже приветствовать случайные факторы. Тут от нас требуется лишь наблюдательность.

При «мозговом штурме» роль случайных факторов играют чужие идеи. Когда мы прислушиваемся к мнению окружающих, пусть даже и не согласны с ним, оно может стать тем случайным фактором, который пробудит нашу собственную мысль.

Можно использовать идеи, исходящие от людей, сфе-

ра деятельности которых не имеет ничего общего с нашей. Иногда подобный процесс образно называют «перекрестным опылением». Полезно бывать в таких местах, где имеется множество разнородных объектов, способных сыграть роль случайных факторов. К примеру, можно заглянуть в какой-нибудь большой универмаг или в магазин игрушек. Можно посещать и выставки, тема которых не имеет ничего общего с объектом наших интересов.

Самое важное, что следует помнить, проявляя готовность пойти навстречу случайным факторам, – мы не должны ничего высматривать. Мы можем пойти на выставку в надежде увидеть нечто, имеющее к нам прямое отношение. Мы можем обсуждать какую-то проблему с представителем другой профессии, рассчитывая узнать его мнение по интересующему нас вопросу. Но если мы выискиваем что-то вполне определенное, значит, у нас уже сложилось представление, что нам нужно, а что нет. А подобное представление порождено не чем иным, как нашим нынешним взглядом на ситуацию.

Если мы хотим, чтобы случайный фактор дал о себе знать, то не должны строить никаких расчетов, а лишь ожидать того момента, когда что-то случайно привлечет наше внимание.

Вместо критической оценки и вынесения приговора идеям лучше на некоторое время отложить вынесение окончательного приговора. Возможно, что данная идея окажется неправильной. Но именно она даст возможность опосредованно прийти к другой, *нужной* идее.

После того как идея была получена, вы рассматриваете, что полезного она может вам дать в процессе работы. Это могут быть новые идеи, повышение активности других людей, толчок для мышления в совершенно новом направлении. Наконец, идея может стать сверхэффективной при изменении условий реализации.

При групповой работе немедленная оценка представленных идей оказывает отрицательное воздействие на предъявление участниками новых идей и мыслей. Соответственно, через некоторое время групповая работа приходит к стагнации, идей становится все меньше и меньше. Для повышения отдачи от данного правила его можно формализовать. Это достигается разделением работы над идеей на два этапа: генерация и оценка идей. Данные этапы необходимо разнести во времени и пространстве (на следующий день в другом помещении). При групповой работе желательно выделить человека, который будет следить за жестким выполнением данных правил при работе.

Каждая техника решения творческих задач, имея свои плюсы и ограничения, эффективно работает на определенных стадиях творческого процесса. Для развития творческого мышления целесообразно комбинировать групповую и самостоятельную творческую работу. Техники помогают создать условия для более продуктивного взаимодействия сознания и подсознания, снятия тормозящих стереотипов и установок личности, но идеи приходится находить самому человеку.

### *Контрольные вопросы*

1. Можно ли развивать коммуникативные способности? Какие пути для этого вы видите?
2. Какую роль в проявлениях и активности личности отводит взаимодействию К.А. Абульханова?
3. Назовите причины возникновения конфликтов во взаимоотношениях людей. Какую роль играет эмпатия в межличностных отношениях?
4. Какова основная идея школы «человеческих отношений» Г. Мюнстерберга и Э. Мейо?
5. Охарактеризуйте три стороны общения.



6. Какие стратегии поведения в конфликтной ситуации выделил К.У. Томас?7. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
8. Каковы основные подходы к пониманию творчества?
9. Какие этапы лежат в основе творческого процесса?
10. В чем состоит суть психологического механизма творчества, предложенного Я.А. Пономаревым?
11. В чем состоит суть метода «Шести шляп» Э. де Боно?
12. Чем латеральное мышление отличается от вертикального?
13. Какие факторы являются решающими в процессе решения творческих задач?
14. Какие методы решения творческих задач являются наиболее продуктивными?
15. В чем состоит суть «Креативного прыжка» по Э.де Боно?
16. Чем отличается метод инверсии от метода синектики?
17. Для чего нужен методический подход к творческому поиску?

### *Тест*

#### **Выберите правильный ответ.**

1. Сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания партнера:

- а) общение;
- б) восприятие;
- в) эмпатия;
- г) взаимодействие.

2. Столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимоотношениях или

межличностных действиях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями:

- а) переживание;
- б) взаимодействие;
- в) конфликт;
- г) стереотип.

