

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ

Е.И. РОГОВ

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

**СТАНОВЛЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛА**

**ВЛАДОС
ПРЕСС**

АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ

Е.И. РОГОВ

**Выбор
ПРОФЕССИИ**

**СТАНОВЛЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛА**

Москва

владос
ПРЕСС
2003

УДК 159.9
ББК 88.3
P59

Рецензенты:

директор «Донской психологической школы» *Н.Н. Богодух*;
кандидат психологических наук *И.К. Каширская*

Рогов Е.И.

P59 Выбор профессии: Становление профессионала. — М.:
Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 336 с: ил. — (Азбука
психологии).

ISBN 5-305-00099-8.

Пособие «Становление профессионала» является шестой книгой в серии «Азбука психологии», предназначенной для всех, кто интересуется психологией. В ней автор знакомит читателя с основами выбора профессии, с вхождением молодого человека в трудовой коллектив. Но главное внимание уделено эволюции человека в процессе профессиональной деятельности. Пособие затрагивает и проблемы профессионального общения, знакомя с его видами, приемами, способами измерения и управления чувствами. В книгу включены также психологические упражнения и опыты по самосовершенствованию, саморегуляции психических состояний, которые помогут читателю лучше понять, что происходит с человеком, его личностью во время приобретения профессионального мастерства.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 5-305-00099-8

Рогов Е.И., 2003
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003
Серийное оформление обложки.
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Кем стать после школы.....	9
Профессия и способности.....	9
Можно ли унаследовать профессию?.....	24
Воспитание способностей.....	28
Профессионалы с детских лет.....	31
Профессия и задатки.....	34
Структура способностей и профессия.....	39
Проблемы выбора.....	43
Личностные регуляторы выбора профессии.....	48
Как стать профессионалом без способностей, Или кое-что о компенсации.....	58
Качественная и количественная характеристика способностей.....	60
Этапы освоения профессии и уровни способностей.....	66
Что такое гениальность?.....	69
Особенности творческих способностей.....	73
Глава 2. Начало профессиональной жизни.....	85
Адаптация к профессиональной жизни.....	85
Первые проявления профессионализма.....	92
Проблемы общения в трудовом коллективе.....	97
Психологическая атмосфера в трудовом коллективе.....	109
Изменение личности в профессии.....	119
Подъемы и спады профессионального роста.....	122
Глава 3. Развитие профессионализма.....	138
От исполнителя к организатору.....	138
Погруженность в профессию.....	142
Обрастаем профессиональными стереотипами.....	151
Приближение к пику профессиональных успехов.....	161
Сомнения и «остановки» развития.....	165
Глава 4. Вершины профессионального мастерства.....	187
Золотой возраст.....	187
Профессиональная зрелость и творчество.....	193
Внутренний мир профессионала.....	204
Снижение кондиций.....	211
«Сгорел на работе».....	219
Некоторые проблемы «пятидесятилетних».....	223

Глава 5. Между прошлым и будущим	235
Скоро на «заслуженный отдых».....	235
Успехи на социальном поприще.....	247
Все устают по-разному.....	255
Профессиональные изменения личности.....	264
Глава 6. Профессиональное долголетие	276
Ориентиры долголетия.....	276
Закономерности старения.....	282
Проблемы физического здоровья.....	293
Мудрость и опыт стареющей личности.....	298
В поисках смысла.....	305
С надеждой на будущее.....	314
Словарь.....	322
Литература.....	332

ВВЕДЕНИЕ

Говорить о проблемах личностного и профессионального развития человека — задача необычайно сложная. Она предполагает не меньше, чем изображение картины всей душевной жизни: от появления мыслей о том, кем я стану, когда буду взрослым, до момента, когда человек прекращает всякую трудовую деятельность, перестает быть личностью. Действительно, может показаться, что автор замахнулся на очень большой временной отрезок. С научной точки зрения такой подход неоправданно широк: в психологии период взрослости или зрелости обычно разбивается на два (по Б.Г. Ананьеву) или четыре этапа (по Д.Б. Бромлей).

Попытка рассмотрения личностно-профессионального развития в целом вызвана, с одной стороны, тем, что возрастные категории в большей степени обозначают не столько возраст человека, сколько его общественное положение, социальный статус. Так, анализируя русское слово «отрок», И.С. Кон показал, что ранее оно обозначало: «раб», «слуга», «работник», «княжеский воин». Подобная связь существует между возрастом и профессиональными умениями. Не зря ведь солдат, прошедших двухлетний период службы, в армии называют «дедами». И, наоборот, умаление возраста, обращение как к младшему, недостаточно зрелому — «малец», «молодой», «зеленый», «салага», «молоко на губах не обсохло» — содержит в себе оттенок пренебрежения или профессиональной снисходительности.

С другой стороны, в психологии накоплен немалый материал, который позволяет проследить и оценить основные этапы становления личности профессионала, подверженные в течение жизни множеству воздействующих факторов, из которых важными являются три. Первый — *биологический фактор*. Он включает в себя законы биологического созревания и старения. Второй — *фактор социальной среды*, объединяющий

все виды социальных воздействий: как влияние наших близких друзей и родственников, так и все государственное устройство. И наконец, третий — *фактор внутриличностной активности человека*, определяемый уровнем его притязаний, самооценкой, образом «я» личности и пр.

Взаимоотношения факторов между собой настолько тонки и неуловимы, что пока еще нет удовлетворительной теории, объяснившей бы все законы человеческого развития. Можно вслед за Г. Томэ сказать, что процессы развития взрослого человека обнаруживают так же мало «неизбежности» и «необратимости», как и многие изменения в детстве и юности. Обычно, исследуя динамику профессионального становления, опираются на фактор приобретения человеком опыта работы и выделяют пятилетние стажные группы: первая (1—5 лет); вторая (6—10 лет); третья (11—15 лет); четвертая (16—20); пятая (21—25) и так далее. Не менее популярно рассмотрение десятилетних возрастных периодов, каждому из которых в работе посвящена отдельная глава. Это объясняется удобством рассмотрения происходящих существенных личностных и профессиональных изменений, которые не привязывают к определенному возрасту, а связывают с определенными этапами жизненного пути. Поэтому говорят о личности старшекласника, личности студента, личности специалиста, личности пенсионера...

Определенные этапы развития заканчиваются кризисами профессионального становления личности и сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, изменением взаимоотношений с окружающими. Кризис ведет к дальнейшему профессиональному и личностному росту с использованием новых средств или к остановке развития, а может быть, и к регрессу. Для каждого возраста исследователи выделяют разные по срокам и по своей сути жизненные кризисы. Особый интерес представляют их названия, в которых отражены самые различные метаморфические изменения: эмансипация, кризис узнавания границ, кризис профессиональных ожиданий, приобретение опыта, нереализованность, опустошенность, бесперспективность, отрезвление и освобождение от максимальных достижений, кризис профессиональной карьеры, кризис середины жизни, коррекция жизненных планов и пр.

В данной работе автор опирался на положения концепции профессионального становления личности. Наряду с освещением изменений, которые претерпевает человек, осваивая ту или иную деятельность, и отражением этого процесса на его

психике и поведении, книга посвящает читателя в некоторые особенности отношений членов трудового коллектива, дает возможность оценить себя с помощью психологических тестов, поможет советом избежать просчетов и ошибок. Надо ли объяснять, что ни один тест или даже совокупность тестов самоконтроля не решают проблему познания себя, своих возможностей и способностей. Однако они создают определенные ориентиры, которые все-таки позволяют видеть некоторые основные черты собственного «я».

Научно-методическое пособие «Становление профессионала» является одним из серии пособий «Азбука психологии», которые разработаны и апробированы в рамках проведения эксперимента «Донская психологическая школа», возникшего после изучения и анализа потребностей и возможностей школьников и показавшего, что учебные программы должны быть существенно обновлены введением дисциплин психолого-педагогического цикла. Это оказалось возможным в рамках базисного учебного плана за счет его вариативной части и факультативов, внесенных в расписание обязательных занятий. Полный курс предполагает изучение следующих дисциплин:

- | | |
|----------------|---|
| 1—3 (4) классы | — «Что такое психология»; |
| 5 класс | — «Психология познания»; |
| 6 класс | — «Эмоция и воля»; |
| 7 класс | — «Психология общения»; |
| 8 класс | — «Психология отношений мужчины и женщины»; |
| 9 класс | — «Выбор профессии. Становление профессионала», «Как стать взрослым»; |
| 10 класс | — «Психология человека»; |
| 11 класс | — «Выбор профессии. Становление профессионала», «Основы социальной психологии». |

Психологическая подготовка учащихся должна включать 3 ведущих уровня: вводный (1—6 классы), адаптационный (7—9 классы) и основной (10—11 классы). Такая градация позволяет не формировать специальную подготовку, своего рода «натаскивание» детей на определенную профессию, а выбирать из широкого спектра профессий типа «Человек — Человек» и создавать реальную основу для формирования у школьников лучших человеческих качеств для развития организаторских и коммуникативных способностей, необходимых любому цивилизованному человеку.

Характеризуя перспективу психологического образования в школе, необходимо подчеркнуть возможность психологизации содержания всего образовательного процесса. Речь идет, например, о том, что психология (ее влияние на образование, безусловно, будет расти) должна «работать» не только в традиционно близких ей литературе, биологии, но и во взаимно удаленных предметных областях, например в музыке или живописи. Таким образом, психология может выступить как важный интегрирующий фактор, причем весьма далеких друг от друга образовательных областей.

Книги серии «Азбука психологии» могут использоваться психологами образовательных учреждений не только в комплексе, но и по отдельности, с учетом возрастных возможностей учащихся.

ГЛАВА 1

КЕМ СТАТЬ ПОСЛЕ ШКОЛЫ



Всякому свое время.

Профессия и способности

Задумывались ли вы, почему человек выбирает ту или иную профессию. Возможны разные ответы. «Так захотелось», — скажет один. «Потому, что родители там работают», — скажет другой. «У меня такие способности», — скажет третий. Когда в школе проводили конкурс на лучшее сочинение на тему «Я в третьем тысячелетии», то все мальчишки и девчонки описывали себя как молодых, бодрых, жизнерадостных, хороших друзей, счастливых супругов, добрых родителей, имеющих двух-трех детей. Но наибольшее место в своих описаниях старшеклассники уделяли своей будущей профессии, тому, как скоро они добьются в ней успехов, станут высококлассными специалистами, уважаемыми людьми.

Вы, наверное, сами уже не раз задумывались, кем лучше стать в будущем. Интересно, что с возрастом наше восприятие

разных профессий довольно часто изменяется. Маленькие дети еще не осведомлены об их многообразии, поэтому стремятся быть похожими на маму или папу, хотят стать такими, как они, и ребенку совершенно все равно, банкир его папа или шофер, а мама — стюардесса или продавщица. Ему просто интересно с ними. Со временем объектами подражания становятся представители героических (космонавт, капитан, пожарный) или культурно-популярных профессий (балерина, артист,



режиссер). *Определяющим фактором выбора профессии становятся фантазии.* Иногда в играх с друзьями вы достаточно быстро изменяли свои привязанности, становясь то летчиком или подводником, то ковбоем или гангстером, и у вас даже вызывали удивление люди, которые имели совсем другие профессии. Но подобные *фантазии перерастают в устойчивые стремления.* Вот, например, как описал свое профессиональное становление заслуженный летчик-испытатель, Герой Советского Союза М. Галлай: «... в двадцатых годах в Ленинграде, на Литейном проспекте, существовал аэромузей. Совсем небольшой, он размещался в нескольких комнатах бывшей «барской» квартиры. Натурный экспонат там был только один. Точнее пол-экспоната: вылезавшая из стены наподобие ростра носовая часть летающей лодки М-9. Я, тогда школьник, повадился ходить в тот музей, а из него уже прямая дорога вела в авиамодельный кружок и во все последующее, составившее содержание моей жизни».

Бурное время, в которое мы живем, наполнено событиями, еще год назад казавшимися чистой фантазией. Объекты фантазии меняются, но человек продолжает фантазировать.

Интересно, а как развита ваша фантазия? Это можно проверить, если ответить «да» и «нет» на следующие вопросы и суммировать соответствующие баллы.

	Да	Нет
1. Занимаетесь ли вы рисованием?	2	1
2. Часто ли грустите?	1	2
3. Когда рассказываете какой-нибудь подлинный случай, прибегаете ли к вымышленным подробностям для украшения?	1	0
4. Проявляете ли инициативу в работе?	2	1
5. Размашистый ли у вас почерк?	1	0
6. Руководствуетесь ли в одежде больше собственным вкусом, чем модой?	2	1
7. Когда скучаете на совещании, рисуете ли одни и те же фигурки?	0	1
8. Когда слушаете музыку, возникают ли у вас образы, связанные с мелодией?	1	0
9. Любите ли писать длинные письма?	2	1
10. Снятся ли вам иногда необыкновенные сны?	1	0
11. Представляете ли себе место, в которое стремитесь попасть, но знаете его только по рассказам знакомых?	1	0
12. Часто ли плачете в кино?	1	0

Результаты:

14—16 баллов: у вас буйная фантазия. Если сумеете умело ею воспользоваться, жизнь может стать гораздо богаче и принести много радости также и людям, окружающим вас.

9—12 баллов: ваша фантазия не из самых слабых, и только от вас зависит, сумеете ли вы ее доразвить.

5—8 баллов: вы — реалист, не витааете в облаках.

Чем старше вы становитесь, тем больше ощущаете себя членом общества, полноправным гражданином своей страны. Приближение окончания школы острее ставит перед вами вопрос о выборе профессии. От мечтаний, связанных с будущим, надо переходить к реальности. Теперь уже следует точно определиться в своих интересах и стремлениях, учесть все внутренние возможности и внешние обстоятельства.

Став взрослее, вы стали понимать важность разных профессий и то, что чем более популярна профессия среди людей, тем больше усилий надо приложить, чтобы ее достигнуть. Теперь вы начинаете задумываться о своих способностях, прислушиваться к своим внутренним склонностям и интересам. Конечно, здесь можно столкнуться с определенными сложностями, вызванными самооценкой, самовосприятием собственных особенностей. Трудным для каждого человека оказывается правильное осознание собственных интересов и возможностей,

т. е. того, что на субъективном уровне четко связано с положительными переживаниями, достаточно ярко положительно окрашено.

Изучение интересов и склонностей подростков может осуществляться различными способами — от простого наблюдения за их успехами в освоении учебных дисциплин до использования различных анкет, опросников. Приведенная ниже методика позволяет осуществить предварительный анализ интересов, близких к тому или иному виду деятельности. Настоящая карта содержит 174 вопроса, относящихся к различным сферам человеческой деятельности или ориентированных на выявление определенных свойств личности, которые необходимы для той или иной конкретной профессии.

Для определения ваших ведущих интересов предлагаем следующий перечень вопросов. Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если вы убедились не раз, что вам очень нравится содержание вопроса, то в листе ответов в клетке под тем же номером поставьте два плюса (++), если просто нравится — один плюс (+), если не знаете, сомневаетесь — ноль (0), если не нравится — один минус (—), а если очень не нравится — два минуса (——). Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Итак: Любите ли вы? Нравится ли вам? Хотели бы вы?

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Уроки по географии чтение учебника географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и учебник анатомии и физиологии человека.
5. Уроки домоводства или домашние задания по домоводству.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в области химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы (например, «Техника молодежи», «Юный техник»).
9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных сортах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть книги о водителях, различных видах транспорта (автомобильного, железнодорожного и т. д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках и космонавтах.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях и исторических деятелях.
17. Читать классиков советской и зарубежной литературы.

18. Читать и обсуждать газетно-журнальные статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в классе и школе.
20. Читать книги о жизни школы (о работе воспитателя, учителя, организатора).
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции.
22. Заботиться о порядке в вещах, в помещении, в котором учитесь, живете, работаете.
23. Читать книги типа «Занимательная математика», «Математический досуг».
24. Изучать экономическую географию.
25. Изучать иностранные языки.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, с историей развития изобразительного искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся мастеров сцены и кино, встречаться с артистами, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыкального искусства.
29. Читать спортивные журналы, газеты, книги о спорте, о выдающихся спортсменах.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим открытиям.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах и достижениях в области медицины.
34. Посещать с экскурсией предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят».
36. Наблюдать за химическими явлениями в природе, производить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
37. Знакомиться с новейшими достижениями современной техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, читать статьи в газетах).
38. Посещать радиотехнические кружки или знакомиться с работой электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами для металлообработки и работать с ними.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева, рассматривать новые образцы мебели.
41. Встречаться со строителями, наблюдать за их работой.
42. Читать популярную литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы о речниках, морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы на военные темы, знакомиться с историей войн, крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в своей стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, республике, за рубежом.
49. Помогать товарищам выполнить учебное задание, если они не могут сделать его сами.
50. Справедливо рассудить поступок друга, знакомого или литературного героя.

51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание для всех во время похода.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в области математики, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться народным хозяйством.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Быть членом редколлегии, заниматься художественным оформлением газет.
56. Посещать драматический театр или театр юного зрителя.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, слушать и смотреть спортивные радио- и телепередачи.
59. Посещать биологический кружок.
60. Заниматься в географическом кружке.
61. Составлять и собирать описания и изображения геологических объектов земли, минералов.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути лечения.
63. Посещать кулинарный кружок, готовить дома обед.
64. Проводить опыты по физике.
65. Готовить раствор, взвешивать реактивы.
66. Разбирать и ремонтировать различные механизмы (например, часы, утюг).
67. Пользоваться точными измерительными приборами (осциллографом, вольтметром, амперметром); производить разнообразные расчеты.
68. Мастерить различные предметы и детали из металла.
69. Мастерить различные предметы и детали из древесины или художественно обрабатывать дерево (выпиливать, выжигать, вырезать).
70. Набрасывать строительный эскиз или выполнять чертежи различных построек.
71. Посещать кружок юных железнодорожников и автолюбителей.
72. Участвовать в секции парашютистов, кружков авиамоделлистов или в работе авиаклубов.
73. Заниматься в стрелковой секции.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать классные и домашние сочинения по литературе.
76. Наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей.
77. Выполнять общественную работу, организовывать, сплачивать товарищей на какое-либо дело.
78. Проводить время с маленькими детьми, читать им книги, что-либо им рассказывать, помогать им чем-либо.
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников и младших.
80. Наблюдать за работой продавца, повара, официанта.
81. Заниматься в математическом кружке.
82. Изучать вопросы развития промышленности, узнавать о новых достижениях в области планирования и учета на промышленном предприятии.
83. Работать с иностранными словарями, разбираться в оборотах речи малознакомого языка.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Выступать на сцене перед зрителями.
86. Играть на одном из музыкальных инструментов.
87. Играть в спортивные игры.

88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений, вести записи наблюдений.
89. Самостоятельно составлять географические карты, собирать различные географические материалы.
90. Собирать коллекции материалов, экспонаты для геологического музея.
91. Знакомиться с работой врача.
92. Посещать кружок кройки и шитья, шить себе и членам семьи.
93. Заниматься в физическом кружке или посещать факультативные занятия по физике.
94. Заниматься в химическом кружке или посещать факультативные занятия по химии.
95. Заниматься в одном из технических кружков (моделировать самолеты, корабли и др.).
96. Знакомиться с устройствами электроприборов, электроаппаратов, электрических машин; собирать, контролировать радиоприборы, приемники, проигрыватели и пр.
97. Уроки труда в школьных мастерских.
98. Участвовать в кружке «Умелые руки» или в столярном кружке.
99. Бывать на стройке, наблюдать за ходом строительства, за отделочными работами.
100. Смотреть за соблюдением правил передвижения пешеходов и транспортных средств.
101. Заниматься в секции гребцов, яхтсменов, аквалангистов, в бригаде по спасению утопающих.
102. Участвовать в военизированных играх (например, «Зарнице»).
103. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры города.
104. Заниматься в литературном кружке, посещать факультативные занятия по литературе или иностранному языку.
105. Вести личный дневник.
106. Выступать в классе с сообщениями о международном положении.
107. Выполнять работу вожатого.
108. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотят скрыть.
109. Помогать покупателю выбрать в магазине вещь, которая ему нужна.
110. Решать сложные задачи по математике.
111. Точно вести расчет своих денежных расходов и доходов.
112. Заниматься в кружке иностранного языка или посещать факультативные занятия.
113. Заниматься в художественном кружке.
114. Участвовать в смотре художественной самодеятельности.
115. Заниматься в хоре или в музыкальном кружке.
116. Заниматься в какой-либо спортивной секции.
117. Участвовать в биологических олимпиадах или готовить выставки растений или животных.
118. Участвовать в географической экспедиции.
119. Участвовать в геологической экспедиции.
120. Наблюдать и ухаживать за больными, оказывать им помощь, облегчать их страдания.
121. Участвовать в выставках кулинарных и кондитерских работ или посещать их.

122. Участвовать в физических олимпиадах.
123. Решать сложные задачи по химии, участвовать в олимпиадах по химии.
124. Разбираться в технических чертежах и схемах, самому чертить или составлять чертежи.
125. Разбираться в сложных радиосхемах.
126. Посещать с экскурсией промышленные предприятия, знакомиться с новыми типами станков, наблюдать за работой на них или за их ремонтом.
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
128. Принимать посильное участие в строительных работах.
129. Принимать посильное участие в обслуживании и ремонте автомобиля, троллейбуса и т. п.
130. Летать на самолетах скорой помощи или управлять сверхскоростными самолетами.
131. Жить по жестко установленному режиму, строго выполнять расписание дня.
132. Заниматься в историческом кружке, собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы.
133. Работать с литературными источниками, вести дневник впечатлений о прочитанном.
134. Участвовать в диспутах и читательских конференциях.
135. Подготавливать и проводить классные собрания, школьные собрания.
136. Шефствовать над трудновоспитуемыми, обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей и подростков.
137. Помогать в работе милиции, быть членом кружка «Юный друг милиции».
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Участвовать в математических олимпиадах.
140. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
141. Беседовать с друзьями на иностранном языке.
142. Участвовать в выставках изобразительного искусства.
143. Посещать театральные кружки.
144. Участвовать в театральных смотрах-конкурсах.
145. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать в саду или огороде растения, воспитывать животных, ухаживать за ними.
147. Производить топографические съемки местности.
148. Участвовать в длительных трудных походах, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
149. Работать в больнице, поликлинике или аптеке.
150. Работать на предприятии пищевой или легкой промышленности (швей, закройщицей, кондитером и т. д.).
151. Решать сложные задачи по физике.
152. Работать на химическом производстве.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Работать в области электроэнергетики или радиоэлектроники.
155. Работать у станка, изготавливать различные детали и изделия.
156. Выполнять по чертежам столярные или модельные работы.
157. Работать в строительной бригаде.
158. Водить пассажиров или грузы, соблюдать правила уличного движения.

