



⇒ *пунктуальность* – степень, в какой человек придерживается назначенных сроков.

В рамках дисциплины "Методика преподавания психологии" была осуществлена методическая разработка курса "Психология самопрезентации личности" для различных специальностей, изучающих психологию, включающая:

- ⇒ методическую разработку лекционных занятий по курсу "Психология самопрезентации личности";
- ⇒ методическую разработку практических занятий по курсу "Психология самопрезентации личности";
- ⇒ методическую разработку способа контроля усвоения психологических знаний по курсу "Самопрезентация личности";
- ⇒ разработку формирующей части по курсу "Психология самопрезентация личности" (разработку тренинга и отдельных упражнений, направленных на формирование и/или коррекцию данного психологического феномена).

В дальнейшем перспективным на наш взгляд будет использование данной методической разработки по курсу "Психология самопрезентации личности" в профессиональном обучении специалистов различного рода с целью повышения их компетентности и конкурентоспособности на рынке труда.

Казанцева Е.В.
г. Екатеринбург
РГППУ

Качества личности, способствующие успешной деятельности в экстремальных условиях

Проблема исследования личности очень сложна. Многие исследователи сталкиваются со множеством различных теоретических подходов и определений личности. Личность – определяемое включенностью в общественные отношения системное качество индивида, формирующее в совместной деятельности и общении. Личность является особым качеством, приобретаемым индивидом в обществе.



Личность определяется содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности, что проявляется в конкретных свойствах, качествах индивида.

В.С. Мерлин (пермская психологическая школа) ввел понятие психических свойств, качеств личности – "это такие свойства, которые характеризуют человека как субъекта общественно-трудовой деятельности". Психическое свойство личности выражает относительно устойчивое и постоянное отношение сознания в целом к определенным сторонам действительности (в данном аспекте – к экстремальным ситуациям).

Структура личности (многоуровневая система взаимных связей и организации свойств личности) состоит из определенных блоков:

➤ система индивидуальных свойств организма (биохимическая, общесоматическая подсистемы, свойства высшей нервной деятельности);

➤ система индивидуально-психологических свойств (психодинамическое свойство – темперамент, психические свойства личности);

➤ система социально-психологических индивидуальных свойств (система социальных ролей).

В процессе жизни человек переживает бесчисленное множество различных ситуаций, событий, которые могут быть волнующими, яркими или монотонными, обыденными, простыми или сложными, стимулирующими активность или психотравмирующими. А события, происходящие в психике отдельного человека, уникальны и закрыты для восприятия других людей. Субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании вызывает особый интерес психологов.

Люди в современном мире, полном риска, вынуждены выживать в условиях жесткой конкуренции в мире, несмотря на политическую, экономическую, нравственную развитость многих стран до сих пор идут ожесточенные бои на некоторых участках земного шара и много других экстремальных ситуаций.



К. Левин полагал, что социальный контекст пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение. Говорит о том, что одни ситуационные факторы обладают большим влиянием, чем можно было бы ожидать, а другие – меньшим.

Вопрос преимущественной детерминации поведения человека личностными (качества, свойства, черты личности) или ситуационными (поведение ситуационно специфично) факторами также имеет исторические корни. Поведение является функцией непрерывного процесса взаимодействия личности и ситуации. Можно предположить, что поведение человека в критических, экстремальных ситуациях опосредствовано личностными характеристиками. Сталкиваясь с критическими ситуациями личность, благодаря своим тем или иным качествам, может успешно или неуспешно с ними справляться.

Но достаточно сложно точно определить и объяснить динамику взаимодействия человека с ситуацией, анализ изменений в психике и поведении человека, происходящих под влиянием изменения ситуации.

Ситуации можно классифицировать по сложности (ситуации понятные или проблемные, экстремальные, кризисные), по социальному благополучию, по новизне, значимости, соответствия целям самореализации субъекта, по стабильности ситуаций, по временной характеристике (ситуации актуальные, прошлые, будущие)

Структура ситуаций характеризуется как стабильными, так и динамическими компонентами, находящимися в различном соотношении. Она может быть обусловлена внешними факторами (объективное развитие событий) и быть результатом активности самого субъекта, стремящегося подчинить себе ситуацию, изменить ее в соответствии со своими целями и желаниями.

Исследования показывают, что смена вида деятельности или ситуации жизни в целом могут оказывать как положительное, так и отрицатель-



ное влияние на психику. Частая смена профессиональной деятельности приводит к разрушению профпригодности и мотивации людей, смена ситуаций жизни (у эмигрантов) – к психосоматическим заболеваниям. Процесс разрушения привычной ситуации жизни сопровождается депрессиями, фрустрациями, агрессиями, пассивным или хаотичным поведением.

Социальные психологи говорят о том, что субъективная интерпретация событий одним и тем же человеком характеризуется значительной изменчивостью, которая достаточно существенна, чтобы, исходя из факта неустойчивости интерпретаций, заставить ожидать появление заметных различий между поведением этого человека в двух объективно почти идентичных ситуациях.

Наблюдается существенная изменчивость, вкладываемого разными людьми в одни и те же понятия. Два человека скорее всего будут интерпретировать одну и ту же ситуацию отличающимися друг от друга способами.

Критическая ситуация может быть определена как ситуация невозможности, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и прочего).

Существуют четыре понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации : стресс, фрустрация, конфликт и кризис.

Экстремальными ситуациями можно считать занятие бизнесом, ракет, нецивилизованная конкуренция, неудовлетворенные карьерные притязания, смена вида деятельности, места жительства, войны, экзамены, спортивные соревнования, конфликтные ситуации, возрастные изменения, потеря близких людей и многие другие, которые, могут вызывать определенные реакции, обусловленные качествами личности, способствующие успешной и эффективной деятельности в таких условиях.