3. Устойчивая система приемов и способов деятельности, обусловленная личными качествами человека и являющаяся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам:

- а) индивидуальный стиль деятельности;
- б) личный стиль деятельности;
- в) удобный стиль деятельности;
- г) групповой стиль деятельности.

4. Кратковременный и яркий этап творческого процесса, при котором решение проблемы поступает из бессознательного в сферу сознания. Как правило, он сопровождается позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией:

- а) инкубация;
- б) фрустрация;
- в) подготовка;
- г) инсайт.

5. Глубоко укоренившиеся идеи, стратегии, способы понимания и руководящие идеи. Они существуют в нашем уме и направляют наши действия, в их основе лежит опыт:

- а) ментальные модели;
- б) установки;
- в) стереотипы;
- г) принципы.

6. Деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации в концепции В. Ротенберга:

- а) приспособление;
- б) поисковая активность;
- в) адаптация;
- г) ассимиляция.

7. Сторона общения, включающая в себя процесс формирования образа другого человека:

- а) перцептивная;
- б) интеративная;
- в) коммуникативная;
- г) персональная.

8. Модель творческого процесса, предложенная Э. де Боно:

- а) «латеральный поворот»;
- б) «творческий поиск»;
- в) «креативная кривая»;
- г) «креативный прыжок».

9. Тип мышления, связанный с использованием стандартного алгоритма поиска в концепции Э. де Боно:

- а) вертикальное мышление;
- б) горизонтальное мышление;
- в) боковое мышление;
- г) латеральное мышление.

### *Задания для самостоятельной работы*

**Задание 1.** Какая стратегия в конфликтных ситуациях характеризует ваше межличностное взаимодействие?

**Задание 2.** Сопоставьте понятие «индивидуальный стиль» в трактовке А. Адлера и в трактовке Е.А. Климова.

**Задание 3.** Попробуйте применить техники развития

креативности для решения собственной актуальной проблемы. Какие из техник, на ваш взгляд, являются наиболее эффективными?

**Задание 4.** Определите особенности своего общения с помощью методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко (Приложение).

**Задание 5.** Определите уровень развития креативности по методике «Диагностика уровня невербальной креативности» (Приложение).

#### *Список рекомендуемой литературы*

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности. М.: Московский психолого-социальный институт, 1999.
2. Боно Э. Шесть шляп мышления. СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
3. Боно Э. Серьезное творческое мышление. Минск: ООО «Попурри», 2005.
4. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. М.: Прогресс, 1990.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. Т. 1: пер. с фр. М.: Мир, 1992.
7. Дилтс Р. Стратегии гениев. Аристотель, Шерлок Холмс, Уолт Дисней, Вольфганг Амадей Моцарт. М.: Класс, 1998. Т. 1.
8. Друкер П. Энциклопедия менеджмента. М.: Издательский дом «Вильямс», 2004.
9. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
10. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.

11. Креч Д., Крачфилд Р., Ливсон Н. Факторы, определяющие решение задач. URL: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-750.html>
12. Латыпов Н. Основы интеллектуального тренинга. СПб.: Питер, 2005.
12. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология: учебное пособие. М.: Академический Проект, 2004.
13. Мюллер Хорст. Составление ментальных карт. Метод генерации и структурирования идей. М.: «Омега – Л», 2007.
14. Нельке Матиас. Техники креативности. М.: Омега-Л., 2006.
15. Пономарев Я.А. Психология творчества // Тенденции развития психологической науки. М.: Наука, 1988.
16. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001.
17. Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Психология художественного творчества: хрестоматия. Минск: Харвест, 2003.
18. Стариков П.А. Современные технологии организации творческого процесса. Красноярск, 2005.
19. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2003.

## **Диагностика уровня невербальной креативности<sup>1</sup>**

### ***Инструкция***

Вам предлагают выполнить увлекательные задания. Все они потребуют от вас воображения и фантазии. При выполнении каждого задания старайтесь придумать что-то новое и необычное и хорошо бы такое, до которого далеко не каждый додумается. Перед вами 10 незаконченных фигур. Если вы добавите к ним дополнительные линии или штрихи, получатся интересные предметы или даже сюжетные картинки. Придумайте название для вашего рисунка и напишите его под ним. Время выполнения – 15 минут, поэтому работайте быстро.

### ***Обработка и анализ результатов теста***

Количество баллов, полученное обследуемым, является одним из показателей креативности, способности выдвигать идеи, отличающиеся от очевидных. Оригинальность решений означает способность избегать легких и очевидных ответов. Максимальное количество возможных баллов – 20.