159. Работать в штормовую погоду на большой реке или в открытом море.
160. Быть военным инженером или командиром.
161. Ходить в походы по историческим местам родного края.
162. Писать рассказы, сочинять стихи, басни и т. д.
163. Писать заметки или очерки в стенгазету или периодическую печать.
164. Руководить бригадой во время трудового десанта.
165. Организовывать игры или праздники для детей.
166. Работать в юридическом учреждении (в суде, прокуратуре, адвокатуре, юридической консультации).
167. Оказывать людям различные большие и малые услуги.
168. Выполнять работу, постоянно требующую применения математических знаний.
169. Работать в области планирования, финансирования, экономики предприятий народного хозяйства.
170. Участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях на иностранном языке.
171. Участвовать в выставках изобразительного искусства.
172. Играть на сцене или сниматься в кино.
173. Быть музыкантом, музыкальным режиссером или преподавателем музыки.
174. Работать преподавателем физкультуры или тренером.

Обработка листа ответов производится следующим образом. В каждом из столбцов подсчитывают отдельно количество плюсов и минусов, результаты записывают в свободные клеточки под каждым столбцом: в верхней — количество плюсов, в нижней — количество минусов.

Каждый столбец листа ответов (благодаря специальной группировке вопросов) соответствует той или иной области деятельности (см. Дешифратор к листу ответов). После подсчета плюсов и минусов следует выделить 3—4 столбца, содержащих наибольшее количество плюсов. Если среди них окажется несколько с одинаковым числом плюсов, то преобладающими нужно считать те, которые содержат меньшее число минусов. Столбцы с преобладанием плюсов необходимо учитывать прежде всего при оценке направленности интересов ученика. Однако обоснованные советы по выбору профессии могут быть сделаны только после анализ столбцов с наибольшим количеством минусов и специальной индивидуальной беседы с учащимся.

Дешифратор к листу ответов:

№ столбца	Интересы, область деятельности
1	Биология
2	География
3	Геология
4	Медицина
5	Легкая и пищевая промышленность
6	Физика

№ столбца	Интересы, область деятельности
7	Химия
8	Техника
9	Электро- и радиотехника
10	Металлообработка
11	Деревообработка
12	Строительство
13	Транспорт
14	Авиация и морское дело
15	Военные специальности
16	История
17	Литература
18	Журналистика
19	Общественная деятельность
20	Педагогика
21	Право, юриспруденция
22	Сфера обслуживания
23	Математика
24	Экономика
25	Иностранные языки
26	Изобразительное искусство
27	Сценическое искусство
28	Музыка
29	Физкультура и спорт

Лист ответов к карте интересов состоит из 29 столбцов и 8 строчек, в каждой строчке по 29 вопросов (1-я строчка: 1, 2, 3, 4, 5, 6...29; 2-я строчка: 30, 31, 32, 33, 34, 35...58; 3-я строчка: 59, 60, 61, 62, 63...87; 4-я строчка: 88, 89, 90, 91, 92...116; 5-я строчка: 117, 118, 119, 120, 121...145; 6-я строчка: 146, 147, 148, 149, 150...174; 7-я строчка: + (строчка, в которой надо отмечать положительные ответы); 8-я строчка: — (строчка, в которой надо отмечать отрицательные ответы).

Данные, полученные с помощью настоящей методики, позволят выявить не только круг ваших интересов, но и степень их выраженности. Оценка степени выраженности или отрицания интереса осуществляется путем подсчета количества плюсов и минусов в каждом столбце, после

чего с помощью специальной таблицы можно выделить те учебные предметы или вид деятельности, которые либо принимаются вами, либо отрицаются.

Оценка степени выраженности интересов

Количество набранных плюсов или минусов	Характеристика выраженности интереса
От -12 до -6	Высшая степень отрицания
От -5 до -1	Интерес отрицается
От +1 до +4	Интерес выражен слабо
От +5 до +7	Выраженный интерес
От +8 до +12	Ярко выраженный интерес

Следует напомнить, что в психологии принято различать понятия «интересы» и «склонности», которые не являются тождественными, хотя между ними существует определенная взаимосвязь. *Интерес может стать источником формирования различных склонностей.* Например, многие люди любят музыку, интересуются ею. Однако одни склонны к исполнительской деятельности, другие — к искусствоведческой, третьи — к педагогической. Хорошие исполнители не всегда бывают хорошими педагогами. Химик-теоретик, химик-экспериментатор, преподаватель химии — все они, несомненно, интересуются химией, но их деятельность, склонности весьма различны; переводчик научно-технической литературы, гид-переводчик, преподаватель иностранного языка связаны с языком; радиомонтажник, настройщик радиоаппаратуры, инженер-конструктор обеспечивают создание технических систем.

Интересы могут быть очень динамичными, переменчивыми. В ходе формирования личности они могут как развиваться, углубляться, обогащаться, так и подменяться иными. *Склонности* — более стабильные образования, они в большей степени отражают способности человека.

Наверное, вы не раз обсуждали внутренне, «про себя» и «вслух», с друзьями, других ребят и самих себя по поводу имеющихся интересов и склонностей, достоинств и недостатков будущих профессий и возможностей. Вспомните, что чаще всего вы использовали вместо мерки? Школьные успехи по разным предметам, находчивость и эрудицию, физическую силу и умение постоять за себя или какие-то другие качества?

Ученые считают, что любая профессия требует от человека обладания определенными особенностями или качествами, которые помогают ему легче с ней справиться, как бы определяют его пригодность к ней и показывают, насколько успешно он сможет ее выполнить. В психологии такие индивидуально-психологические особенности называют **способностями человека**. В обычной жизни слово «способности» мы употребляем по разным причинам и с разным смыслом: и как физические возможности человека: например, «он способен отжаться 10 раз», и как показатель его ума: «он не способен решить эту задачу». Однако психологи называют способностями только качества, которые, во-первых, имеют психологическую природу, во-вторых, индивидуально варьируют, т. е. различаются. Рассмотрим такой пример. Все люди способны к прямохождению и освоению речи, однако к собственно способностям они не относятся: первая — по причине непсихологичности, вторая — по причине общности, одинаковости для всех.

Подчеркивая связь способностей с успешной деятельностью, следует ограничить их круг только теми, которые обеспечивают *эффективный результат деятельности*. Способных людей от неспособных отличает более быстрое освоение деятельности, достижение в ней большей эффективности. *Способности — сложное образование, зависящее и включающее в себя не только различные психические процессы, но и развитие личности в целом*. Хотя внешне способности проявляются в деятельности: в навыках, умениях и знаниях личности, но в то же время способности и деятельность — это не одно и то же, они не тождественны друг другу. Так, человек может быть хорошо технически подготовлен и образован, но мало способен к какой-либо деятельности. Известны, например, феноменальные счетчики — лица, которые с чрезвычайной быстротой производят в уме сложные вычисления, обладая весьма средними математическими способностями.

Можно сказать, что по отношению к будущей профессии человека способности выступают как некая возможность, которая может наступить, а может и нет. Все равно, что зерно, брошенное в землю, превращение которого в колос возможно лишь при многих условиях, благоприятствующих его развитию. *Способности — это лишь возможность освоения знаний, умений и навыков, а станет ли она действительностью, зависит от различных условий*. Так, наличие у ребенка математических способностей ни в коей мере не является гарантией того, что он станет великим математиком. Без соответствующих

условий (специальное обучение, творчески работающие педагоги, возможности семьи и т. д.) способности заглухнут, так и не развившись. Неизвестно, сколько гениев так и не было признано обществом. Показательной может быть история жизни Альберта Эйнштейна, который в средней школе был весьма заурядным учеником.

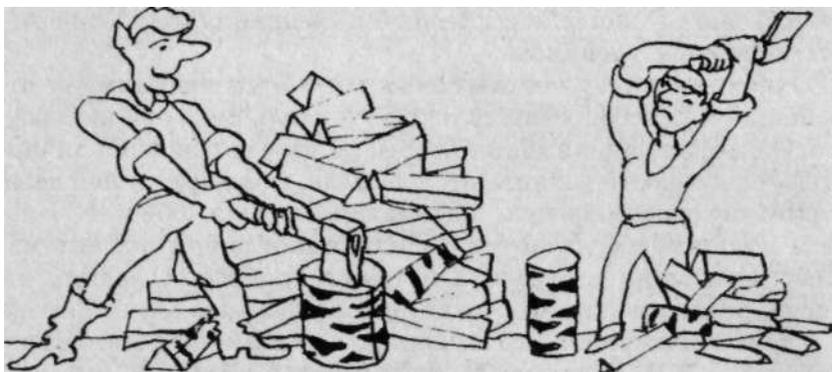
Однако знания, умения и навыки остаются внепіними по отношению к способностям только до тех пор, пока они не освоены. Обнаруживаясь в деятельности по мере ее освоения личностью, способности развиваются дальше, формируя в ней свою структуру и своеобразие. Математические способности человека никак не обнаружатся, если он никогда не учил математику: их можно установить только в процессе усвоения им чисел, правил действий с ними, репєния задач и т. п. Так же и в других профессиях. Например, на экзамене в Академию художеств В.И. Сурикову было отказано в обучении, так как, по мнению экзаменаторов, у него полностью отсутствовали способности к изобразительной деятельности. Инспектор Академии, просмотрев представленные им рисунки, заявил: «За такие рисунки вам даже мимо Академии надо запретить ходить». *Ошибка преподавателей заключалась в том, что на экзамене они оценивали вовсе не способности, а лишь наличие определенных умений и навыков рисования.* В дальнейшем Суриков делом опроверг их ошибку, овладев в течение трех месяцев нужными умениями и навыками, в результате чего те же педагоги сочли его на этот раз достойным зачисления в Академию.

Таким образом, можно сказать, что *способности проявляются не в самих знаниях, умениях и навыках, а в том, насколько быстро и легко человек осваивает конкретную профессию.* От способностей зависят качество выполнения деятельности, ее успешность и уровень достижений, и также то, как она выполняется. Известный отечественный психолог Б.М. Теплов выделил три следующих основных признака понятия «способность».

«Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где речь идет о свойствах, в отношении которых все люди равны.

Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности.

В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека» .



Рассматривая соотношение способностей и профессии, следует отметить, что если человек не справляется со своей работой, то совсем не значит, что у него полностью отсутствуют способности. Просто ему потребуется больше времени на усвоение знаний, умений и навыков, а его педагогам понадобится приложить гораздо больше усилий для его обучения. Говорят, что когда В. Немировича-Данченко спросили, каждый ли может стать режиссером, он ответил: «Каждый, только одному потребуется для этого три года, другому тридцать лет, а третьему — триста лет». Кроме того, способности человека могут развиваться через какое-то время или проявиться в другой специальности.

Если проблема способностей волнует вас до сих пор, можно воспользоваться опросниками, разработанными психологами специально для того, чтобы подсказать ребятам, какую специальность выбрать, куда лучше пойти работать. Вот один из них.

Перед началом работы педагог раздает контрольные листы следующей формы:

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
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

После этого один зачитывает вопросы, а остальные ставят ответ рядом с цифрой.

Верно ли, что в детстве вы очень любили:

1. Подолгу играть в подвижные игры.
2. Продумывать игры и верховодить в них.
3. Играть в шашки, шахматы.
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри.
5. Читать стихи или петь песни.
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы.
7. Слушать или сочинять сказки или истории.
8. Рисовать самостоятельно или наблюдать.
9. Слушать или сочинять сказки или истории.

Нравится ли вам сейчас:

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортивной школе, секции.
11. Добровольно брать на себя обязанности организатора дела.
12. Помогать ребятам решать математические задачи.
13. Читать об известных открытиях и изобретениях.
14. Участвовать в художественной самодеятельности.
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах.
16. Читать или узнавать что-то новое об искусстве.
17. Заниматься в изостудии, изокружке.
18. Писать сочинение на свободную тему.

Получаете ли вы особое удовольствие:

19. От участия и борьбы в спортивном соревновании.
20. От своего умения расставить людей, распределить работу.
21. От решения трудных математических задач.
22. От исправления бытовых электро- и радиоприборов.
23. От игры на сцене.
24. От общения с людьми.
25. От знакомств с новыми музыкальными инструментами, музыкальными произведениями.
26. От посещения художественной выставки.
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного.

Часто ли вас тянет:

28. К длительным физическим упражнениям.
29. К делам в группе, требующим вашей инициативы или настойчивости.
30. К разгадыванию математических шарад.
31. К изготовлению каких-либо моделей.
32. Участвовать в постановке спектаклей.
33. Помогать людям, посочувствовать им.
34. Поиграть на музыкальном инструменте.
35. Порисовать красками или карандашами.
36. Писать стихи или просто вести дневник.

Любите ли вы долгое время:

37. Заниматься спортом или физическим трудом.
38. Энергично работать вместе с другими.
39. Заниматься черчением или играть в шахматы.

40. Копаться в механизмах, приборах.
41. Заботиться о младших, слабых или больных людях.
42. Думать над судьбами людей.
43. Исполнять музыкальные пьесы.
44. Рисовать, лепить, фантазируя при этом.
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению.

Результаты:

Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии способностей личности.

I. Физические (1, 10, 19, 28, 37).

II. Организационные (2, 11, 20, 29, 38).

III. Математические.

IV. Конструкторско-технические.

V. Эмоционально-изобразительные (артистические).

VI. Коммуникативные.

VII. Музыкальные.

VIII. Художественно-изобразительные.

IX. Филологические.

При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов по каждому столбцу.

Можно ли унаследовать профессию?

В некоторых семьях в силу сложившихся традиций к тому моменту, когда у ребенка возникает проблема выбора профессии, ни у кого не появляется никаких сомнений. Обычно в таких случаях говорят: «У нас в роду все военные»; «Я не стала певицей, хотя и мечтала об этом всю свою жизнь, пусть дочка ею будет»; «Мы назвали тебя в честь твоего дедушки, а он был известным юристом. Надеемся, что ты пойдешь по его стопам».

Подобная точка зрения очень древняя. Она ведет свою историю еще от Платона, который утверждал, что *способности*



имеют биологическое происхождение, т. е. их проявление целиком зависит от того, кто был родителем ребенка, от того, какие черты унаследованы. Обучение и воспитание могут лишь изменять скорость их появления, но они всегда проявятся тем или иным образом. В качестве доказательства врожденности способностей обычно указывают на факты их проявления в детском возрасте, когда воздействие обучения и воспитания, казалось бы, еще не могло быть определяющим. Так, например, музыкальная одаренность Моцарта обнаружилась в 3 года, Гайдна — в 4. Талант в живописи и в скульптуре проявляется несколько позднее: у Рафаэля — в 8 лет, у Ван-Дейка — в 10, у Дюрера — в 15 лет.

Подход к наследственной природе способностей нашел отражение во взглядах, связывающих способности человека с величиной его мозга. Как известно, мозг взрослого человека весит в среднем около 1400 г. Мозг выдающихся людей несколько больше средней величины. Так, масса мозга И.С. Тургенева — 2012 г, мозга Д. Байрона — несколько меньше — 1800 г. Однако можно привести не меньше примеров знаменитостей, мозг которых был менее средней величины: у известного химика Ю. Либиха мозг весил 1362 г, а у писателя А. Франса — 1017. Более того, оказалось, что самый большой и тяжелый мозг — более 3000 г оказался у умственно отсталого человека. Однако в обыденной жизни связь между массой мозга и способностями человека сохраняется и по сей день: людей с высоким лбом заведомо наделяют умом и ожидают от них разумных предложений, а умственные способности человека с низким лбом оцениваются крайне невысоко, без всякой на то научной основы.

Определенная связь с идеей наследования способностей прослеживается в учении Франца Галля, получившем название френология (от греч. *phrenos* — ум, *logos* — учение). Френологи пытались проследить, как зависят психические особенности человека от наружной формы черепа. Основная идея заключалась в следующем: в коре головного мозга имеются различные центры, каждый из которых отвечает за определенную способность человека. Степень развития этих способностей находится в прямой зависимости от величины соответствующих частей мозга. Сильно развитые центры дают на кости черепа изнутри, и на них появляются выпуклости — шишки. На основе специальных измерений была составлена *френологическая карта*, где поверхность черепа разбивалась на 27 участков, каждый из которых соответствовал определенной индивидуальной

особенности. Среди них «шишки способностей» к музыке, поэзии, живописи; «бугры» честолюбия, скупости, храбрости и т. д. Однако многочисленные исследования показали, что череп вовсе не повторяет форму коры головного мозга, поэтому определение по его шишкам и впадинам умственных и нравственных особенностей человека антинаучно и беспочвенно. Еще менее научным был метод, которым создавалась френологическая карта. Чтобы ее составить, изучались скульптурные или живописные портреты таких мифических и легендарных людей, как библейский Моисей, святой Антоний, Гомер и др., само существование которых, а тем более достоверность изображения являются достаточно спорным.

В то же время следует отметить важность сделанного Ф. Галлем предположения о нахождении центров различных психических функций в коре головного мозга, что впоследствии получило подтверждение в работах Фрича и Гитцига. Одним из известных приверженцев такого взгляда является Френсис Гальтон, объясняющий наследование способностей, исходя из принципов эволюционной теории Ч. Дарвина. Анализируя биографии выдающихся деятелей, Гальтон пришел к выводу, что совершенствование человека возможно лишь путем выведения на основе законов наследственности расы особо одаренных — умственно и физически сильных людей. Продолжая линию Гальтона в XX в., Котс определял степень одаренности известных людей по количеству строк, отведенных им в энциклопедическом словаре, и выделил около 400 человек, чьи высокие способности прослеживаются в нескольких поколениях.

При рассмотрении возможностей наследования способностей особенно впечатляет история семьи немецких музыкантов Бахов. Впервые большие музыкальные способности в ней проявились в 1550 г. Родоначальником семьи был булочник В. Бах, который, как отмечал Т. Рибо в своем труде «Наследственность душевных свойств», отводил душу после работы музыкой и пением. У него было два сына, с них-то и начинается непрерывный ряд музыкантов, известных в Германии на протяжении двух веков. В семье Бахов было около 60 музыкантов, из них более 20 — выдающихся. Но всемирной славы достиг гениальный композитор Иоганн Себастьян Бах.

Установлено также, что прабабушка Л. Н. Толстого — Ольга Трубецкая и прабабушка А. С. Пушкина — Евдокия Трубецкая были родными сестрами. Пять крупнейших представителей немецкой культуры — поэты Шиллер и Гельдерлин, философы Шеллинг и Гегель, а также физик Макс Планк -

состояли в родстве: у них был общий предок — Иоганн Кант, живший в XV в.

В одной из старых научных работ, проведенных в рамках этой концепции, приводятся следующие данные. Определялась музыкальность детей, у которых либо оба родителя были музыкальны, либо оба не музыкальны. Результаты оказались следующими:

Родители	Дети	
	музыкальны	не музыкальны
Оба музыкальны	85%	7%
Оба не музыкальны	25%	58%

Достаточно очевидно, что подобные факты не являются строгими, поскольку *не позволяют отделить действие наследственности от среды*: при выраженных способностях родителей с большей вероятностью создаются благоприятные, а иногда и уникальные условия для развития тех же способностей у детей. Вспоминаются в связи с этим яркие описания регулярных музыкальных праздников в семье Бахов. В их семейном хоре каждый участник, включая детей, получал свой «голос» и должен был вести его в сложной многоголосной фуге.

В пользу наследственности способностей свидетельствуют также существующие многочисленные династии артистов, художников, моряков, врачей, педагогов... Однако в большинстве случаев следует говорить не о биологической, а о социальной наследственности. Ребенок идет по стопам родителей не только из-за наследственной предрасположенности, но и потому, что детства узнал и полюбил их профессию. Так, всем известна цирковая династия семьи Дуровых, в которой дети с самого раннего возраста принимают участие в представлениях, ухаживают за животными и дрессируют их, и в результате сами начинают вести аттракцион. Концепцию наследственности способностей нельзя признать объясняющей все факты их проявления, и следование ей является скорее результатом психологической малограмотности. По существу, в настоящее время оно выступает как «удобное» объяснение наличия способностей (в качестве «дара природы») и освобождает от необходимости искать причины плохой дисциплины, успеваемости учащихся, требующие находить способы их устранения.

Воспитание способностей

Представители другой крайней точки зрения считают, что *выбор профессии, впрочем, как и особенности психики человека, целиком зависит от качества воспитания и обучения.*



Так, еще в XVIII в. К.А. Гельвеций провозгласил, что *с помощью специального воспитания можно сформировать гениальность.* Странники данного направления ссылаются на случаи, когда дети из самых отсталых и примитивных племен, получив соответствующее обучение, ничем не отличались от образованных европейцев. В качестве примеров также говорят о случаях, когда ребенок в силу каких-то причин лишается возможности общения со взрослыми и сверстниками. В результате человека в полном смысле слова из него не получается. Это особенно ярко проявляется при встречах с так называемыми «детьми-маугли», т. е. детьми, унесенными животными и воспитывающимися в звериной стае. Если таких детей удавалось найти и поймать, то после длительного пребывания среди зверей они уже не могли научиться говорить, по-человечески есть, одеваться, ухаживать за собой и вскоре погибали. Подобные случаи убедительно свидетельствуют о нанесенном им непоправимом уроне, даже о невозможности собственно человеческого развития вне общества людей. *Доказательством социального происхождения способностей могут служить также факты массового развития некоторых из них у разных народов.* Так, известно, что среди представителей северных племен много хороших охотников, итальянцы любят и умеют петь,

жители приморья — умелые рыбаки. В исследованиях под руководством А. Н. Леонтьева было показано, что среди русских людей музыкальным слухом обладают примерно 30%, зато все вьетнамцы на 100% музыкальны. Как оказалось, это связано с особенностями языка: у русских — он тембровый, а у вьетнамцев — тональный, т. е. развивающий музыкальный слух. Поэтому вьетнамские дети, овладевая своей речью, одновременно развивают музыкальные способности.