В бизнесе успеха в деле добиваются люди с сильным или даже с агрессивным началом. Поэтому российское предпринимательство сохраняет традиционно маскулинные черты. Принято считать, что бизнесом занимаются мужчины. Но доказано, что многие поведенческие реакции в критических ситуациях не зависят от гендерных особенностей, а детерминированы индивидуальными качествами личности.

Важными качествами, обеспечивающие успешность и эффективность деятельности в бизнесе, являются:

- способность идти на риск, ведь интенсивность страха существенно нарастает в ситуации "смены правил игры" и нецивилизованной конкуренции,
- личностная устойчивость,
- уравновешенная эмоциональность,
- уровень внутреннего напряжения должен быть оптимальным,
- стрессоустойчивость,
- интернальный локус контроля,
- самостоятельность, независимость,
- адекватный уровень карьерных притязаний, амбиций, жажды работы и самооценки,
- уверенность в себе,
- ассертивное поведение, умение эффективно использовать навыки и способности других людей, умение противостоять давлению и нажиму, отстаивать свою позицию,
- "профессиональная гибкость",
- пластичность психических процессов, постоянная готовность к изменениям, здоровый консерватизм,
- умение идти на компромисс (толерантность), гибко вести переговоры (выбор демократичной стратегии межличностного поведения), умение действовать в ситуации конфликта и угрозы риска,



➔ самообладание (совладание с мгновенными желаниями, идеями).

Качества, которыми должен обладать бизнесмен, и качества, которыми должен обладать полководец, практически одни и те же: агрессивность, чутье, упорство, сила, хитрость, знание, опыт.

Бизнес – это война, где не бывает непродуманных и непроверенных методов. В бизнесе и на войне командир – это тот, кто единолично принимает решения и несет полную ответственность за последствия этих решений и за все, что происходит в подчиненном ему подразделении. Если он ошибается, то будет разгромлен.

В данном случае важными качествами являются способность найти доступ к информации в решающий момент, выделять главные направления, адекватное осуществление целеполагания, четкого планирования, умение держать ситуацию под контролем.

Ведь руководитель – это не тот, кто умнее всех, а тот, кто умеет использовать тех, кто умнее. Преимущества получает та сторона, которая имеет лучшие коммуникации и способна быстрее реагировать на изменения ситуации.

Следующей критической ситуацией является действие специалиста по связям с общественностью. Задача таких рабочих снизить дискомфорт, помочь выйти их кризисных ситуаций, проблемных, сложных положений фирм, организаций, заново "встать на ноги". Их задача подготовить руководителя морально к тому, что может быть непреднамеренный обвал, который может возникнуть в результате природных катаклизмов, различных форсмажорных обстоятельств, несчастные случаи, чрезвычайных положений, сложных социально-экономических условиях и так далее.

Самыми важными качествами личности в данном случае – умение четко планировать деятельность, пластичность психических процессов, адекватность уровня притязаний, "профессиональная гибкость".



Не менее интересной экстремальной ситуацией можно назвать спортивные состязания. Доказано, что соревнования вызывают более значительное усиление стрессовых реакций, чем обычные условия.

Замечено изменение гормональной деятельности под влиянием эмоционального стресса в спорте. Многие авторы расценивают саму ситуацию спортивных соревнований как важнейший показатель возникновения состояния стресса. К физическим нагрузкам со временем организм адаптируется, а к эмоциональным – нет.

Абсолютный предел стресса достигается в наиболее ответственных соревнованиях, поэтому сложно предсказать пределы рекордов в будущем.

Стрессы отрицательно сказываются на поведении спортсмена, целесообразности его действий, снижают ее работоспособность, ухудшают скорость и точность движений, снижают активность, разрушающее действуют на спортивную форму.

Поэтому важными качествами спортсмена являются: физическая и психологическая выносливость, способность к саморегуляции, адекватная самооценка, адекватный уровень спортивных притязаний, оптимальный уровень мотивации достижения успеха, пластичность психических процессов интернальный локус контроля (уверенность в себе, последовательность и настойчивость в достижении поставленной цели, склонность к самоанализу, уравновешенность, общительность, доброжелательность и независимость).

Данная проблематика является достаточно актуальной, так как в современном мире люди очень часто сталкиваются с критическими ситуациями. Для социальных психологов достаточно интересным является выявление качеств личности, которые могут способствовать успешной деятельности человека в такой ситуации; оказание психологической помощи в развитии этих качеств; разработка практических техник по работе с личностью, попавшей в экстремальную ситуацию; составление программ тре-



нинговых занятий для отработки навыков поведения в проблемных ситуациях; разработка психодиагностического инструментария.

Литература

1. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, Г.В. Сельченко. Минск, 1999.
2. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М., 2000.

Кашук Я.Н.,
Кружкова О.В.
г. Екатеринбург
РГППУ

Анализ современных исследований психологической защиты и смежных с ней явлений

Еще в первой половине XX века все то, что преподносил в науку психоанализ отвергалось советскими исследователями, в том числе и явление психологической защиты. Теперь концепция психологической защиты становится одной из актуальных проблем психологии личности для современных исследователей. Психологическая защита является не только теоретическим предметом научного познания, но и объектом работы в психотерапевтической практике. Также современное подчеркивание важности механизмов защиты обусловлено недостаточным знанием о них, так как многие вопросы остаются без ответа или без общепризнанных мнений. Перечислим некоторые из них:

- неизвестна хронологическая последовательность, в которой защитные механизмы приобретаются и используются;
- согласованность использования механизмов индивидом;
- взаимоотношение самих механизмов;
- сходства и различия, обусловленные культурой;
- неясность условий, при которых "хорошо или плохо" для индивида использовать защиту вообще и какие-нибудь отдельные механизмы в особенности.