### ***Критерии, используемые при проведении результатов тестирования***

#### **Рисунок 1**

– 0 баллов. Абстрактный узор, лицо, голова человека, очки, птица, чайка.

– 1 балл. Брови, глаза, волна, море, морда животного, облако, туча, сердце, сова, цветок, яблоко, человек, собака.

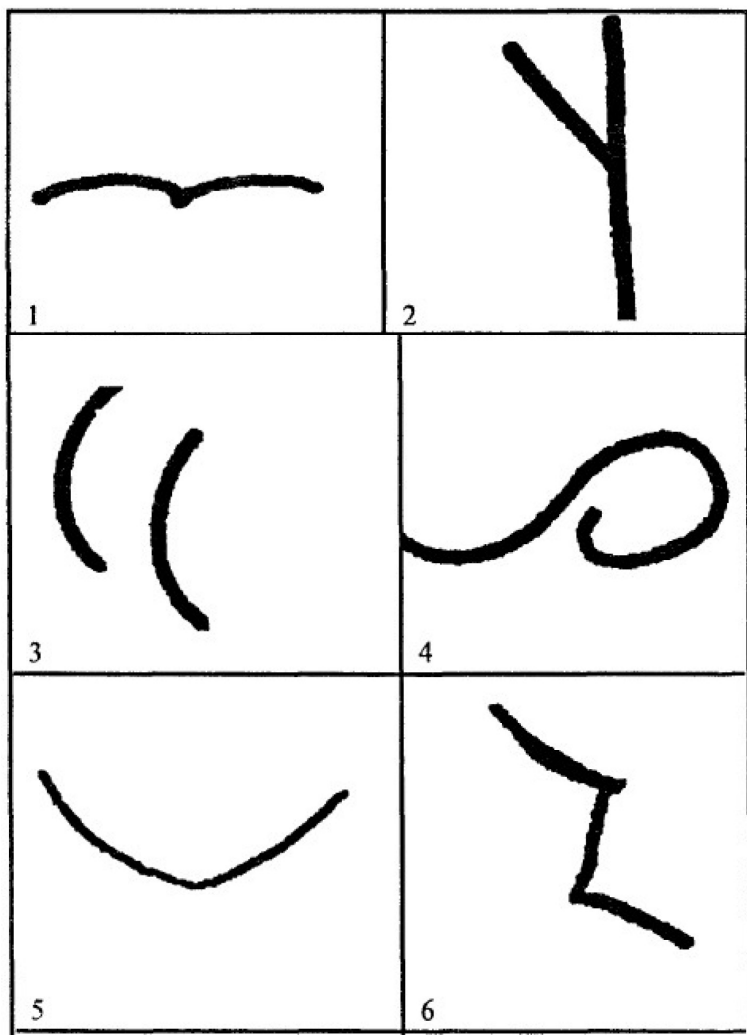
– 2 балла. Все остальные менее стандартные и оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 2**

– 0 баллов. Абстрактный узор, дерево, рогатка, цветок.

---

<sup>1</sup> Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С.69 – 71.



– 1 балл. Буква, дом, символ, указатель, след ноги птицы, цифра, человек.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

### **Рисунок 3**

– 0 баллов. Абстрактный узор, звуковые и радиоволны, лицо человека, лодка, корабль, люди, фрукты.

– 1 балл. Ветер, облако, дождь, шарики, детали дерева, дорога, мост, качели, морда животного, колеса, лук и стрелы, рыба, станки, цветы.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 4**

– 0 баллов. Абстрактный узор, волна, море, змея, хвост, вопросительный знак.

– 1 балл. Кошка, кресло, стул, ложка, мышь, гусеница, червяк, очки, ракушка, гусь, лебедь, цветок, трубка для курения.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 5**

– 0 баллов. Абстрактный узор, блюдо, ваза, чаша, лодка, корабль, лицо человека, зонт.

– 1 балл. Водоем, озеро, гриб, губы, подбородок, таз, лимон, яблоко, лук и стрелы, овраг, яма, рыба, яйцо.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 6**

– 0 баллов. Абстрактный узор, лестница, ступени, лицо человека.

– 1 балл. Гора, скала, ваза, ель, кофта, пиджак, платье, молния, гроза, человек, цветок.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 7**

– 0 баллов. Абстрактный узор, машина, ключ, серп.