Раз способности развиваются в деятельности, то можно предположить, что, чем раньше человек начнет пробовать себя в разных видах деятельности, тем раньше он проявит их в одной из профессий. Первые толчки к развитию способностей начинаются с раннего плавания, ранней гимнастики, раннего хождения или ползания, т. е. с очень раннего физического развития. Да и раннее чтение, ранний счет, раннее знакомство и работа со всякими инструментами и материалами тоже дают толчки к развитию самых разных способностей. Но когда именно начинать развивать творческие способности?

Интересно, что ни у кого не возникает подобного вопроса, когда ребенка учат разговаривать. Никто не задумывается, пора или не пора начинать говорить с ним. Мама и папа, бабушка и дедушка, другие взрослые просто говорят с ним, начиная со дня его рождения, когда он еще ничего и не воспринимает, но в результате через определенное время ребенок начинает говорить. Они опережали развитие речи, непрерывно стимулировали его, тем самым обеспечивая созревание соответствующих отделов мозга. Таким образом, для развития тех или иных способностей необходимо создать ребенку такие условия, при которых он мог бы наиболее эффективно развивать то, к чему он стремится именно в данный момент, т. е. учитывать его чувствительность к тем или иным воздействиям, пристрастиям, или, как говорят психологи, — сензитивность. Очевидно, что научить малыша говорить легче, чем решать алгебраические выражения или водить машину. Но придет время, и он сможет сделать это, так как изменится его чувствительность к этим воздействиям.

Каждый человек в своем развитии проходит периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности. Известно, например, что у ребенка 2—3 лет интенсивно развивается устная речь, в 5—7 лет он наиболее готов к овладению чтением. В дошкольном возрасте дети увлеченно играют в различные ролевые игры («Дочки-матери», «Космонавты и инопланетяне», «Полицейские и гангстеры» и др.) и обнаруживают

чрезвычайную способность к перевоплощению и вживанию в роль. Важно отметить, что такие периоды их особой готовности к овладению специальными видами деятельности рано или поздно кончаются. Если какое-либо качество не получило своего развития, то дальнейшее его становление оказывается чрезвычайно затруднено, а то и вовсе невозможно. Если момент упущен, то в подростковом возрасте уже очень трудно научиться прямохождению и речи. Поэтому «дети-маугли», прожившие долгое время с дикими животными, попав в человеческое общество, так и не могут стать полноценными людьми.

Исследования, проведенные, правда, в основном на животных, показали, что *сензитивные периоды могут быть очень короткими и составлять недели и даже дни*. Но зато формирование определенной функции может произойти почти «с места» — в результате одного-двух повторений. Так утята моментально и на всю жизнь запоминают первый движущийся объект, который они увидят сразу после рождения. Обычно это бывает утка-мама. Но психолог Лоренц сделал так, что утята первым увидели его в клетчатых брюках, и обеспечил себе постоянное преследование всего утинового выводка, куда бы он ни шел. Однако стоило ему сменить одежду, как утята не обращали на него никакого внимания. Именно так в детстве фиксируются, например, эмоциональные реакции на различные события. И если в какой-то ситуации мама плачет или смеется, то и ребенок реагирует так же. Применяя все сказанное к специальным способностям, можно предположить, что и они имеют свои сензитивные периоды или отдельные моменты, в которые получают (или не получают) своего рода толчки к развитию.

Еще одним важным условием развития способностей следует считать формирование настойчивости, умение максимально напрячься в достижении цели. Способности развиваются тем успешнее, чем чаще в своей деятельности человек добивается предела своих возможностей и постепенно поднимает его все выше и выше. Например, если спортсмен подтягивается 20 раз и прибавляет еще 2—3 раза. Здесь можно не опасаться перенапряжения и переутомления, но потолок возможностей увеличивается.

Важно также *соблюдать еще одно условие: формирующейся личности надо предоставлять большую свободу в выборе видов деятельности, в чередовании дел, в выборе способов работы* и т. д. Но предоставленная ребенку свобода не исключает, а, наоборот, предполагает ненавязчивую, умную, доброжелательную помощь взрослых. Самое сложное здесь заключается

в том, чтобы не превращать свободу в безнаказанность, а помощь — в подсказку. Взрослые не должны делать за ребенка то, что он сам может сделать, думать за него, когда он сам может додуматься, и т. д. Неотъемлемый компонент способностей — повышенное стремление к цели, мотивация достижения. Она обеспечивает интенсивную и в то же время естественно организуемую деятельность, необходимую для развития способностей.

Профессионалы с детских лет

В некоторых случаях будущий профессиональный выбор оказывается predetermined сформировавшимися у родителей ожиданиями на основе ранних проявлений способностей: «Он уже складывает цифры, как Лобачевский»; «Она танцует, как Плисецкая».

Действительно, некоторые дети с раннего возраста особенно настойчиво тянутся к учению, ищут, требуют умственную нагрузку. Нередко уже в 3—4 года они умеют читать и считать, увлекаются разными умственными занятиями, например освоением географических карт, разного рода вычислениями и т. д.

Встречаются дошкольники, которые свободно оперируют дробями, пишут печатными буквами без ошибок длинные фразы, умеют анализировать, обобщать, делать выводы. С поступлением таких детей в школу обнаруживается, что некоторые из них в умственном отношении уже далеко впереди своих ровесников. Именно таких детей — с ускоренным умственным развитием — называют одаренными.

Среди особенностей одаренных детей заметна их способность к подражанию, к усвоению того, как говорят и мыслят старшие. Старшим подросткам свойственна особая расположенность к сознательной саморегуляции. У младших школьников на протяжении всего обучения в школе наряду с изменениями в уровне умственной активности возрастает и качественно преобразуется способность к ее регулированию.

Есть дети с поразжающими умственными способностями. Таких детей обычно называют вундеркиндами. Так, некоторые из них в свои 12—14 лет смогли поступить в университеты и институты. Вундеркинды были во все времена. Вундеркиндом считался, например, Виктор Гюго, который в 15 лет получил почетный отзыв Французской академии. Грибоедов

поступил в Московский университет в 11 лет, а в 15 лет закончил уже два отделения (словесное и юридическое) философского факультета. У Мечникова любовь к природе появилась с детских лет. Едва начав учиться, он писал «сочинения» по



ботанике и «читал лекции» своим братьям и другим детям. Очень рано овладел микроскопом. За два года закончил с отличием Харьковский университет.

Наблюдения показывают, что общая психологическая особенность детей с ранним развитием умственных способностей — повышенная склонность к умственной деятельности. Иногда родителей таких детей беспокоит то, о чем другие могут только мечтать: ребенок прочитывает в доме все книги, он поглощен решением задач, его не оторвать от монтирования каких-нибудь устройств и т. д. Для таких детей умственная работа — это прежде всего увлекательнейшие упражнения. Они не знают, что такое скука, что такое лень. Они умеют с увлечением работать в неблагоприятных условиях: во время шумной, веселой перемены в школе, среди громкого разговора дома. Тяга к умственным занятиям захватывает всю личность ребенка, обуславливая не только количество осваиваемого, но и сам уровень достижения. Неустанная тяга, пристрастие к деятельности — основной двигатель их развития.

Одаренные дети проявляют громадное упорство в области своих интересов. Поэтому один из самых ранних показателей одаренности — это время, в течение которого 2—3-летний ребенок может заниматься одним делом. Одаренные дети бывают поглощены своим занятием несколько часов подряд и возвращаются к нему в течение нескольких дней, в отличие от обычного ребенка того же возраста. Одаренность не является

единственным фактором, влияющим на выбор профессии, как не является она и единственным фактором, определяющим успешность выполнения деятельности. *Помимо одаренности человек как минимум должен обладать соответствующими знаниями и умениями.*

Конечно, и традиции семьи, и ранние проявления способностей ребенка в какой-то области — веские аргументы в выборе конкретной специальности. Однако нередко они являются слишком субъективными и не основываются на реальных достижениях. Взрослые видят в своих детях то, что они хотят видеть: свои несбывшиеся мечты, неосуществленные стремления, переходящие из поколения в поколение рассказы о семейных традициях. Подобные факты имеют тем большее значение для правильного выбора, чем полнокровнее, активнее стремится подросток включиться в деятельность, сопряженную с будущей профессией, чем критичнее и объективнее оценка его возможностей и притязаний.

В любом случае прогноз о пригодности индивида к той или иной деятельности должен основываться на положении о развитии способностей в деятельности. Известный психолог С.Л. Рубинштейн в своем труде «Проблемы общей психологии» следующим образом сформулировал основное правило развития способностей человека: «Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможности, которая представляет собой способность одного уровня, открывает новые возможности для дальнейшего развития способностей более высокого уровня. Одаренность человека определяется диагнозом новых возможностей, которые открывает реализация наличных возможностей».

Из всего сказанного становится ясно, что неблагоприятные условия для развития способностей могут быть различными. В одних случаях при высокой спонтанной активности ребенка это может быть нехватка соответствующих впечатлений — обедненная внешняя среда. В других — при неблагоприятных условиях воспитания, например при частых придирках, неблагоприятной семейной атмосфере, энергия ребенка может тратиться на переживания и как бы «откачиваться» от развивающихся способностей. Наконец в третьих — неправильное обращение со стремлениями и мотивацией, например, излишнее принуждение, может погасить активность ребенка и «засушить» способность.

Таким образом, изучение способностей и условий их развития должно происходить комплексно на трех уровнях:

психофизиологическом, психологическом и социально-психологическом. Ограничение изучением психологических параметров только одного уровня без учета других, в том числе природных предпосылок способностей, чревато серьезными последствиями как для отдельного человека, так и для общества в целом, поскольку хорошо известны последствия ошибок в выборе жизненного пути.

Профессия и задатки

Однако жизненные наблюдения и специальные исследования свидетельствуют, что нельзя полностью отрицать **природные предпосылки способностей.** Не признавая врожденности способностей, психология не отрицает *врожденность особенностей строения мозга,* которые могут оказаться условиями успешного освоения определенной профессии. Нет сомнения, что одни видят лучше, чем другие, и поэтому лучше стреляют в тире, у кого-то сильно развит слух и он может услышать любую подсказку, а те, у кого длинные ноги, как правило, отлично



бегают и прыгают. Очевидно, что из более высокого ребенка быстрее получится хороший баскетболист, а из ребенка небольшого роста с меньшими усилиями можно воспитать гимнаста или жокея. Врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения, составляющие природную основу развития способностей, называют задатками. По сути дела, природные различия между людьми являются различиями не в готовых способностях, а именно в задатках. Так как задатки являются лишь предпосылкой развития

способностей и дальнейшего овладения профессией, то между ними лежит *путь становления личности*.

Например, задатки умственных способностей проявляются, прежде всего, в **деятельности мозга** — его большей или меньшей возбудимости, подвижности нервных процессов, быстроте образования временных связей, то есть в том, что физиолог И.П. Павлов назвал **генотипом** (*врожденными особенностями нервной системы*). Развитие интеллектуальных способностей связано также с кровоснабжением мозга. Наш мозг очень чувствителен к поступлению питательных веществ и кислорода, поэтому хорошее снабжение мозга кровью содействует повышению умственной работоспособности, сосредоточенному вниманию, быстрому протеканию ассоциативных процессов, хорошей памятью, меньшей умственной утомляемостью, а в целом — большей интеллектуальной работоспособности. В тех случаях, когда сосуды мозга не в состоянии быстро и обильно снабжать мозг кровью, отмечается быстрое утомление при напряженной умственной работе, а соответственно, и меньшая ее продуктивность.

Врожденные особенности мозга непосредственно проявляются в типологических особенностях человека. И.П. Павлов выделял две типологии людей:

- 1) в зависимости от типа высшей нервной деятельности, являющейся основой темперамента человека;
- 2) в зависимости от соотношения сигнальных систем.

Первая типология

Тип высшей нервной деятельности (сила, уравновешенность, подвижность и пр.) оказывает существенное влияние на развитие способностей человека. Так, сила нервных процессов в сочетании с уравновешенностью и подвижностью (живой тип, или сангвиник) благоприятствует образованию многих волевых качеств и умений общения, которые особенно важны для становления *организаторских способностей*. Поэтому лидерами в классе чаще всего бывают ребята, твердо стоящие на своем, весельчаки, умеющие найти решение любого вопроса, поддержать разговор на любую тему.

Кто вы, лидер или подчиненный, будущий руководитель или исполнитель, генерал или рядовой? Ответив на вопросы, вы узнаете это.

1. Дружба для вас:

А — сотрудничество, Б — поддержка, В — альтруизм.

2. Настоящий художник (артист) должен прежде всего обладать:

А — талантом, Б — решимостью, В — подготовкой.

3. На вечеринке вы чаще чувствуете себя:
А — «петушком», Б — «курицей», В — «цыпленком».
 4. Если бы вы были геометрической фигурой, то были бы:
А — цилиндром, Б — сферой, В — кубом.
 5. Когда вам кто-то нравится, то вы:
А — делаете первый шаг, Б — ждете, пока она или он сделает первый шаг, В — делаете мелкие шажки.
 6. Вы сталкиваетесь с неожиданностью (не только сидя за рулем):
А — тормозите, Б — прибавляете скорость, В — теряетесь.
 7. Если вам приходится говорить на публике, вы чувствуете, что:
А — вас слушают, Б — критикуют, В — вы смущаетесь.
 8. В экспедицию лучше брать товарищей:
А — крепких, Б — умных, В — опытных.
 9. Скажем правду. Золушка была:
А — несчастная девочка, Б — хитрюга-карьеристка, В — брюзга.
 10. Как бы вы определили свою жизнь:
А — партия в шахматы, Б — матч бокса, В — игра в покер.
- Теперь посчитайте очки согласно таблице:

Вопрос	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	1	3	2
10	2	1	3

Если в сумме набрано **не больше 16 очков**, то в обществе вы — «простой рядовой». Вы слишком уважаете других и отождествляете себя со слабостями ближних, а поэтому не способны командовать и успешно конкурировать, ведь для этого необходимо уметь поглощать и переваривать чужие трудности. Может быть, за вашим отказом от власти скрываются страх или обманутые надежды? Тогда прежде чем делать какие-либо выводы, проанализируйте, сколько раз ваши попытки руководить терпели неудачу. Если же откровенность требует признать, что вы и без лидерства чувствуете себя прекрасно, оставайтесь несколько в стороне от событий. В сущности, это не так уж плохо — так спокойнее.

Если вы набрали **от 17 до 23 очков**, то вы — «младший офицер». Это довольно неловкое положение: между молотом и наковальней.

Вы и в жизни с трудом принимаете решения, так ведь? Вы — немножко руководитель, а немножко — войско... Вам бывает трудно добиваться признания, ваши аргументы — слишком рациональны и основаны лишь на собственном опыте.

Если вы набрали больше 24 очков, вы — «генерал». С детских лет вы всегда в числе первых предлагали свои услуги, когда речь шла об общественных делах, не так ли? С возрастом ваше влияние на сверстников крепло и особенно проявлялось в трудные минуты. Если вы честолюбивы и не боитесь работы, этот дар может поднять вас очень высоко. Если же нет — довольствуйтесь тем, что вас считают прекрасным другом (или подругой), советчиком и вы всегда оказываетесь в центре внимания на вечеринках.

Вторая типология объясняется учением И.П. Павлова, согласно которому высшая нервная деятельность человека характеризуется *наличием в ней двух сигнальных систем*. Первая сигнальная система связана с эмоциональной, образной обработкой информации, в то время как вторая — опирается на сигнал сигналов, т. е. информирует об этих образах с помощью слов. Преобладание проявлений первой или второй сигнальной системы с присущим им отражением деятельности позволяет выделить три типа людей, обозначенных И.П. Павловым как *художественный* (преобладание первой сигнальной системы), *мыслительный* (преобладание второй сигнальной системы) и *средний* (равное представительство обеих систем).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются *в сфере восприятия*, где для «художника» характерны целостное восприятие, яркость образов, эмоциональность, а для «мыслителя» — дробление его на отдельные части, поиск смысла. *В сфере воображения и мышления* у «художников» отмечается преобладание образного мышления и воображения, в то время как для «мыслителей» характернее абстрактное, теоретическое мышление; *в эмоциональной сфере* лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события. Принадлежность человека к художественному типу ни в коей мере не может свидетельствовать о том, что он обязательно станет художником. Просто ему будет легче работать в области, требующей впечатлительности, образности и живости фантазии. У большинства выдающихся актеров, живописцев, скульпторов наблюдается именно художественный тип.

Представители мыслительного типа лучше справляются с деятельностью, связанной с оперированием абстрактным материалом, математическими и логическими формулами, различными понятиями.

Представители среднего типа как бы сочетают в себе черты художественного и мыслительного типов, что является

предпосылкой проявления способностей в разных сферах человеческого знания. Исследования показали тесную связь обеих типологий. Люди с преобладанием первой сигнальной системы обычно имеют более сильную и гибкую нервную систему, тогда как лица с преобладанием второй сигнальной системы чаще оказывались более слабыми и инертными.

Значение задатков для различных профессий неодинаково. Так, оно отчетливо обнаруживается в музыкальных профессиях, существенной предпосылкой которых является тонкий слух. Именно в строении периферического (слухового) и центрального нервного аппарата заключаются задатки для развития музыкальных способностей, предпосылки их развития. Сами же музыкальные способности в подлинном смысле слова — это свойства и данные, необходимые для музыкальной деятельности. Строение мозга не предусматривает, какие профессии, специальности, связанные с музыкальным слухом, сложатся в человеческом обществе, какую область деятельности изберет для себя человек и какие возможности представятся ему для развития имеющихся у него задатков. Насколько «оформится» задаток, как он сформируется, зависит от условий индивидуального развития. По его результатам, т. е. по имеющейся в данный момент наличной способности, нельзя сказать, каков был «вклад» задатка. Нет пока у ученых и способов определения меры участия генов в развитии способностей.

Развитие задатков — процесс, связанный с потребностями общества в той или иной профессии. Имеющиеся задатки в течение жизни человека не развиваются сами по себе, они находятся как бы в «дремлющем» состоянии. Для того чтобы «пробудить» их, необходимы соответствующие условия, нужна необходимая окружающая среда. Для того чтобы из семени выросло дерево и получились плоды, нужны благоприятные условия: почва, воздух и солнце. *Условием для развития задатков человека являются, прежде всего, окружающие его люди, так называемая социальная среда.*

Благоприятная социальная среда пробуждает «дремлющие» задатки человека. Если в обществе возникла потребность в таких профессиях, где нужен именно тонкий музыкальный слух, и если данный конкретный человек имеет соответствующие врожденные задатки, то ему легче, чем кому-либо другому, развить соответствующие способности. Само общество будет способствовать ему в этом. Именно сочетание таких факторов позволило семейству Бахов развивать задатки музыкальных способностей своих членов в течение длительного

времени — в результате в Европе многие годы всех музыкантов называли «бахами». Но сказать про любого представителя семьи Бахов, что он — прирожденный музыкант, можно лишь условно, так как мозг его не содержал предопределения жизненного пути, профессии, способностей.

Задатки неопределенны к конкретной профессии, они многозначны. На базе одних и тех же задатков человек может достичь успехов в разных профессиях, так как способности развиваются в зависимости от требований, предъявляемых деятельностью. Так, человек, обладающий хорошим слухом и чувством ритма, может стать музыкальным критиком, педагогом, композитором и т. д. В то же время нельзя считать, что задатки совсем не связаны с будущими способностями. Так, особенности слухового анализатора скажутся именно в профессиях, требующих наличия у специалиста хорошего слуха. Таким образом, задатки в какой-то мере избирательны, неодинаковы по отношению к разным профессиям.

Структура способностей и профессия

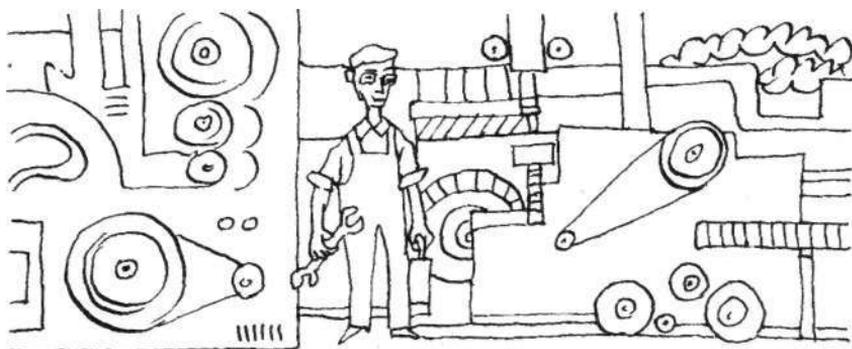
Способности человека — сложное образование, имеющее своеобразную структуру, которая определяется требованиями конкретной профессии и будет различной для разных ее видов. Так, для овладения профессиями, связанными с музыкой, необходима *музыкальность*, состоящая из следующих способностей: *музыкального слуха, способности к слуховому представлению, музыкально-ритмического чувства.*

Структура *литературных способностей* включает в себя развитие эстетических чувств, наличие ярких наглядных образов памяти, чувство языка, логику изложения, богатую фантазию, глубокий интерес к внутреннему миру и поведению людей, потребность в самовыражении и др.

Поэтому оказывается чрезвычайно важным представлять себе требования профессии к человеку, с тем чтобы впоследствии правильно определить основания выбора. К сожалению, подростки обычно хорошо разбираются лишь только в особенностях профессий умственного и физического труда. В то же время мир профессий гораздо шире и очень разнообразен. В настоящее время их насчитывается более 4000. Но если попытаться типизировать различные виды профессий, как это сделал Е.А. Климов, то список значительно сократится.

Первым основанием, или существенным признаком, профессиональной деятельности считают предмет труда, т. е. то, на что направлена деятельность человека, выделяя пять типов профессий.

1. Профессии типа «человек — природа» (предмет труда — растения, животные, микроорганизмы); это — биономические профессии.



2. Профессии типа «человек — техника» (предмет труда — технические системы, вещественные объекты, материалы, виды энергии); это — технономические профессии.

3. Профессии типа «человек — человек» (предмет труда — группы, коллективы, люди); это — социономические профессии.

4. Профессии типа «человек — знак» (предмет труда — условные знаки, коды, естественные языки); это — сигнономические профессии.

5. Профессии типа «человек — художественный образ» (предмет труда — художественные образы); это — артономические профессии.

Другим основанием профессиональной деятельности является ориентация на действия, которые преобладают у специалистов при выполнении трудовых операций. Сюда входят: гностические, преобразующие и изыскательные профессии.

Для гностических профессий характерно преобладание познавательных, гностических, умственных действий по восприятию и оценке некоторых признаков объектов, их отнесению к различным группам и категориям, по мысленному преобразованию объекта, включая рассуждения, умозаключения. К таким профессиям можно отнести, например, профессии лаборанта, сортировщика, контролера ОТК и т. п.

Под преобразующими профессиями понимают любые воздействия на предмет труда (будь то вещь, энергия или информация) с целью изменения его свойств. Сюда можно отнести такие профессии, как кузнец, сталевар, педагог, диктор телевидения.

Главная отличительная черта *изыскательных профессий* — необходимость решения конкретной задачи, состоящей в осуществлении оперативно-практического поиска. К этому типу можно отнести профессию разметчика, раскройщика.

Разделить все множество профессий можно еще в зависимости от того, какие условия труда преобладают. По этому признаку выделяют четыре группы профессий:

1. Труд осуществляется в обычных бытовых условиях.
2. Труд на открытом воздухе.
3. Труд в необычных условиях (в горячих цехах, на высоте, под землей).
4. Труд с повышенной моральной ответственностью за здоровье людей, материальные ценности.



Возможны и другие классификации. Нетрудно выделить *группы профессий в зависимости от характеристики орудий труда*. Соответственно выделяют профессии ручного труда (садовник, землекоп и пр.); профессии с использованием автоматизированных и автоматических систем (оператор электростанции, слесарь-инструментальщик и пр.); профессии с обладанием функциональных орудий труда.

В соответствии с разнообразием профессии структура любой конкретной способности должна включать в себя, во-первых, универсальные или общие качества, отвечающие требованиям

определенной профессии, и, во-вторых, специальные качества, обеспечивающие успех только в одной профессии. Изучая математические способности, В.А. Крутецкий установил, что для успеха в математике необходимы: 1) активное, положительное отношение к математике, склонность заниматься ею, переходящая на высоком уровне развития в страстную увлеченность; 2) ряд характерных черт, прежде всего трудолюбие, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, а также устойчивые интеллектуальные чувства; 3) наличие во время деятельности благоприятного для ее выполнения психического состояния; 4) определенный фонд знаний, умений и навыков в соответствующей области; 5) определенные индивидуально-психологические особенности в сенсорной и умственной сферах, отвечающие требованиям данной деятельности.

Первые четыре категории перечисленных свойств следует рассматривать как общие свойства, необходимые для любой профессии. Последняя группа качеств является специфической, проявляющей успешность только в математике. Специфичность математических способностей объясняется тем, что они, *во-первых*, проявляются в характерной сфере и не связаны с проявлением способностей в других областях. Так, например, судя по биографическим данным, А.С. Пушкин много слез пролил в лицее над математикой, но заметных успехов не показал; Д.И. Менделеев в школе отличался большими успехами в области математики и физики, а по языковым предметам имел твердую «единицу». С другой стороны, известный математик С. Ковалевская была талантливой писательницей, как и английский профессор математики Ч.Л. Доджсон, написавший под псевдонимом Льюиса Кэрролла известную книгу «Алиса в стране чудес». *Во-вторых*, целый ряд специальных исследований не выявил связей между показателями общего интеллекта и математическими способностями. *В-третьих*, в школьной практике, как указывают многие учителя, проявление математических способностей не связано с успехами в изучении других предметов. К специальным способностям относятся также музыкальные, литературные, сценические и т. п.

Общие способности, обеспечивающие относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями в различных профессиях, нередко называют **одаренностью**. Одаренность может проявляться в различных сферах деятельности: интеллектуальной, академической (учебной), творческой, художественной, в сфере общения (лидерство) и двигательных умений. Одаренных людей отличает, прежде всего, внимательность,

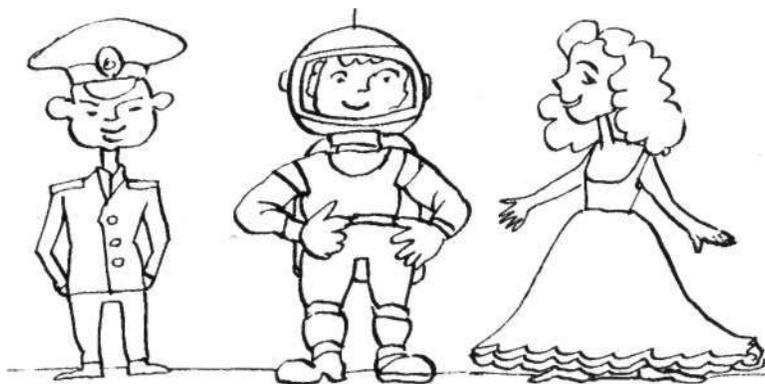
собранность, постоянная готовность к профессиональной и интеллектуальной деятельности; им свойственны настойчивость в достижении цели, неумная потребность трудиться, а также интеллект, превышающий средний уровень.

Специфические различия одаренности в школьном возрасте обнаруживаются главным образом в **направленности интересов**. Одни предрасположены к математике, другие — к истории, третьи — к общественной работе. Дальнейшее развитие способностей происходит в конкретной профессии. В структуре способности можно выделить как качества, которые занимают ведущее положение в определенной области, так и те, что являются вспомогательными в ней. Так, в структуре изобразительных способностей **ведущими свойствами** будут высокая природная чувствительность зрения: чувство линии, пропорции, формы, светотени, колорита, ритма; чувствительность и координация руки художника; высокоразвитая образная память и т. д. К **вспомогательным же** качествам можно отнести свойства художественного воображения, эмоциональную настроенность, эмоциональное отношение к изображаемому и т. д.

Ведущие и вспомогательные компоненты способностей образуют единство, обеспечивающее успешность в профессиональной деятельности.

Проблемы выбора

Выбор профессии не всегда происходит гладко. Здесь возможны промахи и ошибки. Мысли о будущей профессии обычно приходят рано: то хочется быть военным или космонавтом,



то учителем или артистом. Однако для этого необходимы определенные способности. Иногда, сформировав еще в детстве романтический образ профессии, возможно очень отдаленный от реальности, подросток сосредоточивается не на углубленном знакомстве с ней по литературе, произведениям искусства, практических попытках приобщиться к ней, а на пустых декларациях по этому поводу. Интерес как бы только провозглашается, но не пробуждает усилия в практическом направлении к ее реализации. К сожалению, подобная ситуация нередко создает только иллюзию выбора профессии.

Подростки, как и их родители, часто даже не подозревают *о факторах, определяющих впоследствии степень профессиональной, а подчас и социальной адаптации молодого человека*. Для правильного выбора профессии подросток и лица, его опекающие, должны располагать *информацией, как можно более полно отражающей определенные факторы*. По мнению академика Е.А. Климова, можно выделить следующие компоненты, играющие важную роль при выборе профессии: информированность подростка; склонности; способности; определенные отношения с родителями, связанные с профессиональным будущим; определенные отношения с людьми, представляющими интересы общества в отношении профессионализации молодежи; уровень притязаний; личный профессиональный план.

Исторически проблема выбора профессии имеет два решения, которые французский психолог А. Леон назвал *диагностическим* и *воспитательным*. *Первый* — диагностический — сводит выбор человеком профессии к определению его профессиональной пригодности. Психолог-консультант при помощи специальных методов определяет способности человека и путем сопоставления их с требованиями к профессии делает заключение о его пригодности или непригодности к данной профессии. А. Леон считает такой метод механическим. В его основе лежит взгляд на способности как на постоянные, неизменные, стабильные образования, мало подверженные влияниям среды и развитию. Человеку, выбирающему профессию, отводится пассивная роль, активным является консультант, делающий прогноз.

Второй подход — воспитательный — направлен на подготовку человека к будущей профессиональной жизни, на его самоопределение. Основное значение в нем придается изучению развития личности в процессе овладения разными видами деятельности. Психологи, придерживающиеся данного метода

выбора профессии, гораздо меньше уделяют внимания тестовым испытаниям и признают необходимость лучше подготовить человека к вхождению и изменению в самой профессиональной деятельности. Однако и здесь недооцениваются собственная активность человека, возможности его самоопределения, саморазвития и самовоспитания. *Решение проблемы выбора профессии возможно только при ее комплексном рассмотрении.* Оба подхода представляют собой звенья одной цепи: сначала следует определить способности человека и затем помочь ему в подготовке к будущей профессии.

Рассматривая соотношение способностей и требований к профессии, Е.А. Климов выделил четыре степени профессиональной пригодности:

1-я — непригодность человека к данной профессии. Она может быть временной или практически непреодолимой;

2-я — годность к той или иной профессии или их группе. Она характеризуется тем, что человек не имеет противопоказаний в отношении той или иной области труда, но нет и показаний;

3-я — соответствие способностей человека данной области деятельности: нет противопоказаний, а имеются некоторые личные качества, которые явно соответствуют требованиям определенной профессии или группе профессий;

4-я — призвание к данной профессиональной области деятельности — высший уровень профессиональной пригодности человека как труженика. Она характеризуется тем, что во всех основных элементах структуры способностей человека есть явные признаки его соответствия требованиям к данной деятельности.

Иногда человек принимает кажущееся за реальность и, обманутый своими же предположениями, не достигает того, что могло бы обеспечить ему наибольший успех и наивысшее удовлетворение. В рассказе «Тест» писатель-фантаст Михаил Веллер пишет, что в будущем склонность к той или иной профессии станут определять уже в шестилетнем возрасте. Для этого, по мнению автора, будут созданы специальные комиссии для определения его профессиональной пригодности.

Герой рассказа Генка не боялся процедуры определения его будущей профессии, так как «он знал, что будет моряком. Его комната была заставлена моделями парусников и лайнеров. Он знал даже немного старинный флажковый семафор и морзянку. И умел ориентироваться по компасу».

Но в ходе проведения тестирования специалисты выявили у героя определенные противопоказания к профессии, о которой

он мечтал. Бесстрастная комиссия и объективный компьютер определили, что по своим способностям он пригоден совсем к иному — к профессии резчика по камню или архитектора.



Такой вывод вызвал у Генки шок. Он решил не отступать от своей мечты. Несмотря на все усилия старших, он добился своего: ему была предоставлена возможность получить любимую специальность. Мальчику пришлось проявить много мужества и упорства. Удача ему сопутствовала, и через много лет он стал капитаном — наставником флотилии. Но в свободное от морских походов время он любил посещать выставки, галереи, рассматривать исторические памятники архитектуры. Однажды, сойдя на берег в одном из портов нашей страны, Генка, теперь уже Геннадий Иванович, увидел необыкновенный по красоте и гармонии архитектурный ансамбль. Услышав фамилию зодчего, капитан вспомнил мальчишку, с которым вместе проходил комиссию и у которого результаты тестирования были несколько худшими, чем у него самого. «Я лучший капитан парусного флота, — сказал капитан и закурил. И только холодок печали звенел, как затерянный в ночи бубенчик».

Описанная ситуация интересна не своей фантастичностью, а наоборот, близостью к реальной жизни. В жизни человек не раз сталкивается с тем, что ему советуют выбрать профессию, к которой не лежит душа, или отговаривают от того, к чему она так стремится. С другой стороны, неправильно выбранная профессия, пусть даже и очень престижная, не приносит человеку счастья, не дает возможности реализовать себя. В его жизни нередко возникают внутренние сомнения, переживания из-за нереализованных способностей.

Обучение и труд должны нести удовлетворение от преодоления трудностей и достижения цели, радость формирования себя как профессионала. Когда требования профессии и возможности человека совпадают, то профессиональный путь не столь тернист, а приоритетами в деятельности становятся мотивы творчества. И тогда в мире появляется личность, раздвигающая горизонты своей отрасли, определяющая пути развития конкретной сферы общественной практики на многие десятилетия вперед, и просто счастливый человек.

Таким образом, слишком рано принятое решение, вызванное стремлением подражать кому-нибудь, желанием стать известным, как герои фильмов или книг, но не поддержанное реальными возможностями и рациональным расчетом, может стать источником разочарований, последующих сложностей как в профессиональной, так и в личной сферах.

Как показали исследования, специальные термины, категории, содержащие знания о человеке, и требования, предъявляемые к нему в процессе труда, не понятны для большинства подростков, не наполнены для них конкретным содержанием. Оказалось, что только 47% опрошенных школьников относительно правильно передали содержание понятия «интересы», 34% были не в состоянии дать верное определение или уклонились от ответа. Понятие «способности» не смогли охарактеризовать 71% испытуемых, а определение понятия «темперамент» вызвало непреодолимые затруднения у 73% из них.

Естественно, что и *осознание особенностей собственной личности* у таких ребят *будет вызывать затруднение*. Так, когда тех же испытуемых попросили оценить собственный темперамент, 90% из них уклонились от ответа; 42% — отказались оценить свои способности. Таким образом, сложности самовосприятия усугубляются отсутствием у испытуемых полноценного понятийного аппарата, необходимого для самопознания на уровне, отличающемся от обыденного сознания.

Приведенные данные убедительно свидетельствуют о потребности школьников в психологических знаниях, необходимости углубленного знакомства с основными понятиями, используемыми в литературе по вопросам выбора профессии, так как интуитивное освоение их содержания чревато досадными недоразумениями при последующем применении.

Иногда типичные ошибки оказываются связанными с недостаточным уровнем критичности. *Низкий уровень критичности* (если он наблюдается у подростка) не позволяет ему в полном объеме выявить и дать объективную характеристику

собственного положения. В таком случае проблема выбора как бы упрощается, а к вариантам возможных решений предъявляются более поверхностные требования.

Возможно, старшие не раз иронично высказывались о попытках молодых самим выбрать профессию. Как часто можно услышать такую фразу: «Какой из тебя инженер (летчик, конструктор), когда у тебя одни тройки по математике (физкультуре, черчению)?» Мы, конечно, не оправдываем учителей и родителей, которые стремятся в недостаточно тактичной форме подчеркивать просчеты и недостатки своего подопечного. Но можно понять и их. Ведь они с высоты своего опыта и совершенных ими самими ошибок пытаются уберечь его от очевидных просчетов и ничем не оправданных иллюзий. Взрослые могут подсказать, как приблизиться к желаемой профессии, что надо для этого сделать, изменить в себе, какие препятствия преодолеть. Стойкий интерес к определенной сфере практики ведет к формированию таких качеств личности, как целеустремленность, настойчивость, упорство и самообладание.

Личностные регуляторы выбора профессии

Несмотря на важность наличия при выборе профессии *индивидуальных способностей*, в реальности большое значение имеют и другие факторы и условия. Например, очень важными оказываются ответы на вопросы: «Кто должен сделать последний и решающий выбор?» и «Кто несет ответственность, если выбор сделан неверно?» Несомненно, основная ответственность ложится на того, кто выбирает профессию. Чтобы не совершить ошибку, положившись полностью на мнение окружающих, молодые люди должны сами проявить высокую активность в приобретении информации о своей будущей профессии. Как говорится, подлежащий камень вода не течет. Если не быть любознательным и целеустремленным в мире профессий, то неправильный шаг неизбежен. *Только высокая активность и подлинная заинтересованность своей судьбой обеспечат правильный выбор.*

Образ «я»

Одним из внутренних факторов, регулирующих уровень активности человека, является образ «я», т. е. представление личности о себе, своих возможностях вообще и в определенных

видах деятельности в частности. В основе образа «я» лежат оценкиокружающимирезультатов деятельностиэтого «я», его успехов и неудач. Каждый человек имеет множество образов своего «я», существующих на разных уровнях развития, в разных ракурсах, причем он может быть таким, каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент; или таким, каким он мыслит идеал своего «я»; или каким «я» станет, если все задуманное сбудется; или как оно выглядит в глазах других людей и т. д. Будучи субъектом познания, человек вместе с тем выступает и как объект для самого себя.

«Образ «я» не просто представление или понятие человека о самом себе, а определенная предрасположенность или, как говорят, социальная установка, отношение личности к самой себе. И, как и в любой установке, в образе «я» психологи выделяют три компонента: 1) *познавательный* (или *когнитивный*) — знание себя, самосознание; 2) *эмоционально-оценочный* — ценностное отношение к себе; 3) *поведенческий* — особенности регуляции поведения.

Поскольку образ «я» не статичное, а чрезвычайно динамичное и многоликое образование нашей личности, образ не стоит на месте, меняя свои профессиональные привязанности все время. Образ «я» может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как «реальное я». Такое «я» в наибольшей степени подвержено изменению: «я» до соревнования и после того, как произошла победа в соревновании, или «я» до экзамена и после того, как он был провален. В каждом случае «я» различны, хотя и отражают реальное положение вещей.

Одновременно образ «я» имеет и другую направленность и является отражением надежд и намерений человека. Например, образ «я» представляет то, к чему стремится, каким хочет стать, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Тогда говорят об «идеальном я», которое имеет наибольшее значение для выбора профессии, так как именно здесь сосредоточены все наши помыслы и мечты о будущем. Возможно еще существование и «фантастического я», когда человек смотрит на себя сквозь призму своих желаний, не учитывая реальных возможностей. Переживание этого «я» позволяет нам как бы побывать в сказке: мы представляем, как наказываем своих обидчиков, попадаем в далекие страны, становимся известными людьми. Обычно «фантастическое я» сопровождается словами «если бы», т. е. какими мы хотели бы стать, если бы такое оказалось для нас возможным.

Все «я» уживаются в человеке одновременно. И если одно из них преобладает над другими, тогда оно изменит его личность, поведение и, конечно, отразится на выборе будущей профессии. Так, если преобладание в структуре личности



фантастических представлений о своей профессии не сопровождается поступками, которые способствовали бы осуществлению желаемого, то в конце концов мечты остаются только мечтами и никогда не осуществляются. Подросток, которого обижают местные хулиганы, может в своих мечтах быть сильным и справедливым милиционером, которому нетрудно призвать своих обидчиков к порядку. Но если его мечты не подкрепляются определенными усилиями: занятиями спортом, изучением юридических дисциплин, то очередное несоответствие желаемого и действительного может его жестоко травмировать.

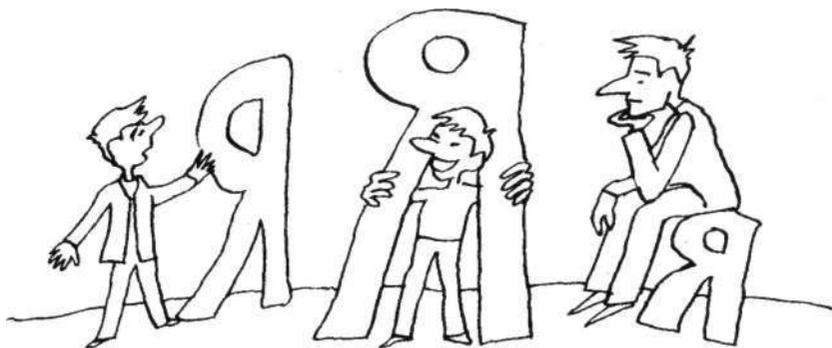
Самооценка

Степень правильности образа «я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — **самооценки личности**, т. е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона и непременный спутник нашего «я». Она в большей степени проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит **регуляция поведения личности**.

Как же формируется самооценка? Человек, как известно, развивается и становится личностью в результате общения и совместной деятельности с другими людьми. Другими словами, в нем нет ничего такого, что бы не привнесли другие люди. Все, что знает и умеет сейчас человек, его мысли и качества, привычки и способы поведения появились благодаря окружающим людям. Именно деятельность и общение с окружающими дают ему *некоторые существенно важные ориентиры для организации своего поведения.*

Уже в детском саду часто можно услышать: «Коля — хороший мальчик. Он всегда спит в тихий час» или: «Игорь — плохой, он плохо кушает». Таким образом, воспитатель дает детям точку отсчета, хотя и протенькую, но уже позволяющую оценить свое поведение. По данным ориентирам все время человек сравнивается по тому, что он делает, с тем, чего от него ожидают окружающие. В конечном счете, все, что человек делает для себя, он делает и для других, даже в том случае, когда ему кажется, что он делает это только для себя. И когда он задумывается о выборе профессии, то основывается на том, что узнает о ней от окружающих. Вряд ли можно стремиться стать специалистом в той сфере, о которой никто ничего не слышал.

Уже сложившиеся оценки собственного «я» *есть результат постоянного сопоставления того, что вы наблюдаете в себе, с тем, что видите в других людях.* Уже зная кое-что о себе, присматриваясь к окружающим, сравнивая себя с ними, предполагая, что и они небезразличны к вашим качествам, поступкам, вы все это включаете в свою самооценку, которая и определяет **ваше психологическое самочувствие.** Другими словами, у каждого всегда имеется круг людей, с мнением которых он обычно считается, среди которых формирует свои



мысли и черпает ценностные ориентации. Таких людей в психологии называют референтными, или значимыми, так как их идеалы полностью совпадают и являются вашими идеалами, интересы — вашими интересами. Именно они чаще всего становятся советчиками в выборе даже тех профессий, о которых у вас достаточно смутные представления.

При выборе профессии необходимо серьезно относиться к сведениям, полученным от разных людей, и ориентироваться на мнение представителей «своей» «референтной» группы. Как показали научные исследования, проведенные в выпускных классах, 75% ориентированных на поступление в институт школьников имеют среди своих друзей студентов, примерно столько же (76,5%) из числа ориентированных, дружащих с рабочими, — на приобретение рабочих специальностей. Перефразируя известную поговорку, можно сказать: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кем ты станешь».

Обычно сведения о трудовых профессиях, источниками которых являются сверстники-одноклассники, как правило, не слишком интересуют школьников. Здесь более информативны сведения от уже работающих друзей, которые могут рассказать о профессии как бы изнутри. Чем шире круг вашего общения, чем больше друзей, тем больше информации о разных профессиях будет поступать и тем проще будет определить свое призвание.