– 1 балл. Гриб, черпак, ковш, линза, лицо человека, молоток, очки, самокат, серп и молот, теннисная ракетка.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

#### **Рисунок 8**

– 0 баллов. Абстрактный узор, девочка, женщина, глаза и тело человека.

– 1 балл. Буква, ваза, дерево, книга, майка, платье, ракета, цветок, щит.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.



### Рисунок 9

– 0 баллов. Абстрактный узор, холм, горы, буква, уши животного.

– 1 балл. Верблюд, волк, кошка, лиса, лицо человека, собака, человек, фигура.

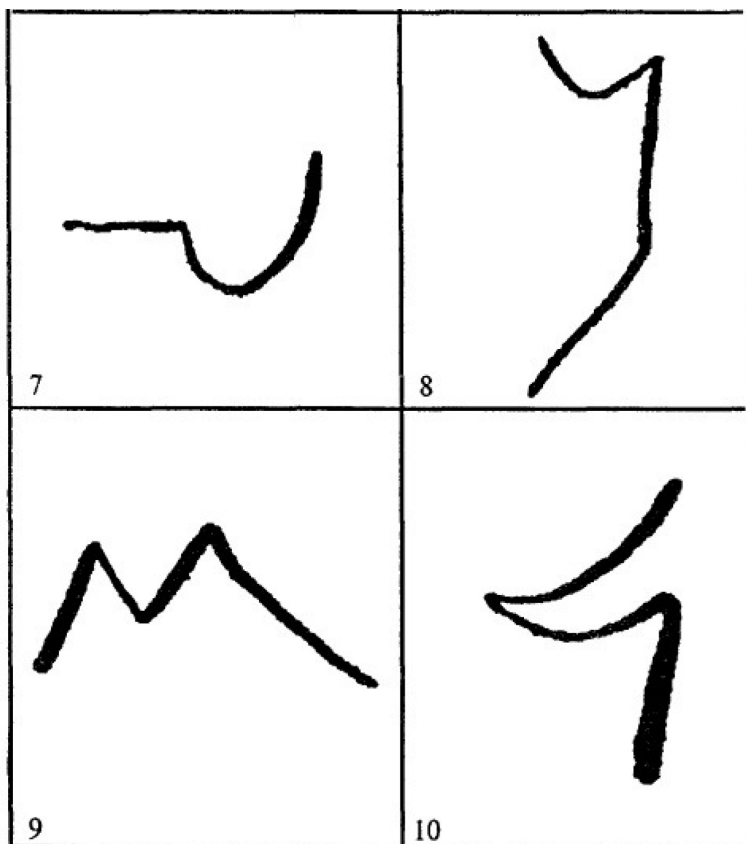
– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

### Рисунок 10

– 0 баллов. Абстрактный узор, гусь, утка, дерево, лицо человека, лиса.

– 1 балл. Буратино, девочка, птица, цифра, человек, фигура.

– 2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.



## Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В. В. Бойко<sup>2</sup>

### **Инструкция**

*Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».*

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно отражаются на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.

<sup>2</sup> Практикум по общей психологии / сост.: О.М. Миллер, Е.В. Черепанова. Красноярск: Изд-во КГПУ, 2004.

15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведите итоги самооценивания.

| «Помехи» в установлении эмоциональных контактов          | Номера вопросов и ответы по «ключу» |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их            | +1, -6, +11, +16, -21               |
| 2. Неадекватное проявление эмоций                        | -2, +7, +12, +17, +22               |
| 3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций    | +3, +8, +13, +18, -23               |
| 4. Доминирование негативных эмоций                       | +4, +9, +14, +19, +24               |
| 5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе | +5, +10, +15, +20, +25              |

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении.

Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов

(0 – 2). Либо вы были неискренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны.

Если вы набрали не более 5 баллов – эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами;

6 – 8 баллов – у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении;

9 – 12 баллов – свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами;

13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.

Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас, – это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

### **Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова)<sup>3</sup>**

**Инструкция.** *Отвечайте по возможности быстро, не задумываясь над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно «+» или «-», которые нужно поставить рядом с номером вопроса.*

#### **Опросник**

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любите ли вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?

---

<sup>3</sup> Бубнова С.С. Методика диагностики ценностных ориентаций личности. М., 1995.

3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом для вас?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали ваши друзья за ваши личные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может приносить большой материальный заработок?
14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?
15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?
16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?
17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?
18. Хотели ли вы в школе стать каким-либо организатором?
19. Если вы совершили неблагоприятный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?
20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?