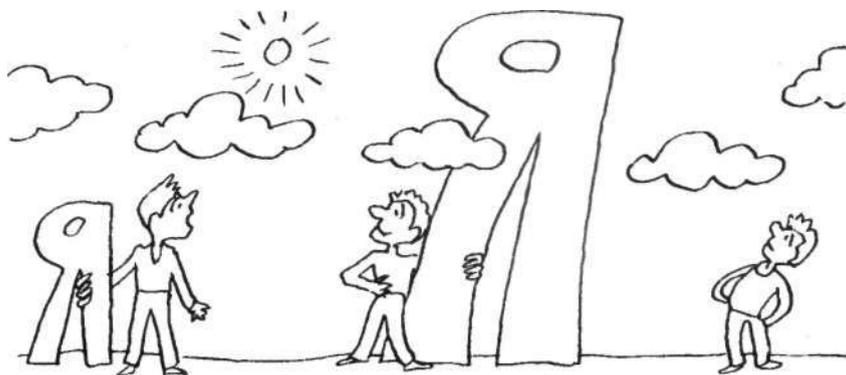
На том же социально-психологическом феномене, суть которого в том, что информация, исходящая от представителя «своей» группы, т. е. лиц, которые авторитетны и дороги, воспринимается более положительно, чем воздействие, исходящее от «чужих», основывается и влияние родителей. Естественно, что семья для многих подростков представляется авторитетным, близким по духу, положительно оцениваемым сообществом.

Нередко школьные учителя приглашают родителей для выступления перед подростками с сообщениями о своей профессии. Такое общение с профессионалом может стать для молодежи источником положительно окрашенной информации. Родитель-профессионал, который выступает не как представитель какой-либо официальной организации, может неформально и ярко рассказать о своем труде, о том, что не написано ни в одной книге, может «заразить» своим отношением к делу, уважением к своей профессии. Те, кто сами увлечены своим делом, могут найти для рассказа о нем более теплые, лично окрашенные слова, чем хорошо осведомленные, но не связанные непосредственно с ним люди.

Уровень притязаний

Самооценка тесно связана с еще одним психологическим признаком — **уровнем притязаний личности**. Уровень притязаний является желаемым уровнем самооценки личности. *Уровнем притязаний психологи называют уровень образа «я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой.* Самооценка и уровень притязаний в конкретной профессии определяют право человека заявить о себе в ее рамках. Поэтому в одной и той же бригаде кто-то становится лидером, ведущим всех за собой, а кто-то простым исполнителем, не претендующим на многое.

Психологи определили, что каждый устанавливает свой уровень притязаний где-то между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Но может случиться, что



кто-то претендует на большее, чем он способен. Тогда говорят *о завышенном уровне притязаний*. Такие люди берутся за выполнение дел, которые им не под силу, обещают то, что никогда не выполняют. Их поведение как бы подчиняется принципу: «Упасть с коня, так с доброго». При неадекватно завышенном уровне притязаний суждения подростков, например, выражаются категорично, ориентируясь преимущественно на личный опыт как ведущий источник сведений об окружающей действительности, а мнения сверстников, учителей, старших ими встречаются «в штыки». Нежелание таких учащихся совместно с окружающими искать оптимальный вариант решения проблемы вызывает многочисленные конфликты и обиды.

Возможен и обратный вариант. У человека *уровень притязаний неоправданно снижен*, он избегает любых сколько-нибудь трудных дел, боится взять на себя ответственность, думая, что не сможет справиться, что это ему не по плечу. Таким людям очень трудно правильно оценить свои силы и возможности, трудно добиться удачи в деятельности. Пассивность и нерешительность в выборе профессии создают сложную ситуацию. Иногда бывает, что решение уже найдено, но в силу индивидуальных особенностей или сложившейся самооценки, низкого уровня притязаний они не считают себя вправе принимать какие-либо ответственные решения вообще. Они избегают самого процесса принятия решения или стремятся полностью снять с себя ответственность за сделанный выбор. Бывает, что такие люди поступают наиболее правильно: они приходят за советом к психологу-консультанту, который поможет им поверить в себя; он обратит их внимание на те случаи, когда они смогут проявить наблюдательность, почувствовать высокую социальную значимость и в результате дать себе правильные и дальновидные оценки.

Психолог Джеймс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний:

$$\text{Самооценка} = - \text{притязания}$$

Стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. *С одной стороны*, он может стремиться *повысить притязания*, чтобы пережить максимальный успех, а *с другой стороны*, можно *снизить притязания*, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно.

Поведение людей, стремящихся к достижению успеха и избеганию неудачи, существенно различается. Люди, мотивированные на успех, обычно, ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых *однозначно расценивается как успех*. Они изо всех сил стараются добиться успеха, активно включаясь в профессиональную деятельность, выбирая соответствующие средства и действия, с тем чтобы кратчайшим путем достигнуть своей цели.

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избегание неудачи. *Их цель* в деятельности заключается

не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы *не допустить промаха, избежать неудачи*. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неверие в возможность добиться успеха, боязнь критики. Любая работа, и особенно такая, которая чревата возможностью неудачи, у них вызывает отрицательные эмоциональные переживания. Соответственно, они не испытывают удовольствия от деятельности, тяготятся ею и избегают ее. В результате они обычно оказываются не победителями, а побежденными. Поэтому нередко таких людей называют «неудачниками».

Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но прежде всего учетом и оценкой прошлых успехов и неудач. Однако в целом для людей характерно некоторое завышение своих способностей, приписывание себе уникальности, непохожести на других. Так, опрос взрослых людей показал, что большинство считают себя более умными, чем средний человек. Каждый водитель говорит, что он аккуратнее и осторожнее, чем остальные. Женщины ободряют себя тем, что они красивее большинства своих знакомых. Дети думают, что они проживут дольше средней продолжительности жизни и т. д. В то же время следует задать себе вопрос, что если все имеют показатели выше среднего, то у кого же тогда средние показатели и у кого низкие.

Исследование уровня притязаний личности не только со стороны их действительности, но и по содержанию позволяет лучше понять, почему человек выбирает ту или иную профессию, и в результате помочь ему осуществить правильный выбор. Большое влияние на достижение успеха оказывает также представление человека о *присущих ему способностях, необходимых для решаемой задачи*. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи в деятельности меньше переживают, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Личный опыт

Не меньшее влияние на выбор профессии оказывает *личный опыт подростка*, выступающий как источник информации об окружающей социальной действительности. Он занимает особое место, по словам основоположника отечественной концепции профориентации А.П. Болтунова, в работах которого подчеркивается необходимость изучения и активного использования личного опыта человека для решения как информационных, так

и профессионально-воспитательных задач. Обычно окружающие, аргументируя те или иные оценки и решения, чаще всего ссылаются на свой личный опыт и говорят: «Я сам видел», «Я сам слышал», «Я там был» и т. д. Личный опыт является результатом усвоения общечеловеческой культуры, опыта других поколений и своих сверстников. Но ведущее место среди источников формирования личного опыта отводится *непосредственным впечатлениям и переживаниям*.

Отличительными особенностями личного опыта подростка являются его *высокая внутренняя значимость*, переоценка, вплоть до абсолютизации, расширенная трактовка, перенос оценок с одних событий на другие, которые лишь фрагментарно схожи. Размытость, неопределенность в осознании подростками содержания понятия «личный опыт» свидетельствуют о незавершенности формирования самосознания на этом возрастном этапе.

Внутренние регуляторы выбора профессии, причудливо переплетаясь в каждом из нас, создают **индивидуальные стили принятия решения**. Т.Н. Кабаченко выделяет следующие индивидуальные стили решений в выборе профессии: *импульсивные решения, рискованные решения, уравновешенные решения, решения осторожного типа, инертные решения*.

Импульсивные решения отличаются своей неожиданностью и непредсказуемостью. Здесь оценка возможных вариантов происходит не планомерно, и иногда ее даже трудно предположить. Нередки очевидные противоречия с реальностью, а подростком могут осуществляться произвольные допуски без критической оценки происходящего. Варианты решений возникают легко, но отличаются слабой реалистичностью. Подростки, демонстрирующие подобный стиль выработки решения, производят впечатление детей, играющих в какую-то игру, а не совершающих серьезный поступок.

В меньшей степени такие особенности выражены в так называемых *рискованных решениях*. В данном случае выбирается профессия малодоступная, возможно, даже требующая отсутствующих у человека способностей. Но даже понимая это, человек делает свой выбор, чтобы доказать что-то себе и окружающим. Отличительной чертой рискованных решений является их эмоциональная привлекательность, но лишь частичная, фрагментарная критичность.

Уравновешенные решения сочетают в себе легкость выдвижения различных вариантов выбора с их полноценной и планомерной последующей критической оценкой.

Решения осторожного типа отличаются неуверенностью, осторожностью, особой тщательностью оценки возможных вариантов. После осуществленного выбора очень сложно происходят отбор самого подходящего, боязнь ошибки, перестраховка, и в результате решение принимается долго, с большим трудом.

Инертные решения являются результатом поиска альтернатив с углубленным погружением в их особенности, получением избыточной информации, с последующей излишней их критической оценкой. Их отличает застревание на оценке возможных отрицательных последствий, связанных с принятием конкретного варианта.

Индивидуальные стили принятия решений являются отражением как индивидуально-психологических, так и личностных особенностей подростков. Как инертные, так и импульсивные решения требуют коррекции, которая может осуществляться в совместной с родителями или педагогами деятельности (во время доверительных бесед, при анализе сюжетов литературных произведений, обсуждении конкретных ситуаций).

Однако надо помнить, что помочь в создании рациональной тактики поиска верного решения могут лишь специалисты. Большинство окружающих в своей жизни всего раз или два делали свой выбор и большим опытом не обладают. В некоторых русских сказках царь посылает своих слуг искать по свету «то — не знаю что». Если у человека, ищущего пути достижения некоторого оптимального решения, отсутствует хотя бы обобщенный образ признака, критерия оптимальности в данном, конкретном случае, то его действия приобретают характер поисков «того — не знаю чего».

Как мы видим, выбор профессии действительно очень сложное дело. Неприятно чувствовать себя «не на своем месте», особенно, если долгое время и большие усилия были потрачены на достижение казавшейся такой притягательной мечты. *Нередко горькое разочарование постигает молодых людей и их советчиков, когда проблема выбора профессии подменяется другой, например проблемой получения высшего образования.* Здесь профессия уходит на второй план, а главным становится поступление в институт или университет и получение диплома. В жертву приносятся склонности, способности, реальные оценки ситуации. Учеба становится неинтересной, жизнь кажется обедненной, и только желание получения определенного социального статуса и сожаление о затраченных уже усилиях удерживают учащегося в вузе.

Не менее ошибочно бывает стремление выбрать работу, обеспечивающую высокий материальный доход. Непомерные усилия затрачиваются на то, чтобы хоть как-нибудь зацепиться за теплое местечко и получать звонкую монету. Естественно, ни о каких способностях речь здесь не может идти.

Как стать профессионалом без способностей, или Кое-что о компенсации

Не всегда профессия способствует развитию личности, нередко происходит обратное: работа отвлекает и даже тормозит развитие основных способностей. Если человек, имеющий музыкальные или изобретательские наклонности, вынужден заниматься тяжелым физическим трудом, то его способности постепенно сойдут на нет.

Когда говорят о развитии личности в профессии, то подразумевают, что она выступает как значимая для человека сфера интересов, как деятельность, в которой проявляются все возможности личности. Чтобы понять, является ли данная профессия развивающей, ей необходимо дать личностную характеристику. Не всегда даже профессиональная деятельность, проходящая через всю жизнь человека, может быть значимой для него. Производственные задания или служебные обязанности далеко не исчерпывают творческих возможностей и богатства жизненных начал человека.

Поскольку деятельность индивида не всегда может дать простор для развития способностей, то между нею и способностями существует известное расхождение, то есть в каком-то отношении *способности шире выполняемой деятельности*, так как содержат в себе возможности для новой деятельности. Вместе с тем реальная деятельность оказывается в чем-то шире способностей, необходимых для конкретного ее вида. Н. Коупленд отмечал, что «обычный человек использует только десять процентов своих физических и умственных способностей. Разница между той силой, которую он использует, и той, которая действительно имеется в его распоряжении, — это разница между тем, что он есть, и тем, кем он может быть». Психологи делят способности на *актуальные* и *потенциальные*. *Потенциальные способности* — способности, которые сейчас не реализуются в конкретном виде деятельности, но могут проявиться при изменении соответствующих социальных усло-

вий. К *актуальным*, или *реализованным*, способностям относят не только те, которые проявляются и развиваются в различных видах деятельности, но и те, которые необходимы в данный момент и реализуются в настоящем конкретном виде деятельности. Потенциальные и актуальные способности можно рассматривать как косвенный показатель характера социальных условий, в которых развиваются способности индивида. Именно *характер социальных условий* препятствует или помогает развитию потенциальных способностей, обеспечивает или не обеспечивает превращение их в актуальные. Например, нередко бывает, если в классе есть мальчик, хорошо знающий математику, то ребята не дружат с ним, а иногда за это его дразнят, называя «академик» или «математик». Но однажды он решает заняться плаванием и очень скоро получает 1-й разряд. Теперь отношение ребят к нему меняется. Они относятся к нему с уважением. С точки зрения психологии, помимо актуальных способностей к математике, у него теперь актуализировались и его потенциальные способности к плаванию.

Заниматься той или иной деятельностью приходится не только тем, кто имеет к ней способности, но и тем, кто их не имеет. Если человек вынужден продолжать занятия своей необходимой деятельностью, он сознательно или неосознанно будет компенсировать недостаток способностей, опираясь на свои сильные стороны. По наблюдениям Е.П. Ильина, компенсация может осуществляться через дополнительно приобретаемые знания или умения, либо через формирование *типического стиля деятельности*, либо через другую, более развитую способность. Так, если ученику не дается математика, то он может начать заниматься дополнительно, или выработать свой нестандартный стиль решения задач, или отказаться от нее и пойти в гуманитарный класс, где математика изучается не так глубоко.

Широкая компенсация одних свойств другими ведет к относительной слабости развития какой-нибудь одной способности, что вовсе не исключает возможности успешного выполнения деятельности, тесно связанной именно с этой способностью. Недостающая способность может быть в очень широких пределах компенсирована другими, высокоразвитыми у данного человека. Например, своеобразной музыкальной способностью является так называемый музыкальный слух (абсолютный слух), выражающийся в том, что лицо, им обладающее, может узнавать высоту отдельных звуков, не прибегая к сравнению их с другими звуками, высота которых известна. Имеются

веские основания к тому, чтобы видеть в абсолютном слухе типичный пример *врожденной способности*, то есть способности, в основе которой лежат *врожденные задатки*. Однако умение узнавать высоту отдельных звуков можно выработать и у лиц, не обладающих абсолютным слухом, опираясь на другие способности (относительный слух, тембровый слух и т. д.). Иными словами, можно *выработать умение*, достигаемое в других случаях на основе абсолютного слуха.

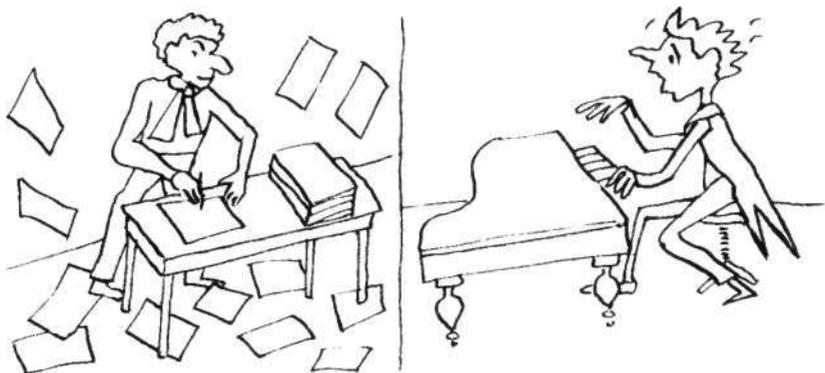
Подобный эксперимент был осуществлен отечественными психологами, которые отобрали пятьдесят человек в специальный класс музыкальной школы. Отличие от других классов было в том, что в этом классе ребята были совершенно лишены музыкального слуха. Однако, занимаясь по специальной методике, они смогли достаточно успешно окончить школу и играли на музыкальных инструментах не хуже, чем ребята с абсолютным слухом. Психические механизмы узнавания высоты звуков при настоящем абсолютном слухе и при специально выработанном, так называемом псевдоабсолютном, слухе будут, конечно, различными, но практические результаты оказываются в некоторых случаях совершенно одинаковыми.

Качественная и количественная характеристика способностей

Возможность компенсации одних способностей при помощи развития других существенно развивает внутренний потенциал каждого человека, открывает новые пути выбора профессии и совершенствования в ней. Несмотря на возможности компенсации, проблема точного определения сферы трудовой деятельности, в наибольшей степени соответствующей задаткам человека, остается чрезвычайно актуальной и требует рассмотрения способностей со стороны их качественных особенностей.

Отдельные способности не существуют сами по себе, независимо друг от друга. Каждая способность изменяется, приобретает качественно иной характер в зависимости от степени развития других способностей. Качественная характеристика способностей предполагает выявление отличий людей друг от друга в различных областях деятельности. *Качественные различия* способностей, по мнению Б.М. Теплова, выражаются не только в том, что один человек одарен в одной области,

а второй — в другой, не только в том, что один человек проявляет технические, а другой — музыкальные способности, но и в том, что в пределах музыкальных способностей один проявляет способности по преимуществу к композиторской



деятельности, а другой — к деятельности пианиста-исполнителя. Качественные различия способностей отличаются и тем, что даже пианистические способности у разных людей качественно различны: из двух пианистов каждый будет одарен по-своему. В то же время, абстрагируясь от качественного своеобразия сочетания различных способностей к разным профессиям, можно отметить, что *каждая способность имеет различную силу, выраженность, уровень*, т. е. имеет **количественную характеристику**, показывающую, в какой мере развиты они у данного человека по сравнению с другими людьми.

Таким образом, очень важно не только *определить способности* человека, но и *оценить*, насколько они выражены. Если рост человека мы можем измерить в сантиметрах, то как измерить способности? Физический и интеллектуальный рост обычно соответствует друг другу и останавливается в различном возрасте в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Например, кто-то может достигнуть роста в 1,5 м в шестнадцатилетнем возрасте и больше не расти. Но сестра этого же человека может расти, пока ее рост не достигнет 2 м к девятнадцатилетнему возрасту. Умственное развитие многих людей останавливается примерно в юношеском возрасте.

Если взять всех детей, родившихся, например, 13 ноября 1996 г., и сравнить их сегодня, они будут *отличаться физическим развитием*. У некоторых будет средний рост, у других —

высокий, третьи — низкорослые. Но их наверняка можно отличить друг от друга и по способностям. Некоторые из них окажутся умными, способными легко учиться, у других обнаружатся средние способности, а некоторые смогут учиться лишь с большими усилиями. *Разница в умственном развитии может считаться разницей в умственном возрасте.*

Количественная оценка способностей — необходимая процедура при решении широкого круга проблем. Так, уже в школьной практике имеется настоятельная потребность ранжирования детей по способностям, в соответствии с которыми применяются разные типы обучения. Без выявления задержек умственного развития, с одной стороны, и одаренности, с другой — не могут работать учебные и профессиональные консультации, нельзя произвести отбор в специализированные и профессиональные школы и т. д. Определение количественных показателей выраженности той или иной способности и сравнение их между собой становятся необходимостью.

В качестве *сособа измерения способностей* используются различные тесты. Английское слово «тест» означает «проба», «испытание». Термин был введен в психологическую науку в конце прошлого столетия американцем Дж. Кеттелом. Тестированием зашмались еще в древности. Так, уже в Древнем Египте только того допускали к обучению профессии жреца, кто был способен выдержать систему определенных испытаний. Вначале «кандидат в жрецы» проходил собеседование, где выяснялись его биографические данные, уровень образования, внешность, умение вести беседу. Затем проверялось умение трудиться, слушать, молчать, проводились испытания водой, огнем, пребыванием в мрачных подземельях. Каждый подвергался угрозе смерти в том случае, если не выдержит все тяготы длительного образования.

С конца прошлого столетия для оценки способностей стали использовать различные стандартные психологические пробы. Они нередко сводились к вычислению показателя умственной одаренности — коэффициента интеллектуальности (IQ). Буквы IQ («ай-кью») являются сокращением выражения «коэффициент интеллекта», который позволял количественно, в цифрах, выразить уровень интеллектуального развития. В ходе тестирования испытуемому на специальном бланке предлагалось установить логические отношения классификации, аналогии, обобщения и пр. между терминами и понятиями составленных задач теста. Задачи также могут строиться из рисунков, геометрических фигур. Некоторые задания

предполагают составление представленных деталей изображения предмета, геометрической фигуры, сбор из кубиков с разноокрашенными сторонами заданного рисунка, нахождение выхода из лабиринта и т. п. Обычно отдельные тесты сводятся в батарею тестов, нарастающую по сложности. В качестве примеров заданий подобных тестов можно привести следующие:

1. Из пяти предложенных слов выбрать 2, имеющих наибольшую связь с обобщающим словом.

Сад: растение, садовник, собака, забор, земля.

2. Из пяти слов выбрать одно, наиболее непохожее на все остальные.

Лист, почка, кора, чешуя, сук.

3. Сделать умозаключение и определить отношение (больше—меньше) двух величин в знаменателе.

А больше Б в 4 раза

Б меньше В в 3 раза

В ? А

4. Выбрать слово в соответствии с предложенным отношением: «дом» так относится к «комнате», как «дерево» к:

а) лесу, б) растению, в) листу.

5. Вставить пропущенные в слове буквы: _ча_т_е.

Успешность испытуемого определяется числом правильно выполненных задач (с учетом затраченного времени), по которому выводится коэффициент интеллектуальности.

В наше время дается тест для шестилеток. Некоторые четырех- и пятилетние дети тоже могут с ним справиться. С другой стороны, могут быть и дети, которые затрудняются решить его в возрасте десяти и двенадцати лет. Таким образом, можно говорить о *способе измерения интеллекта*.

Например, IQ шестилетнего ребенка с шестилетним возрастом умственного развития составляет 100. Возраст умственного



развития делится на хронологический возраст, а затем умножается на сто. Если в пятилетнем возрасте умственное развитие соответствует шести годам, ТО IQ будет равен 120 (шесть разделить на пять и умножить на 100). IQ между 90 и 100 является средним; результаты же, которые превышают 110, будут превосходными. Отсюда следует вывод: если шестилетний ребенок способен выполнить тест для шестилетнего, то он имеет *средний уровень*. Если же ребенок в четыре года или в пять лет способен сделать то же самое, то он имеет *отличное развитие*. Если же двенадцатилетний не способен сделать задание из теста для шестилеток, то он *отстает в развитии*.

В дальнейшем в показатели интеллектуальности были введены результаты тестов по некоторым *познавательным процессам* (восприятию, памяти, воображению). Определёние коэффициента интеллектуальности чемпиона мира по шахматам Гарри Каспарова показало, что он находится на достаточно высоком уровне (IQ = 135%), уступая, однако, посмертно определенному коэффициенту интеллектуальности Гете (200) и Эйнштейна (180). Использование суммарного показателя интеллекта скрывает индивидуальные различия по отдельным тестам, хотя человек может иметь высокие показатели по вербальному и низкие по числовому тесту и наоборот. Так, у Гарри Каспарова шахматная и «бытовая» память оказались феноменальными, тогда как тесты, выявляющие фантазию, воображение, способность к отвлеченному мышлению, были выполнены не на столь высоком уровне.

Психологи разработали большое количество разнообразных тестов, позволяющих оценить интеллект человека, в том числе даже посмотрев на то, как человек рисует. Но отношение к тестам неоднозначно. Одни относятся к ним с восторгом, другие — с предубеждением. Вот, например, мнение о профессиональных тестах Стивена Ликока, которое он высказал в коротком рассказе «Тест»:

Джон Смит уже некоторое время отбывал воинскую повинность, но не проявил при этом ни сообразительности, ни инициативы. Сначала его направили в пехоту, но оказалось, что для этого рода войск он слишком туп. Попробовали конницу, но там он зарекомендовал себя еще хуже. Однако, поскольку Смит был парень крепкий, здоровый, уволить его вообще из армии не могли. Оставалось одно — перевести его в другое подразделение.

И вот Джон Смит отрапортовал о своем прибытии новому начальнику. — Ну вот что, Джон, — сказал тот, главное в воинской службе — это всегда проявлять смекалку и предприимчивость. Другими словами — интеллект. Понял?

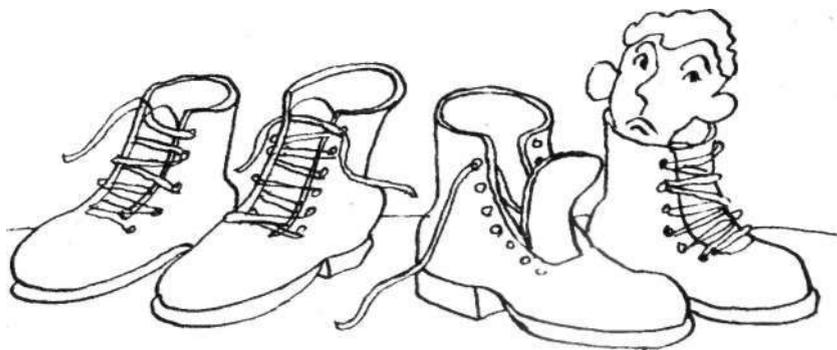
- Так точно, сэр.
- Теперь слушай меня внимательно: я тебе устрою испытание, задам тест. Как ты думаешь, есть у тебя интеллект?
- Кто же его знает! — протянул, переступая с ноги на ногу, Джон.
- Сейчас увидим. Скажи мне, что это такое: имеет две подошвы, два каблука и 24 дырки для шнурков.

Джон Смит напряженно думал около трех минут. На лбу у него выступили мелкие капли холодного пота.

- Не могу знать, сэр, — наконец произнес он.
- Вот чудак, — усмехнулся офицер. — Это же одна пара ботинок! Но продолжим. Скажи, что такое: имеет четыре подошвы, четыре каблука и 48 дырок для шнурков.

Спустя пять минут взмокший от напряжения Джон повторил:

- Не могу знать, сэр...



- М-мда-а... Это же две пары ботинок! Ну, попробуем последний вопрос. Что имеет шесть ног, два рога и в мае летает и жужжит? Если не ответишь, я уж и не знаю, что с тобой делать.

Недолго думая, Смит выпалил:

- Так это ж три пары ботинок, сэр!

Рассматривая уровни способностей, следует обратить внимание и на другую сторону — случаи *снижения способностей*, получившие название *олигофрении*. Олигофрения также имеет несколько уровней проявления.

Если умственное развитие человека остановилось до того, как достигло обычного для людей уровня, то его называют *умственно отсталым*. Умственная отсталость, или слабоумие, не болезнь, а лишь признак того, что в организме не все в порядке. Слабоумие имеет разные причины, и не все из них достаточно изучены. Среди наиболее распространенных можно назвать болезни психики и тела и даже тяжелые условия, в которых ребенок живет. Психологи называют около двухсот факторов, способствующих развитию слабоумия. Среди них родовые травмы, опухоли в мозге, болезни крови, инфекционные

заболевания, вызываемые некоторыми вирусами, а также различные типы врожденного слабоумия. Известно также, что это явление должно дать о себе знать до семнадцатилетнего возраста, когда умственное развитие человека в основном заканчивается.

Одним из показателей умственной отсталости являются результаты тестирования. И если у развитого среднего человека нормальный IQ считается равным 100, то человек, показатель умственного развития которого ниже 70 и который не способен самостоятельно справляться с проблемами повседневной жизни, считается слабоумным. Показатель умственного развития у *значительно (имбецильность)* и *глубоко отсталых (идиотия)* опускается ниже отметки 35. Их умственные возможности не выше тех, что бывают у нормальных пятилетних детей. Они не могут обслуживать самих себя и не способны защититься от опасности. Кто-то должен постоянно присматривать за ними.

При умеренной и незначительной отсталости, так называемой *дебильности*, ребята могут научиться выполнять простые задания, работая в специальных мастерских. У них бывают сложности с чтением, письмом и арифметикой, но большинство предметов начальной школы они способны освоить.

Этапы освоения профессии и уровни способностей

Прохождение отдельных этапов освоения профессии будет зависеть от *уровня способностей человека*. Одни входят в профессию быстро, перескакивая отдельные этапы, другие могут подолгу застревать на них и с трудом переходить дальше...

Способности могут различаться не только по своей направленности, по качественным и количественным характеристикам, но и по своему уровню или масштабу, выражая меру освоения какой-то профессиональной области. Особо высокий уровень проявления способностей обозначают понятиями «мастерство», «талантливость», «гениальность». Уровень и степень развития способностей личности различают не по характеристике самих способностей, а по *характеристике результатов деятельности*.

Мастерство, т. е. совершенство в конкретном виде деятельности, требует большого и напряженного труда. Мастерство

в большей степени связано с репродуктивной или исполнительской, производительной деятельностью. Недаром в некоторых случаях не различают понятия «мастер» и «ремесленник». Отсюда не следует, что *мастерство раскрывается в соответствующей сумме готовых умений и навыков.*

Мастерство в любой профессии (учитель, врач, монтажник, летчик, спортсмен и т. д.) предполагает психологическую готовность к творческому решению возникающих проблем. Недаром говорят: «Мастерство — это когда "что" и "как" приходят одновременно», подчеркивая неразрывность для мастера осознания творческой задачи и нахождения способов ее решения.

Уровень мастерства — не застывшая, неизменная структура. В процессе деятельности изменяется, развивается структура способностей человека, формируется его личность, позволяя *переходить с одного уровня умений на другой.* Как известно, даже очень одаренные люди начинали с подражания, а затем по мере приобретения опыта начинали проявлять *творчество.*

Слово « талант » впервые встречается в «Новом Завете», где оно имеет значение меры серебра, которую ленивый раб получил от господина на время его отсутствия и предпочел зарыть в землю, вместо того чтобы пустить в оборот и получить прибыль (отсюда и поговорка «зарыть свой талант в землю»). В настоящее время под *талантом* понимают высокий уровень развития специальных способностей (музыкальных, литературных и т. д.). Так же, как и способности, талант проявляется и развивается в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается *принципиальной новизной, оригинальностью подхода.*

Пробуждение талантов общественно обусловлено. То, какие дарования получают наиболее благоприятные условия для развития, зависит от особенностей эпохи и тех задач, которые стоят перед страной. Развитие, становление государства вызывает бурное развитие инженерных, конструкторских талантов, в период расцвета общества проявляются *таланты музыкальные и литературные, а в военное время — полководческие.*

Зависимость таланта от его востребованности оригинально описана в рассказе М. Твена «Путешествие капитана Стромфилда в рай». Рассказывая о жизни обитателей «того света», М. Твен проигрывает ситуацию, в которой обитатели небес имеют не свои земные табели о рангах, а почет и уважение в соответствии со своими способностями. Согласно повествованию, величайшим полководцем на «том свете» был башмачник

Джон, которого на Земле не брали в армию, считая не пригодным к службе. На небесах же за ним ходили толпы людей, среди которых был сам Наполеон...



Талант — определенное сочетание способностей, их совокупность. Отдельная, изолированная способность, даже если она очень развита, не может быть названа талантом. Подтверждением могут служить люди, имеющие феноменальную память. Среди выдающихся талантов можно найти много людей как с прекрасной, так и с плохой памятью. Так, хорошая память была у А.С. Пушкина, А.Н. Толстого, И.И. Левитана, А.В. Суворова, В. Моцарта и др. Но гораздо больше известных людей, не обладавших выдающейся памятью. Более того, исследование лиц с феноменальной памятью показало, что по остальным параметрам это были самые заурядные люди. В медицинской практике даже описан человек, который ничего не забывал. Он находился в психиатрической больнице и был задавлен воспоминаниями, он не мог выразить ни одной своей собственной мысли. Он мог лишь дословно воспроизводить прочитанные ему несколько дней назад большие газетные статьи, смысла которых не понимал, и в то же время не мог пересказать своими словами даже простое предложение. Поэтому было бы неверно думать, что запоминание всегда件件 полезно. Мы запоминаем иной раз много совсем ненужных пустяков, что в конце концов могло бы загроздить нашу память, если бы вскоре не забывалось. Забывание спасает нас и от неприятных воспоминаний и — что еще важнее — помогает нам, отвлекаясь от деталей, сохранять самые основные, обобщенные понятия и выводы, принимать новые, необычные решения.

В творческой деятельности человека память лишь один из факторов, от которого зависит ее успешность. Но результаты не будут достигнуты без гибкости ума, богатой фантазии, сильной воли, глубокой заинтересованности и других важнейших

качеств. Самых обычных объемов и прочности памяти достаточно для того, чтобы талантливо выполнить какую-либо работу.

Что такое гениальность?

Высший уровень развития способностей называют гениальностью. *О гениальности говорят, когда творческие достижения человека касаются не одной профессии, а составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры.* Право называться гением за всю пятитысячную историю цивилизации достигли не более 400 человек. Гении извечно привлекали, тревожили, даже пугали людей. И между тем о природе гениальности, о гениях научно-достоверного написано мало. Существует мнение, что гении сознательно, как средневековые мастера, скрывают свои секреты. Не случайно однажды Александр Грин сказал: «Пушкин прекрасно знал, что он гениален. Но у него было достаточно ума и осторожности, чтобы об этом никому не говорить. Люди еще не доросли до того, чтобы спокойно принимать такого рода заявления».

В работах гениальных творцов рассыпаны сотни признаний о мучительных попытках понять, что происходит у них «внутри» в волшебные моменты взлетов и озарений.

Редкость и неординарность гениальности человека породили множество попыток ее объяснения. И философы, и писатели, и психологи, и врачи, и даже священники посвящали поискам истины не раз свои работы. Но до сего дня, к сожалению, имеются очень разные мнения.

Так, одни относят гениев к своего рода медиумам, с чьей помощью некое высшее существо, космический разум сообщает нам — простым смертным — результаты своих неповторимых



размышлений. Великие открытия как в искусстве, так и в науке словно бы озаряют гениев, снисходят «свыше» или возникают неизвестно откуда. Однажды Менделеев три дня и три ночи не ложился спать, работал над построением химической таблицы, но все его попытки были тщетными. Наконец он лег спать и сразу уснул. Во сне ему приснилась таблица, где все элементы были расставлены, как нужно. Он проснулся и сразу же все записал, лишь в одном месте внес поправку. И по этой таблице мы до сих пор учимся в школе, по ней работают на производстве и в химических лабораториях.

Другие считают, вслед за Шопенгауэром, что «всякий ребенок в известной мере есть гений и всякий гений в известной мере — ребенок. Сродство обоих прежде всего обнаруживается в наивности и возвышенной простоте». Доказательством, по его мнению, могут служить детские рисунки и детское словотворчество. Многие утверждают, что гениальность передается по наследству, накапливаясь, словно некая таинственная энергия, из поколения в поколение. Надо сказать, есть немало фактов, подтверждающих это. Достаточно вспомнить приведенный выше пример с семейством И.-С. Баха.

Существует также теория «патологичности гения» — когда гениальность относят к случаю, по вине которого гений якобы получает во владение «нарушенный в нужную сторону» организм, т. е. для гения якобы характерно расстройство психики.

Поэты Гете и Байрон, например, сравнивали состояния, в которых они отдавались поэтическому творчеству, с грезами лунатиков. Итальянский психиатр Ломброзо построил связанную с луной целую теорию рождения гениальности, изложенную в его книге «Гениальность и помешательство». В XVIII в. французский философ Гельвеций утверждал, что талант и его высшая форма — гениальность — никоим образом не зависят от наследственности: все, чем человек становится, определяется воспитанием и обучением, которое он получает в процессе жизни в обществе.

Высокий уровень одаренности гения неизбежно связан с незаурядностью в различных сферах. Среди наиболее известных гениев можно назвать Аристотеля, Леонардо да Винчи, Р. Декарта, Г.-В. Лейбница, М.В. Ломоносова. Например, М.В. Ломоносов был выдающимся ученым в различных областях знаний: химии, астрономии, математике — и в то же время был художником, литератором, языковедом. Он превосходно знал поэзию и сам писал стихи. Но все качества гения развиты были по-разному: одни — сильнее, другие — слабее. Гениальность

также имеет свой «профиль», какая-то сторона личности гения более выражена, чем остальные, какие-то способности проявляются ярче в его творчестве.

Однако не «все гениальное просто». *Формирование и развитие гениальных способностей человека невозможно без усвоения им опыта и знаний многих поколений, которые зафиксированы в культурном наследии.* Овладение достижениями общественного развития, «перевод» их в «свои» способности совершаются с помощью других людей. Только благодаря общению с окружающими взрослыми, которые осуществляют процесс воспитания и обучения, первоначально беспомощный ребенок становится или не становится гением. Чтобы овладеть предметами, созданными в результате общественного развития и воплощающими человеческие способности, растущая личность должна активно осваивать их.

В то же время было бы неверно утверждать, что мы усваиваем все содержание человеческой культуры. Достигнутый уровень культурного развития страны, хотя и влияет на развитие способностей, но прямо и непосредственно не определяет их. Более того, развитие способностей осуществляется не столько благодаря цивилизации, сколько благодаря активности и деятельности человека по ее освоению. Способности человека не могут развиваться вне деятельности. О человеке, который ничего не делает, нельзя сказать, способный он или нет.

Важную роль в творческой деятельности людей играют особые эмоциональные состояния. Иногда гениальные люди настолько сживаются со своим произведением, что невольно отождествляют себя с его персонажами и переносят на них свои чувства. Например, когда Чайковский закончил свою последнюю картину оперы «Пиковая дама», он записал в дневнике: «Ужасно плакал, когда Герман испустил свой дух». Флобер, описывая сцену отравления героини его романа «Мадам Бовари», настолько проникся ее переживаниями, что у него самого возникли признаки отравления, вплоть до резей в животе, тошноты и рвоты.

В других случаях человек ощущает как своеобразное напряжение и подъем духовных сил творческое волнение, ведущее к возникновению или реализации замысла или идеи произведения науки, искусства, техники. Такое состояние получило название **вдохновение**. Вдохновение характеризуется *повышенной активностью человека, необычайной продуктивностью его деятельности, сознанием легкости творчества, переживанием одержимости и эмоциональным погружением в работу.* И.С. Тургенев, по словам биографов, брался за перо под влиянием

внутреннего побуждения, не зависящего якобы от его воли. Л. Н. Толстой говорил о себе, что он писал, лишь когда не был в состоянии противодействовать инстинктивному влечению к сочинительству.

Однако нельзя противопоставлять *вдохновение* и *труд*. Вдохновение — это не что-то сошедшее свыше, а момент творчества, возможный на основе колоссальных знаний, подготовленный напряженным трудом. П. И. Чайковский считал, что вдохновение — такая гостья, которая не любит посещать ленивых, она является к тем, кто призывает ее. Томасу Эдисону предписывают фразу: «Изобретение — это 99% пота и 1% вдохновения». Наиболее творчески одаренные люди отдают много сил своему делу, так что в редкие мгновения вселенских озарений они могут облечь свое вдохновение в земные, осязаемые формы: Моцарт — в музыку, Элиот — в поэзию, Кекуле — в циклическую формулу бензола. Состояние вдохновения является следствием ясности сознания, наплыва мыслей и образов, обостренности памяти, внимания, страстной воли, направленной на достижение цели. Творчество гения невозможно без участия воли. Белинский сказал: «Сила воли есть один из главнейших признаков гения...». Ошибаются те, кто думает, что вдохновение и праздность родственны. Чайковский сам, как правило, садился с утра и писал музыку. И Джек Лондон садился с утра и не вставал из-за стола пока не напишет 2000 слов. И так каждый день.

Воистину все прекрасное требует длительных усилий и сосредоточенности. Без терпеливого труда не может быть и подлинной гениальности.

Насколько развита воля, можно определить специальным тестом. Надо только честно ответить самому себе на следующие вопросы. За каждый ответ «да» поставьте себе 2 очка, в случае затруднительности ответа или незнания — 1 очко, если «нет» — 0.

1. Способны ли вы, если надо, встать утром с постели, как бы рано это ни было?
2. Каждое ли утро вы делаете зарядку?
3. Стремитесь ли вы соблюдать режим дня?
4. Как бы вам ни мешали, можете ли вы на занятиях не отвлекаться и делать то, что требуется?
5. Осуждаете ли вы, хотя бы про себя тех, кто опаздывает или пропускает занятия, мешает на них другим?
6. Всегда ли вы выполняете домашние задания, пусть даже не самостоятельно?
7. Читаете ли вы дополнительно рекомендованную литературу, если это делать не обязательно?
8. Выполняете ли поручение, которое вам не совсем приятно?

9. Попав в конфликтную ситуацию, находясь на грани того, чтобы кем-то поссориться, можете ли вы этого не сделать?

10. Способны ли без напоминаний принимать лечение по предписанию врача?

11. Есть ли у вас дни или часы, в которые любите заниматься одним и тем же делом?

12. Если вы начали что-то делать, но потом поняли, что это неинтересно, доведете ли начатое до конца?

13. Можете ли отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у вас срочное и важное дело?

14. Всегда ли выполняете свои обещания?

15. Регулярно ли анализируете свое поведение, поступки и делаете из этого для себя определенные выводы?

А теперь подсчитайте свои очки. Их сумма и будет свидетельствовать о том, насколько вы — волевой человек.

Если набралось **от 22 до 33 очков**, вас можно поздравить — с силой воли все в порядке. Человек вы волевой, на вас можно положиться, не подведете. Но не зазнавайтесь, знайте, что иногда ваша твердая и непримиряемая позиция по принципиальным вопросам досаждала окружающим. Так что есть, над чем поработать.

Если набралось **от 13 до 21 очка**, сила воли развита средне. Если чувствуете, что иначе нельзя, вы действуете должным образом, но если увидите, что чего-то можно и не делать, то и не станете за это браться. Вы не берете многое на себя, но свои обещания выполняете. Если вам поручают что-то, вы выполняете, по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Вы довольно дипломатичны, но не всегда тверды и упорны в достижении цели. Да и четких-то целей пока не имеете.

Если набралось **12 очков и менее**, то с силой воли у вас неблагополучно. К своим обязанностям относитесь спустя рукава, делаете лишь то, что легче и интереснее. У вас наверняка немало неприятностей и дома, и в школе. Но это не беда, если они вас беспокоят. Постарайтесь посмотреть на себя как бы со стороны, проанализируйте свое поведение, поступки и попытайтесь хоть что-то изменить. Вы скоро убедитесь, что это вовсе не трудно, надо лишь заставить самого себя. И не сомневайтесь, вы станете более волевым человеком.

Особенности творческих способностей

Творческие способности присущи любому человеку, нужно лишь суметь раскрыть их и развить. Существует много талантов,



от крупных и ярких до скромных и малозаметных. Но сущность творческого процесса одинакова для всех. В следующем простом тесте вы можете оценить свой творческий потенциал, выбрав один из предложенных вариантов ответов:

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?
 - а) да, в большинстве случаев;
 - б) нет;
 - в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесут значительный прогресс в той сфере деятельности, *которую* вы выберете?
 - а) да;
 - б) откуда у меня могут быть такие идеи?
 - в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть важную роль, тем самым сможете что-то принципиально изменить?
 - а) да, наверняка;
 - б) очень маловероятно;
 - в) может быть.
5. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли в том, что дело получится?
 - а) конечно;
 - б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;
 - в) чаще уверен, чем неуверен.
6. Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом? Таким делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, его абсолютно не знаете?
 - а) да, всякое неизвестное меня привлекает;
 - б) нет;
 - в) все зависит от самого дела и обстоятельств.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?
 - а) да;
 - б) что получится, то и хорошо;
 - в) если это не очень трудно, то да.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?
 - а) да;
 - б) нет, надо учиться самому основному;
 - в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то:
 - а) какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;
 - б) сразу махнете рукой на эту-затею, как только увидите ее нерезультативность;

- в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.
10. Профессию надо выбирать, исходя из:
- а) своих возможностей и перспектив для себя;
 - б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
 - в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) если место понравилось и запомнилось, то да.
12. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что на ней говорилось?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) вспомню все, что мне интересно.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы повторить его по слогам без ошибок, даже не зная его значения?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) повторю, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
- а) оставаться наедине, поразмыслить;
 - б) находиться в компании;
 - в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Вы решаете прекратить его только когда:
- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
 - б) вы более или менее довольны сделанным;
 - в) дело кажется сделанным, хотя его можно сделать еще лучше.
Но зачем?
16. Когда вы один, вы:
- а) любите мечтать о каких-то вещах, может быть, и абстрактных;
 - б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
 - в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.
17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:
- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
 - б) только наедине;
 - в) только там, где есть тишина.
18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, вы:
- а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;
 - б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выдвигались;
 - в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Результаты:

За ответ: а) начисляются 3 балла, б) — 1 балл, в) — 2 балла. Вопросы диагностировали границы вашей любознательности, уверенность в себе, постоянство, зрительную и слуховую память, стремление к независимости, способность абстрагироваться и сосредоточиваться. Эти показатели и есть качества творческого потенциала.