21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?
22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис)?
23. Главное для вас ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не важно?
24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?
25. Любите ли вы гулять по лесу, по парку?
26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?
27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?
28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?
29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?
30. Хотели ли вы, чтобы у вас было больше друзей?
31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?
32. Много свободного времени вы хотели бы уделять общению?
33. Часто ли вы задумываетесь о своём здоровье?
34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?
35. Если все начать сначала, выбрали бы вы более высокооплачиваемую работу?
36. Хотели бы вы заняться фотографией?
37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?
38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?
39. Часто ли вы задаете вопрос себе «А почему именно так?»

40. Хотели бы вы «делать» политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают меня окружающие?»
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения на работе или дома?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лёжа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги, создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из ваших близких надолго заболел, будете ли вы без его обсуждений выполнять его обязанности по хозяйству?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?
51. Хотели бы вы быть похожим на известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?
54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?
57. Считаете ли вы, что очень важно копить материальные средства и передать их детям?

58. Хотелось бы вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?
59. Когда маленький ребенок плачет – это «крик о помощи»?
60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?
61. «Во всем хочется дойти до самой сути». Это про вас?
62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?
63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане как к человеку?
64. В общественной жизни пусть остается все, так как есть?
65. Общение – это лишь пустая трата времени?
66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

### Бланк ответов

| Номер вопроса |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12            | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23            | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 34            | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45            | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 56            | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |
| Е             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |

### Интерпретация результатов

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определяется с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных отве-



тов во всех одиннадцати столбцах ценностей (описаны ниже по тексту). По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей, а по горизонтали – виды ценностей.

### **Ценности в обобщенном виде**

1. Приятное времяпрепровождение, отдых.
2. Высокое материальное благосостояние.
3. Поиск прекрасного и наслаждение им.
4. Помощь людям и проявление милосердия к ним.
5. Любовь.
6. Познание нового в мире, природе, человеке.
7. Высокий социальный статус и управление людьми.
8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих.
9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.
10. Общение.
11. Здоровье.

## Глоссарий

*Вариативность в восприятии информации* – способ работы с информацией, при котором субъект, столкнувшись с проблемой, предлагает множество вариантов ее решения и открыт для новой информации.

*Влечение* – психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Как правило, влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в желание.

*Гибкость мышления* (по Дж. Гилфорду) – способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые стороны.

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

*Идеал* – конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, т. е. то, к чему он стремится, на что ориентируется. Идеалы человека могут выступать в качестве одной из наиболее значимых характеристик мировоззрения человека, т. е. его системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

*Идентичность* – чувство личностного тождества, собственной истинности и полноценности, сопричастности миру и другим людям (по Э. Эриксону). Чувство идентичности рождается в результате не только самоотождествления, но и осознания непрерывности своего существования во времени и

пространстве, восприятия того факта, что и другие признают это тождество и непрерывность.

*Имплицитная теория личности* (по Дж. Брунеру и Р. Таггири) – бессознательная иерархическая система представлений о психической организации других людей. Ее содержание составляют представления о качествах личности.

*Инсайт* – кратковременный и яркий этап творческого процесса. В этот момент решение проблемы поступает из бессознательного в сферу сознания. Как правило, он сопровождается позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

*Интерес* – специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности. Субъективно интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, сопровождающем процесс познания или внимание к определенному объекту. Одной из наиболее существенных характеристик интереса является то, что при его удовлетворении он не угасает, а, наоборот, вызывает новые интересы, соответствующие более высокому уровню познавательной деятельности.

*Интолерантность к неопределенности* – склонность воспринимать необычные и сложные ситуации скорее как угрожающие, чем дающие новые возможности. Недостаток информации или ее двусмысленность доставляют такому человеку дискомфорт. Интолерантные к неопределенности люди лучше чувствуют себя в привычной, знакомой обстановке и предпочитают четкие формулировки, ясные цели и простые задачи.

*Ментальные модели* (по Дж. О'Коннору) – глубоко укоренившиеся идеи, стратегии, способы понимания и руководящие идеи, определенным образом организующие наше восприятие мира.

*Направленность личности* – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации. Это *установки*, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

*Общение* – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания партнера.

*Рефлексия* – (букв. «обращение назад»), т. е. способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умение стать в позицию стороннего наблюдателя, размышлять над тем, что ты делаешь, как познаешь, в том числе и самого себя. Это способность личности посмотреть на себя со стороны и увидеть основания своего поведения. Рефлексия обеспечивает личности возможность выйти за рамки себя самой в результате разрыва естественных связей. Только на уровне рефлексивного (личностного) самосознания человек может осознать скрытые стороны своего Я.

*Самоактуализация* (по А. Маслоу) – умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т. д. Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка. Таким образом, на базе потребности в самоактуализации рождаются мотивы, направляющие человека к реализации высших смыслов своего существования.

*Самоактуализация (по В. Франклу)* – достижение полноты ощущения жизни как очень короткого промежутка времени, который по всем канонам должен был бы вызывать отчаяние. Но человек, за редким исключением, такого отчаяния не испытывает, поскольку он проживает жизнь как может, а если ему удастся прожить ее во всей полноте, т. е. самоактуализироваться и самореализоваться, то он испытывает высшую удовлетворенность собой и своей жизнью, способен до самого конца проявлять активность, радоваться успехам и тому, что именно ему удалось что-то сделать.

*Самонаблюдение* – способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира.

*Самопознание* – процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т. п.

*Самопринятие* – признание в себе отрицательных и положительных, сильных и слабых сторон. Как сильные, так и слабые, как положительные, так и отрицательные стороны имеют равное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти слабые стороны, негативные черты у нас ни вызывали. Чем в большей мере человек способен принимать себя, свои качества (даже те, которые вызывают негативные эмоции), тем в большей мере он является гармоничной личностью и в большей степени способен к поступательному саморазвитию.

*Самопрогнозирование* – одна из фундаментальных способностей человека, связанная с предвосхищением, предвидением собственного будущего, своих проявлений в той или иной ситуации. В сочетании с самопознанием самопрогнозирование позволяет определить перспективы личностного развития, выделить тот идеальный образ *Я*, ту систему требова-

ний, к которым личность будет стремиться и на которые ориентироваться в ближайшее или более отдаленное время.

*Саморазвитие* – фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

*Самоуважение* – целостное положительное отношение к себе. Человек может в каких-то сферах оценивать себя высоко, в каких-то не очень, однако в целом он себя принимает, позитивно к себе относится, гордится собой и своими достижениями. Самоуважение формируется не только на основе положительной установки на себя и интеграции частных самооценок, но и на сопоставлении своих притязаний и реальных достижений.

*Самоутверждение* – это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

*Свобода личностная* (по А.Д. Леонтьеву) – возможность преодоления всех форм и видов детерминации активности личности, в том числе собственных установок, стереотипов, сценариев, черт характера и психодинамических комплексов. Это способность человека управлять своим развитием, тесно связанная с самосознанием, гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям. Благодаря самосознанию мы можем прервать цепь стимулов и реакций, создать в ней паузу, в которой мы можем осуществить сознательный выбор нашей реакции.

*Семантическая гибкость* (по Дж. Гилфорду) – характерная для мышления способность видеть объект под новым углом зрения, способность обнаружить возможность нового использования данного объекта.

*Семантическая спонтанная гибкость* (по Дж. Гилфорду) – мыслительная способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит предпосылок к формированию новых идей.

*Субъективная реальность* (внутренний мир) – это содержание психологической деятельности, которое характерно только для конкретного человека. Содержанием внутреннего мира человека является психика в целом, сознание и бессознательное.

*Толерантность к неопределенности* – устойчивость личности к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, представляющая сочетание когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденции к восприятию неопределенных ситуаций как, хотя и трудных, но не психотравмирующих. Человек, обладающий высоким уровнем толерантности к неопределенности, способен продуктивно действовать в незнакомой обстановке и при недостатке информации часто берет ответственность на себя, способен принимать решения без долгих сомнений и боязни неудачи. В непривычной ситуации он видит возможность развития и проявления своих способностей и навыков.

*Чувство компетентности* – обусловленная знанием себя и своих возможностей вера в осмысленность и ценность собственной жизни, уверенность в том, что человек способен самостоятельно определять свой жизненный путь.

*Я-концепция* – система представлений человека о самом себе. Формирование Я –концепции человека происходит при накоплении опыта решения жизненных задач и при оценивании их со стороны других людей, прежде всего родителей.

*Учебное издание*

Юлия Геннадьевна Козулина

## САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ

*Учебное пособие*

Редактор *Ж.В. Козулица*  
Корректор *А.П. Малахова*  
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.  
Редакционно-издательский отдел КГПУ,  
т. 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 26.06.13. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 11,0. Заказ 10

ИПК КГПУ, т. 263-95-59