Если вы набрали **48 баллов и более**, то в вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей.

Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

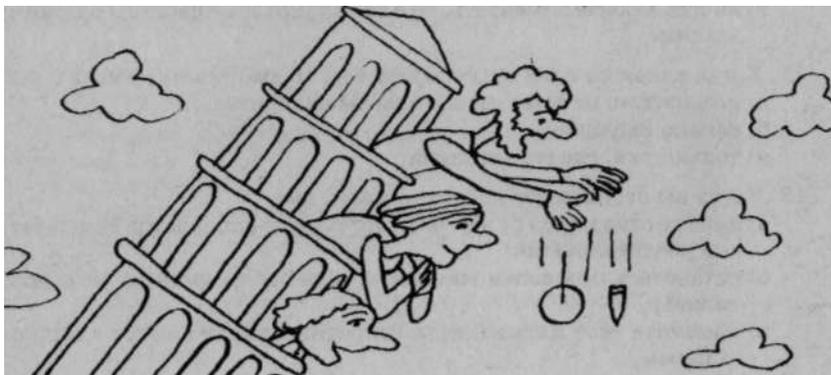
Если вы набрали **24—47 баллов**, то у вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры для вашего творчества. Самый опасный — страх, особенно у людей, ориентированных на обязательный успех. Боязнь неудач сковывает воображение — основу творчества. Страх может быть и социальный, страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания, осуждения окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычное для других поведение, взгляды, чувства сковывают творческую активность, уничтожают творческую личность.

В целом проявление творческих способностей можно разделить на три группы: 1) направленность личности, интересы и склонности (связаны с мотивацией), 2) действия эмоциональной сферы (связаны с темпераментом), 3) умственные способности.

Психологи выделяют следующие особенности творческих способностей.

Зоркость в поисках проблем

Человек обычно воспринимает в потоке внешних раздражений лишь то, что соответствует его интересам, укладывается в уже имеющиеся знания и представления, а остальную информацию бессознательно отбрасывает. Способность увидеть то,



что не укладывается в рамки ранее усвоенного, — нечто большее, чем просто наблюдательность. Такая «зоркость» связана не с остротой зрения или свойствами сетчатки глаза, а с особенностью мышления. Можно сказать, что *человек видит не столько с помощью глаза, сколько с помощью мозга*. 20 апреля 1590 г. на знаменитую Пизанскую башню поднялся человек. Он нес тяжелое пушечное ядро и свинцовую мушкетную пулю. Человек сбросил свою ношу с башни, ученики его, стоявшие внизу, и он сам, глядя сверху, удостоверились, что ядро и пуля коснулись земли одновременно. Имя его Галилео Галилей. До этого на протяжении двух тысяч лет, со времен Аристотеля, считалось, что скорость падения пропорциональна весу. Оторвавшись от ветки, листок опускается долго, а созревший плод камнем падает на землю. Но ведь не раз было и такое, что две глыбы, сорвавшиеся со скалы, достигали дна ущелья одновременно, несмотря на разницу в размерах. Галилей увидел проблему там, где для других все было ясно. Он обнаружил, что *скорость падения не зависит от веса тела*, т. е. у Галилея была развита «*проблемная зоркость*». В поисках проблем он увидел то, что не увидели другие.

Способность к свертыванию

Свертывание — проявление способности к замене нескольких слов одним, более широким для использования емких в информационном отношении символов. Такая способность позволяет человеку непрерывно расширять свой интеллектуальный диапазон. В средние века, для того чтобы выучиться арифметическому делению, требовалось закончить университет. Да еще не каждый университет мог этому научить. Надо было непременно ехать учиться в Италию. Правда, в то время пользовались только римскими цифрами, поэтому деление было гораздо сложнее. Все переменилось, когда ввели арабские цифры. В наше время десятилетние школьники с помощью простейшего набора правил (алгоритма) могут делить и миллионные и миллиардные числа. Вполне возможно, что сложнейшие понятия современной математики, которые сегодня достигнуты лишь специалистами, в XXI в. войдут в программу средней школы при условии, что будет найдена понятная форма организации и обозначения материала. Ввести новый способ символизации, изящно изложить уже известную теорию — такая работа тоже носит творческий характер и требует нестандартности мышления.

Способности воображения к «сцеплению»

Объединять воспринимаемые раздражители, а также быстро увязывать новые сведения с прежним багажом человека, без чего воспринятая информация не превращается в знание, не становится частью интеллекта, и есть способность воображения к «сцеплению», способность вызывать в сознании из богатства воспоминаний определенные составные части и соединять их с новыми образами, а затем создавать из них новые психологические образования. Все это называется воображением.



Материалом воображения служат образы памяти и наличных восприятий. Воображение отражает реальную действительность. Человек, например, может представить себе летающего синего слона с громадными крыльями, фантастического вида обитателей Марса и т. д. на основе реальных земных предметов. **Фантазия** — качество величайшей ценности.

Боковое мышление

Французский психолог Сурье писал: «Чтобы творить — надо думать около». По аналогии с боковым зрением врач де Боно назвал **боковым мышлением** способность увидеть путь к решению проблемы, используя «постороннюю» информацию, сведения из других отраслей знаний. Так психологи заимствовали понятие константы из физики для объяснения поведения человека, конструкторы локатора — из биологии, посмотрев строение органов ориентации летучей мыши.

Цельность восприятия

Воспринимать действительность целиком, не дробя ее — способность к целостности восприятия. На нее указывал И.П. Павлов, выделив два основных типа корковой деятельности мозга — *художественный* и *мыслительный*. Павлов отмечал, что жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и мыслителей. Между ними резкая разница. Одни — это художники: писатели, музыканты, живописцы и т. д. — захватывают действительность целиком, без всякого дробления, разведения. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, а затем только постепенно как бы снова собирают ее части и стараются их таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается.

«Мыслитель» как тип высшей корковой деятельности — отнюдь не идеал ученого. Разумеется, в науке нужны дотошные собиратели и регистраторы фактов, аналитики и архивариусы знаний. Но в процессе творческой работы необходимо оторваться от логического рассмотрения фактов, чтобы попытаться вписать их в более широкие контексты. Без этого не удастся взглянуть на проблему свежим глазом, увидеть новое в давно привычном.

Готовность памяти

В последнее время появилась тенденция пренебрежительно отзываться о памяти, противопоставляя ее мыслительным способностям. Но слова «плохая память» слишком расплывчаты. Память включает в себя способность запомнить, опознать, воспроизвести немедленно, воспроизвести с отсрочкой. Когда человек ищет решение какой-нибудь проблемы, он может рассчитывать лишь на ту информацию, которую в данный момент воспринимает, и на ту, которую сумеет извлечь из памяти. Преимущество получает тот, кто быстрее извлечет из памяти нужную информацию. В таких случаях говорят о *сообразительности*, но одним из компонентов ее является готовность памяти выдать нужную информацию в нужную минуту.

Легкость генерирования идей

Не обязательно, чтобы каждая идея была правильной. Осборн сказал: «Можно считать аксиомой тот факт, что количество идей

переходит в качество». Логика и математика подтверждают, что чем больше идей порождает человек, тем больше шансов на присутствие среди них хороших идей. Причем лучшие идеи приходят в голову не сразу.

Спасительная гибкость

Умение быстро и легко переключаться с одного класса явлений на другой, далекий по содержанию, объясняет способность к гибкости. Например, разговор велся о кино, а затем сразу заговорили о политике. Все быстро переключились на эту тему. Отсутствие гибкости называют *инертностью, окостенелостью, негибкостью мышления*.

Беглость речи — способность легко сформулировать свою мысль. Она необходима, чтобы облечь новую идею в слова, ее можно выразить формулой, графиком, но лучше словесно, так как речевой код самый универсальный.

Способность довести начатое до конца

Это не просто собранность и волевой настрой на завершение начатого, а именно *способность к доработке деталей, к «доведению», к совершенствованию первоначального замысла*.

Конечно, трудно найти человека, у которого были бы сильно выражены все перечисленные выше способности. Поэтому хорошо, когда проблему решает группа людей. Еще лучше, когда в творческий коллектив подобраны люди, дополняющие друг друга. Древнегреческий поэт Архилох писал в известной басне, что «лисица знает много всяких вещей, а еж одну, зато большую». Научная группа должна объединять «ежей» и «лисиц».

Перечисленные особенности творческих способностей, по сути, не отличаются от обычных, мыслительных. Понятия «мышление» и «творчество» зачастую противопоставляют. На самом деле элементарные способности человеческого ума есть у всех. Они только выражены по-разному — сильнее или слабее, по-разному сочетаются между собой и с другими свойствами личности, что и создает неповторимый творческий почерк.

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Голланд разработал *методику для определения социальной направленности личности (социального характерологического типа)*, выделив шесть типов:

Реалистический тип

Несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально-стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами), отдает предпочтение занятиям, требующим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические, невербальные способности. Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т. п.

Интеллектуальный тип

Несоциален, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления, интеллектуал. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик.

Социальный тип

Обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучать и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность, женственность. Представитель данного типа старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, активен, ночасто зависим от мнения группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает хорошими вербальными способностями. Рекомендуются занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи).

Конвенциальный тип

Предпочитает четко структурированную деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичности, неоригинален, консервативен, зависим, ригиден (не любит смену деятельности). Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности. Предпочтительны профессии, связанные с канцелярией и расчетом.

Предприимчивый тип

Исбирает цели, для достижения которых необходимы энергия, энтузиазм, импульсивность. Представитель данного типа доминантен, любит приключения, признание своей значимости,

любит руководить. Ему не нравятся практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен, предприимчив, обладает хорошими



вербальными способностями. Предпочтительна следующая деятельность: артист, журналист, телеоператор, заведующий, директор, дипломат и др.

Артистический тип

Опирается на эмоции, воображение, интуицию, имеет сложный взгляд на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий Жизненный идеал с утверждением своего «я». Он не социален в том смысле, что не придерживается условностей общества. Предпочитает творческие занятия: музыку, рисование, литературное творчество и т. п.

Тест прост в проведении и обработке данных. Испытуемому предлагается инструкция, согласно которой из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора.

Тест Д. Голланда по определению типа личности

№	а	б
1	инженер-техник	инженер-контролер
2	вязальщик	санитарный врач
3	повар	наборщик
4	фотограф	зав. магазином

Продолжение табл.

№	а	б
5	чертежник	дизайнер
6	философ	психиатр
7	ученый-химик	бухгалтер
8	редактор научного журнала	адвокат
9	лингвист	переводчик художественной литературы
10	педиатр	статистик
11	организатор воспитательной работы	председатель профсоюза
12	спортивный врач	фельетонист
13	нотариус	снабженец
14	перфоратор	карикатурист
15	политический деятель	писатель
16	садовник	метеоролог
17	водитель	медсестра
18	инженер-электрик	секретарь-машинистка
19	маляр	художник по металлу
20	биолог	главный врач
21	телеоператор	режиссер
22	гидролог	ревизор
23	зоолог	зоотехник
24	математик	архитектор
25	работник ИДН	счетовод
26	учитель	милиционер
27	воспитатель	художник по керамике
28	экономист	заведующий отделом
29	корректор	критик
30	завхоз	директор
31	радиоинженер	специалист по ядерной физике
32	водопроводчик	наборщик
33	агроном	председатель сельхозкооператива
34	закройщик-модельер	декоратор

№	а	б
35	археолог	эксперт
36	работник музея	консультант
37	ученый	актер
38	логопед	стенографист
39	врач	дипломат
40	главный бухгалтер	директор
41	поэт	психолог
42	архивариус	скульптор

Ключ к тесту Д. Голланда

Реалистический тип:

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а. Сумма:

Интеллектуальный тип:

16, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а. Сумма:

Социальный тип:

2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б. Сумма:

Конвенционный тип:

3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а. Сумма:

Предприимчивый тип:

4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б. Сумма:

Артистический тип:

5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24б, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б. Сумма:

Вероятно, за время чтения этой главы каждый смог прикинуть и оценить свои возможности и способности в различных сферах деятельности. Будем считать, что вы определились с выбором профессии и теперь нам следует начать ее осваивать. В 16—17 лет старшеклассники нередко сталкиваются с противопоставлением желаемого будущего и реального настоящего, которое приобретает характер кризиса учебно-профессиональной ориентации. Появляются сомнения, каким образом получить выбранную профессию. Как правило, выбирается вариант продолжения учебы, ориентированной на определенный веер специальностей, а не на конкретную профессию. Мы опустим из нашего рассмотрения этап профессионального обучения в учебных заведениях, так как наши исследования показывают, что приобретение знаний мало связано с реальной профессиональной деятельностью.

ГЛАВА 2

НАЧАЛО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

(от 20 до 30 лет)



*В чужой монастырь со
своим уставом не ходят.
Яйца курицу не учат.*

Адаптация к профессиональной жизни

Первая фаза профессионального становления начинается в 19—20 лет, когда молодые люди входят в свой первый трудовой коллектив после школы, среднего профессионального училища, армии или впервые попадают на практику в институте. Именно тогда они имеют возможность ощутить, насколько реально совпадают их мечты при выборе профессии с реальной деятельностью. И очень важно, чтобы молодой человек смог распознать, понять новый, непривычный для него образ жизни и сумел вписаться в него. Как правило, трудности взросления и вхождения в самостоятельную профессиональную жизнь ведут к тому, что юношеский романтизм постепенно разрушается, ощущается низкая удовлетворенность собой, продолжается поиск смысла жизни.

Е.А. Климов называет данный период адаптацией, **или** привыканием молодого специалиста к работе, а людей, находящихся в состоянии адаптации, — адаптантами. Действительно, как бы хорошо ни готовили профессионала в учебном заведении, будь то ПТУ на производстве, «учебка» в армии или университет в науке, в реальности все оказывается не совсем так. Социальные и деятельностные нормы учебного заведения и производства не совпадают и имеют разные цели, приходится сталкиваться с новыми, нестандартными ситуациями, которые не изучались раньше. Возьмем хотя бы внешний облик. Если в педагогическом университете преподаватели терпимо относятся к любым нарядам студентов, то директор школы или начальник районного отдела образования вряд ли будет приветствовать авангардистские порывы молодого учителя.

Смутное представление о средствах достижения своей юношеской мечты об интересной работе, о самореализации в труде связано с неясными представлениями о реальных профессиональных ценностях, организационных условиях, о механизмах должностного роста, сложившихся социальных и административных нормах. Так, *исследования* представлений молодых ученых о содержании работы научного сотрудника *показали полное несоответствие реальности*. Работа казалась им главным образом как процесс совершения открытий, как непрерывные творческие дискуссии и, самое главное, свободная от вмешательства извне в выбор тематики, определения материальных и людских ресурсов для решения поставленных задач, планирования времени и пр. Очень смутно представлялись операции по обслуживанию и подготовке самого научного поиска. Они оценивались как неинтересные и ненужные, препятствующие самореализации. С подобным узким толкованием творческого начала в труде приходится сталкиваться и в других сферах деятельности, что констатирует *неосведомленность студентов о реальных условиях и особенностях профессии*.

Надо сказать, что начало профессиональной жизни сопровождается стремлением к освоению окружающего пространства и проявляется во всех сферах жизнедеятельности. Найти партнера для жизни, обставить собственную квартиру, начать первую фазу профессиональной жизни — этапы, явно спроецированные вовне внутренней психической структуры. Важнейшими задачами становится *основание жизненного сообщества и начало профессиональной карьеры*. Если данные этапы замедляются внешними обстоятельствами, то внутренне

они ощущаются как недостаток, от которого нужно по возможности избавиться. В реальности отступления ведут к тому, что психологи считают *третье десятилетие жизни конфликтным возрастом*.

Социальная статистика свидетельствует, что профессиональная и географическая мобильность достигает пика именно в эти годы. Первенство по количеству нарушений правил дорожного движения и правонарушений также принадлежит именно этому возрастному периоду. Можно сказать, что главной проблемой данного возраста является переход и адаптация от многолетней социально-экономической и эмоциональной зависимости от родителей и от сопутствующих внесемейных групп к новой системе отношений. Теперь *неудачи приспособления переживаются не только как доказательство несостоятельности воспитания в родительском доме, но и как угроза для собственной семьи*. В любом случае, человек должен в данный период *найти и развить* в себе соответствующие новым задачам *виды творческих способностей*.

Любые изменения в нашей жизни, а тем более связанные со сменой образа жизни, предъявляют существенные требования к нашим внутренним резервам, к тому, насколько мы можем приспособиться к изменившимся условиям. Оценить, а главное предвидеть, свой уровень социальной адаптации можно с помощью специальной шкалы, разработанной М.Х. Мескон. Представленные в ней ситуации будут интересны и для других возрастных групп.

Инструкция: отметьте каждое событие в вашей жизни, имевшее место в предыдущем году. Сложите полученные баллы. Сумма в 150 баллов или менее означает относительно небольшое количество перемен в жизни и низкую восприимчивость к нарушениям здоровья, вызываемым стрессом, в последующие два года. Сумма выше 300 увеличивает шансы почти до 80% в соответствии со статистической моделью прогнозирования Холмса-Раэ.

п/п	Жизненное событие	Среднее значение
1	Смерть супруга (или супруги)	100
2	Развод	73
3	Раздельное жительство супругов по приговору суда	65
4	Содержание в тюрьме или ином исправительном заведении	63

Продолжение табл.

№ п/п	Жизненное событие	Среднее значение
5	Смерть близкого родственника	63
6	Серьезное телесное повреждение или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Восстановление отношений с супругом (с супругой)	45
10	Уход на пенсию	45
11	Крупные перемены в здоровье или поведении члена семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные затруднения	39
14	Появление нового члена семьи (например, рождение, усыновление, приезд старшего родственника и т. п.)	39
15	Крупная перестройка в бизнесе (например, слияние, реорганизация, банкротство и т. д.)	39
16	Крупные изменения финансового положения (например, стало гораздо хуже или гораздо лучше, чем обычно)	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Переход на совершенно иной вид работы	36
19	Резкое изменение количества споров с супругой (например, их стало больше или меньше, чем обычно, по поводу воспитания детей, личных привычек и т. д.)	35
20	Получение закладной на сумму более 10 тыс. долл. (например, покупка дома, фирмы и т. д.)	31
21	Потеря права выкупа закладной или погашения ссуды	30
22	Крупные перемены в служебном положении на работе (повышение, понижение, переход на аналогичную должность)	29
23	Уход сына или дочери из дома (например, вступление в брак, поступление в колледж и т. д.)	29
24	Натянутые отношения с родней мужа или жены	29
25	Выдающиеся личные достижения	28
26	Начало и прекращение женой работы вне дома	26

№ п/п	Жизненное событие	Среднее значение
27	Начало или прекращение официального образования	26
28	Резкие изменения жизненных условий (например, постройка нового дома, перестройка, ухудшение жилища или ближайшего района)	25
29	Пересмотр личных привычек (одежды, манер, связей и т. д.)	24
30	Трудные отношения с боссом	23
31	Серьезные изменения времени работы	20
32	Изменения местожительства	20
33	Переход в новую школу	20
34	Крупные изменения в обычном типе и продолжительности отдыха	19
35	Резкие изменения в религиозной активности (например, значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	19
36	Резкие изменения в общественной активности (например, посещение клубов, дансингов, кинотеатров, знакомых и т. д.)	18
37	Получение закладной или ссуды менее 10 тыс. долл. (например, покупка автомобиля, телевизора, холодильника и т. д.)	17
38	Серьезные изменения в привычках сна (значительно больше или значительно меньше сна, изменение времени сна)	16
39	Резкое изменение числа встреч членов семьи (например, значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	15
40	Резкое изменение привычек приема пищи (значительно большее или значительно меньшее количество или совсем другие часы приема пищи или окружение)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество	12
43	Небольшие правонарушения (например, безбилетный проезд, переход улицы в неустановленном месте, нарушение общественного порядка и т. д.)	12

Как мы видим, изменения, перестройка в бизнесе (39 баллов) равноценны, по мнению автора, силе стрессового воздействия при появлении нового члена семьи (39), а переход на иной вид работы (36) приравнивается к смерти близкого друга (37), увольнение с работы (47) близко вступлению в брак (50).

Конечно, отношение к происходящим событиям у разных людей бывает различным. Всем известно, что мы можем разделить окружающих на «толстокожих» и «тонкокожих». То, что на бытовом уровне и так было известно каждому из нас, американский психолог Эрнст Хартман оформил в научных терминах. Хартман вводит понятие «**границ психики**». Границы, отделяющие человека от внешнего мира, могут быть тоньше или прочнее. В наших ежедневных взаимодействиях с другими людьми мы постоянно передвигаем свои границы, держа партнера на расстоянии или позволяя ему подойти поближе. Но границы психики охраняют ее и от неодушевленных предметов и явлений окружающего мира. Люди с тонкими барьерами часто могут чувствовать себя как бы растворяющимися в природе.

Составив специальный волросник-тест на толщину психологических границ, Хартман обследовал с его помощью более двух тысяч человек. Он пришел к некоторым общим выводам. ***Люди значительно различаются по толщине своих защитных барьеров.*** У одних они очень проницаемы, до других все доходит, как через стену, причем даже в отношении остроты восприятия сигналов от органов чувств. Например, те, кто по результатам теста, имеют тонкие психические границы, чаще страдают от громких звуков и яркого света. Психика женщин, как правило, менее защищена, чем психика мужчин. Люди с тонкими барьерами более мнительны, у них чаще бывают интересные, яркие, запоминающиеся сны. Люди с более плотными границами психики легче вступают в брак, но получают меньше наслаждений от его плотских радостей. У всех нас «кожа» с возрастом утолщается.

Люди с тонкими границами психики часто бывают творческими личностями, они склонны менять свои взгляды под влиянием опыта. У них часто и без явных причин меняется настроение, что не обязательно объясняется психической неустойчивостью: они не более других подвержены психическим болезням, но иметь тонкие барьеры может быть очень опасно. Вместе с тем личность со слишком толстыми границами психики часто испытывает затруднения в контактах с окружающими.

Различия по признаку психических границ проявляются довольно рано. Многие люди с тонкими границами имеют их с самого рождения, точнее, с того момента, как человек осознал себя. Исследования показали, что выявить такие особенности удастся уже в возрасте 3—4 лет. Но многое здесь зависит и от жизненного опыта. «Тонкокожий» человек может со временем укрепить свои границы, защищаясь от внешнего мира. Сеансы психотерапии или психоанализа постепенно укрепят его защитные качества. Но, как правило, люди обычно бывают довольны своим складом психики и не хотят его менять. И у «тонкокожих», и у «толстокожих» есть свои преимущества и недостатки, и к ним можно привыкнуть. Зато «тонкокожие» смотрят на «толстокожих» как на туповатых и скучных, а те полагают, что «тонкокожие» — странные типы, чудаковатые и даже с сумасшедшинкой.

Попробуйте на себе тест Хартмана. Он состоит из 18 утверждений, и вы должны оценить верность каждого по отношению к себе по шкале из пяти баллов — от 1 (совершенно неверно) до 5 (это полностью относится ко мне). Двойка означает «скорее неверно, чем верно», тройка — «иногда», четверка — «скорее верно, чем неверно».

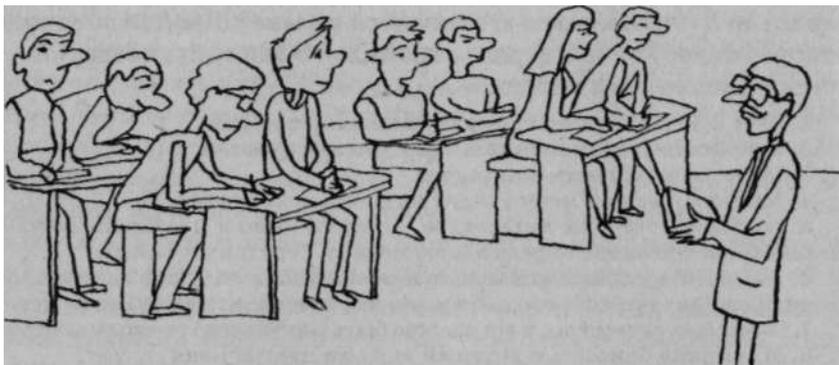
1. Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.
2. Мне очень легко вспомнить свои детские чувства.
3. Меня легко обидеть или задеть.
4. Много времени у меня уходит на мечты и фантазии.
5. В художественной литературе, театре и кино я предпочитаю четкие сюжеты, имеющие определенное начало, середину и конец.
6. Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все четко представляют себе свои обязанности, и ясно, кто за что отвечает.
7. Всему есть свое место, и все должно быть расставлено по своим местам.
8. Излишняя близость с другими людьми иногда меня пугает.
9. Хорошие родители — всегда немножко дети.
10. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.
11. Когда что-нибудь случается с близким мне человеком или моим другом, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.
12. Берясь за какую-нибудь работу, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом слеую интуиции.
13. Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.
14. Часто мне кажется, что на меня влияют посторонние, таинственные силы.
15. Невозможно провести четкие границы между нормальными людьми и людьми с психологическими проблемами, невротиками и просто сумасшедшими.
16. Я — человек приземленный, практичный, реалист.
17. По характеру я мог бы быть поэтом, художником, артистом.
18. Иногда я слышу, что меня кто-то зовет по имени, но, оглянувшись, не нахожу никого.

Для того чтобы оценить прочность границ своей психики, произведите несложные подсчеты. Надо сложить все баллы по всем 18 пунктам, кроме 5, 6, 7 и 16. Баллы последних четырех вопросов надо считать наоборот: 1 за 5, 2 за 4, 4 за 2, 5 за 1. При таком перевороте 3 балла как средняя точка шкалы так и остаются тремя баллами.

Результаты: средний человек набирает обычно 35 очков, если у вас 50 и более — ваши барьеры слишком тонки, 20 и менее — слишком толсты. Соответственно необходимо сделать определенную поправку на свое отношение к происходящим событиям и к своим адаптационным возможностям.

Первые проявления профессионализма

Надо отметить, что некоторые черты профессиональной личности складываются уже в период обучения. Так, в исследовании *особенностей формирования первого впечатления о человеке* у студентов Л.К. Кораблиной было показано, что



у студентов-физиков в описании преобладает тенденция к отражению внутреннего мира, большая объективность и точность, чем у студентов-журналистов, которые чаще дают психологическую интерпретацию внешности, включают в описание эмоциональные и эстетические оценки. В.А. Мараев и Г.П. Холопова выяснили, что изменения происходят и с памятью студентов. Студенты физико-математического факультета воспроизвели на 26% математических понятий больше, чем студенты-филологи, а студенты V курса на 27% понятий больше, чем студенты I курса. Аналогичные различия и в пользу филологов при воспроизведении литературных понятий. По мнению Н.Н. Нечаева, вузовский период профессионализации — период экстенсивного освоения деятельности.

Сравнивая учащихся ПТУ по специальности телефонистка, ювелир, радиомонтажник, оптик с уже работающими профессионалами, В.В. Овсянникова показала, что по мере овладения профессией изменяется и представление о ней: от осознания общечеловеческого смысла деятельности к подчеркиванию основных операционально-технических сторон; от романтически приподнятого осмысления профессии к концентрации на ее узкотехнической стороне; от неточных, несущественных представлений о профессии ко все более точным и обобщенным. Исследуя молодых учителей, И.М. Сергиенко показал, что абсолютное большинство из них (69%) было ориентировано на решение формально-функциональных задач, 15% — на взаимоотношения с детьми, 13% — на себя. Поэтому некоторая заземленность, деловая ограниченность представлений о своей профессии, характеризующая профессионалов, может оказаться фактором, отнюдь не способствующим привлечению молодежи в соответствующую сферу труда.

Движение по профессиональной лестнице зависит от того, насколько молодой специалист сохранил способность к восприятию нового, какова его информационная культура. Для определения этого предлагается тест, где на каждый из 25 вопросов предлагаются три варианта ответов, из которых следует выбрать один или два:

1. Вообще я к тестам отношусь:
 - а) с предубеждением;
 - б) с острым интересам;
 - в) с энтузиазмом.
2. Из своих товарищей с большим уважением отношусь к тем, кто:
 - а) знает все на свете и всегда сообщает самое нужное, интересное и необычное;
 - б) интересуется чем-то определенным и досконально знает об этом;
 - в) знает далеко не все, но интересуется многим и легко меняет или сочетает увлечения.
3. Бюрократ — это:
 - а) преступник;
 - б) несознательный работник;
 - в) неспособный и не знающий свое дело.
4. Думаю, что в библиотеке:
 - а) всегда можно найти, что нужно;
 - б) далеко не все найдешь, что нужно;
 - в) почти ничего, что нужно, никогда не найдешь.
5. Если меня с работы пошлют учиться:
 - а) постараюсь увильнуть, так как работа
 - б) поеду только потому, что, наверное, так надо;
 - в) поеду с охотой, хотя, может быть, потом и разочаруюсь.

6. По моему мнению, работа секретаря у начальника:
 - а) очень простая, ее может выполнять любая девушка, закончившая десятилетку;
 - б) не очень простая и требующая хотя бы небольшой подготовки;
 - в) достаточно сложная и требующая квалифицированной подготовки.
7. Наверное, инфаркты, инсульты:
 - а) случаются от сидячего образа жизни;
 - б) неизбежное зло работников умственного труда;
 - в) происходят из-за неумения организовать свою и чужую работу.
8. Профессия переводчика с английского языка:
 - а) не очень нужная сегодня;
 - б) нужная сегодня и завтра;
 - в) нужная сегодня, но не завтра.
9. Считают, что каждый специалист должен читать в основном:
 - а) книги по своей специальности;
 - б) журналы по своей специальности;
 - в) книги по смежным специальностям.
10. Работа с «бумажками»:
 - а) все-таки какая-то унижительная по сравнению с другими профессиями;
 - б) не унижительная, но не почетная;
 - в) если не почетная, то, по крайней мере, очень необходимая в наше время.
11. Информатика в школе должна:
 - а) помочь только в обучении математике;
 - б) научить программировать и пользоваться компьютером;
 - в) перевернуть весь учебный процесс.
12. Посещая один и тот же музей:
 - а) стараюсь каждый раз осматривать все;
 - б) выбираю что-нибудь интересное;
 - в) иду к чему-то конкретному.
13. Документом является:
 - а) художественный фильм;
 - б) не художественный, а документальный фильм;
 - в) вообще не фильм, а бумага с печатью.
14. Низкую эффективность конторского труда объясняю:
 - а) несознательностью, граничащей с нерадивостью;
 - б) отсутствием хорошей зарплаты;
 - в) неумением организовать свою и чужую работу.
15. Ручные перфокарты:
 - а) знаю, что это такое, и пользуюсь ими;
 - б) имею об этом некоторое представление, но в век компьютеров они не нужны;
 - в) не знаю, что это такое.
16. Когда бываю в библиотеке:
 - а) стараюсь пользоваться каталогом;
 - б) изредка обращаюсь к каталогу;
 - в) вполне обхожусь без каталога.

17. Уверен, что в архивах сохраняют:
- а) практически все действующие деловые бумаги;
 - б) большую их часть;
 - в) меныную часть.
18. Стараюсь:
- а) сознательно регулировать идущие на меня потоки информации (радио, телевизор, книги, разговоры), выбирая только то, что мне нужно;
 - б) направлять на себя побольше информации, чтобы ничего не пропустить;
 - в) ограничивать количество информации, используя только главное.
19. Цвет в нашей жизни:
- а) имеет очень большое значение — раскрывает характер человека, диагностирует болезни, лечит, влияет на настроение и производительность труда, помогает общению и украшает;
 - б) наверное, это так, но сказано слишком сильно;
 - в) сомневаюсь во многом перечисленном.
20. На тексты, изобилующие «штампами», реагирую:
- а) с бурным возмущением;
 - б) отрицательно;
 - в) спокойно.
21. Уважаю:
- а) в равной степени ученого-теоретика и специалиста-практика;
 - б) ученого-теоретика;
 - в) специалиста-практика.
22. Реферативные журналы:
- а) читал их;
 - б) не читал, но имею о них представление;
 - в) вряд ли смогу объяснить, что это такое.
23. Реклама — дело:
- а) очень полезное;
 - б) полезное, но далеко не всегда;
 - в) по крайней мере, у нас совершенно не'нужное.
24. В своем городе:
- а) с удовольствием буду водить гостя, показывая старину и рассказывая интересные истории, которые знаю;
 - б) если и буду что-то показывать гостю, то только не старину;
 - в) предпочту не играть для гостя роль гида.
25. Электронно-вычислительная техника:
- а) только средство, большая эффективность которого зависит от сочетания с другими средствами и методами;
 - б) революция, решающая очень много проблем;
 - в) новшество, которое следует, однако, осваивать не торопясь.

Теперь, когда вы ответили на все 25 вопросов, оцените ваши ответы по следующим правилам.

От 1-го до 12-го вопроса включительно: а = 0; б = 2; в = 4. Если отмечены два варианта — возьмите среднее арифметическое, например: б + в = (2 + 4) : 2 = 3.

От 13-го до 25-го вопроса поступайте наоборот: а = 4; б = 2; в = 0 (при двух вариантах также берите среднее).

Сложите все 25 цифр, и сумма будет означать уровень вашей информационной культуры в процентах. Для абитуриента плохо — меньше 30%, для молодого специалиста — меньше 50%.

Можно вспомнить афоризм, что молодость — единственный недостаток, который проходит со временем, чего нельзя сказать о профессиональном опыте и стаже. Психологические исследования показывают *отсутствие прямой зависимости между стажем профессиональной деятельности и ее эффективностью*. Особенно ярко она заметна в педагогической профессии. Так, В.Н. Никитенко, используя автобиографический метод, выявил противоречие в динамике развития теоретической и практической подготовки учителей на разных этапах профессионального становления. Оказалось, что абсолютное большинство проявили осознанный интерес к профессии учителя в периоды 7, 11—12, 14—15 лет, поступали в педагогические вузы в 17—18 лет и окончили их в 21—23 года, а интерес к педагогическим и психологическим знаниям у большинства из них стал проявляться лишь в 25—32 года. Таким образом, *большинство молодых учителей сначала не вполне осознанно решают профессиональные задачи*. Хотя согласно социологическим данным, по престижности профессий у выпускников школ профессия педагога находится на шестом месте, у абитуриентов — на восьмом, у студентов — на седьмом, у молодых рабочих — на шестом, у молодых специалистов — на восьмом, что свидетельствует о неизменности и устойчивости престижа данной профессии, который, вероятно, формируется в школьные годы.

Большинство учителей считают наиболее значимым периодом своего становления возраст 25—30 лет. Только единицы назвали значимым период обучения в вузе, поэтому на вопрос Н.А. Исаевой, в течение какого времени можно освоить профессию учителя, около 10% студентов на разных курсах ответили, что на ее освоение потребуется вся жизнь, тогда как в ответах остальных студентов этот срок колебался от полугода до пяти лет. Кроме того, сами молодые специалисты не всегда готовы к принятию опыта. В исследовании Т.А. Метельницкой показано, что учителя могут находиться на разных уровнях принятия передовых разработок: демонстративном (ограничение знакомства с опытом открытыми уроками), методическом (освоение опыта через методические пособия и разработки), методологическом (осмысление опыта на уровне методологических обобщений). К сожалению, большинство учителей (82%) остаются на первых двух уровнях, что

свидетельствует о преобладании в их работе конкретно-практического мышления.

В исследовании И.М. Сергиенко было установлено, что учителя с педагогическим стажем от 6—10 лет имели наиболее сильно выраженную функционально-формальную ориентацию (хорошее знание предмета, владение методикой преподавания и т. п.), тогда как для тех, чей стаж от 0 до 2 лет и от 11 до 15 лет, более характерна личностно-коммуникативная ориентация (уважение к личности ребенка, педагогический такт и т. п.).

Изучая структуру ученического коллектива и понимание ее учителем, Я.Л. Коломинский и Н.А. Березовин пришли к выводу *об отсутствии прямой связи между длительностью стажа работы учителя и уровнем его проникновения в мир ученического коллектива*. Более того, оказалось, что молодые учителя (до 5 лет стажа) адекватнее, глубже понимают учащихся. Однако в исследовании, проведенном под руководством А.В. Петровского, было показано, что учителя с небольшим стажем (до 5 лет) значительно хуже понимают внутреннюю структуру класса и взаимоотношения между учениками, чем учителя, проработавшие большое время.

Проблемы общения в трудовом коллективе

Вхождение в профессию неизбежно сопровождается вхождением в новую социальную группу — трудовой коллектив. Первое место работы или вступление в профессию уже являются определенным достижением в общественной сфере. На какой бы ступени общественной лестницы ни начинали, *нужно всегда стараться заслужить признание начальства и коллег*. Без этого невозможно дальнейшее профессиональное развитие. Можно сказать, что первая должность лишь стремя, с помощью которого садятся в седло, и вступив в нее, надо сразу доказать свои способности. В двадцать лет жизнь чувств еще интенсивна и неустойчива. Когда Гете было 27 лет, он охарактеризовал пройденную фазу жизни бессмертными словами: «Ликование до небес — печаль до смерти». Чувство самооценки человека еще очень зависит от реакции окружения на его действия и деятельность. Естественно, что у молодого специалиста возникает желание быть принятым, поддержанным окружающими.

В психологии такое стремление называют аффилиацией (от англ. to affiliate — *присоединять, присоединяться*) — стремлением

человека быть в обществе других людей. Сообщество профессионалов как бы вводит молодого специалиста в мир профессиональных традиций, позволяет проверить полученные знания на практике, выбрать правильный способ поведения и общения, ободряет и поддерживает его.

Молодой человек приходит в трудовой коллектив, имея на многие явления жизни свои взгляды. Некоторые из них сложились на основе личного жизненного опыта, другие — усвоены в процессе общения с разными людьми. Эти взгляды подвергаются коллективом не всегда положительным оценкам. Бывает смешно слышать, как двадцатилетний «специалист» изрекает такие мудрости, как « моя хата с краю », «ты — мне, я — тебе », «начальству виднее» и т. д. Отмечено, что *люди общительные получают более высокие оценки*, чем заслуживают в соответствии с реальным вкладом. В начальный период работы может оказаться, что *коммуникабельность, способность к контакту, сопереживанию более значимы, чем профессионально важные качества*. Оценка по вспомогательной деятельности всей системы профессиональных умений и навыков молодого специалиста не так редка. Как показал А.В. Филиппов, к подобным признакам относятся:

- умение достать, выбить дополнительные средства, ресурсы;
- умение убедить, доказать что-то вышестоящему начальству;
- умение обеспечить совещание, встретить гостей, проявить щедрость;
- умение ладить со всеми, особенно с нужными людьми;
- ореол, созданный прошлыми заслугами;
- симпатии вышестоящего руководства и пр.

Некоторые из перечисленных признаков даже могут рассматриваться в социальном плане как отрицательные, но тем не менее порой включаются в разряд основных параметров оценки молодежи.

Не секрет, что часто старые традиции оказываются очень живучими. В каждом коллективе складывается достаточно своеобразное, отличное от других представление о стиле поведения, соответствующего тому или иному положению. И вот на вопрос молодого специалиста следует ответ более опытного: «Все, чему вас учили, забудьте, слушайте, как надо делать». Это напоминает времена, когда еще существовали ремесленные гильдии и были подмастерья, переходившие от мастера к мастеру, чтобы всякий раз изучать нечто новое в новых жизненных обстоятельствах. Современная профессиональная

ясизнь все ставит на свои места. Проявляя активность, молодые специалисты строят сами свою карьеру и определяют время на изучение тех или иных вещей.

В некоторых случаях старожилы стремятся сразу поставить молодых в трудное положение и посмотреть, на что они способны, показать, что многое зависит от них, «старых» работников. При такой концепции «возмужания в преодолении трудностей» *возникает конфликт нового и старого поколений*. Положение может усугубиться тем, что новички многое воспринимают излишне обостренно, эмоционально. Им в новинку все, к чему постоянные работники давно успели привыкнуть.

Решающее значение в таких ситуациях имеет коллектив, люди, которых увидит молодой человек в своих коллегах, как они смогут представить, проявить себя. Соответственно их поступкам он выберет определенный стиль поведения. Одно дело, если он оценит их как людей добрых, честных, трудолюбивых, справедливых и требовательных, и совсем другое, если они покажутся ему хитрыми, жадными, скрытными и ленивыми. Отсюда и разная степень стремления к вхождению в дружеские отношения, или, как говорят психологи, к аффилиации.

Мотив аффилиации имеет две составляющие: стремление к принятию (СП) и страх отвержения (СО). А. Мехрабиан разработал тест-опросник мотивации аффилиации (ТМА), который в модификации М.Ш. Магомед-Эминова предлагается ниже.

Инструкция. Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 полностью согласен
- +2 согласен
- +1 скорее согласен, чем не согласен
- 0 нейтрален
- 1 скорее не согласен, чем согласен
- 2 не согласен
- 3 полностью не согласен

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, соответствующую выбранному вами ответу. Не тратьте время на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел вам в голову.

Каждое последующее утверждение читайте только после того, как вы уже оценили предыдущее. Ни в коем случае ничего не пропускайте. При обработке производится подсчет определенных баллов, а не содержательный анализ ответов на отдельные пункты теста.

В тесте нет «хороших» или «плохих» ответов. Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно и искренне

выражайте свое собственное мнение. Если у вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест.

Теперь приступайте к работе.

Тест-опросник для шкалы (СП)

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, чем оставаться один.
3. Если бы я должен был выбирать, то предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я говорю людям о своих переживаниях скорее часто и охотно, чем делаю это редко и лишь по особым случаям.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем пройти просто поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки, потому что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.
21. Я скорее прочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности.
23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем когда обсуждаю ее с другими.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в коллективе мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись в новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

Тест-опросник для шкалы (СО)

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.

2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не ухожу первым.

3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал бы противоречить мне при посторонних людях.

4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада.

5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.

6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.

7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.

8. Если я попрошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.

9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.

10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.

11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.

12. Мне трудно говорить людям «нет».

13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.

14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.

15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.

16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.

17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.

18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.

19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.

20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. Временами я уверен, что никому не нужен.

23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выразился в мой адрес.

24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.

25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.

26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.

27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.

28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.

29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.

30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее активно включаюсь в беседу, чем держусь в стороне.

32. Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую-то другую вещь, занятую у меня на время.

Процедура подсчета суммарного балла

По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Используется следующая процедура. Ответам испытуемого на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения:

$$+ \begin{array}{cccccccc} -3 & -2 & -1 & 0 & +1 & +2 & +3 & \\ \hline & 1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 \end{array} .$$

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены знаком «-» в ключе) приписываются баллы на основе соотношения:

$$- \begin{array}{cccccccc} -3 & -2 & -1 & 0 & +1 & +2 & +3 & \\ \hline & 7 & 6 & 5 & 4 & 3 & 2 & 1 \end{array} .$$

Ключ к шкале СП: +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.

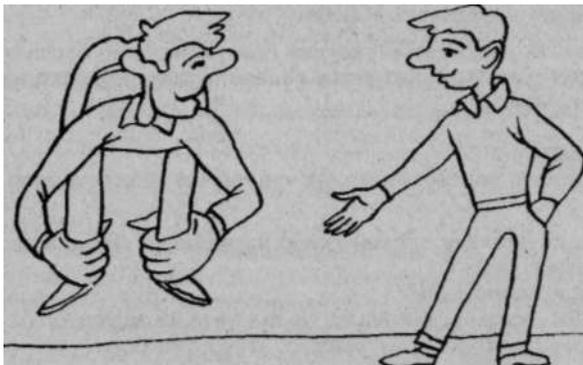
Ключ к шкале СО: +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

На основе двух индексов СП и СО можно выделить четыре типа мотивов. Для этого суммарные баллы надо рассмотреть как по шкале для СП, так и по шкале для СО и оценить относительно среднего по шкале. Возможны четыре варианта: высокий—низкий (СП выше среднего, а СО ниже среднего), низкий—низкий (СП ниже среднего, СО выше среднего), высокий—высокий (СП выше среднего, СО выше среднего), низкий—высокий (СП ниже среднего, СО выше среднего).

Для тех, кто попал в группу «высокий—низкий», характерен мотив «стремление к принятию», а попавшим в группу «низкий—высокий» — мотив «страх отвержения». У попавших в две другие группы интенсивность этих мотивов приблизительно одинакова. При этом у одной из них («высокий—высокий») интенсивность обоих мотивов высокая, а у другой — низкая.

Особенно важна поддержка окружающих коллег, когда молодой специалист сомневается, не может определиться в выборе целей, задач, способов поведения и действия. Очень простая фраза, например: «Ну, что ты сомневаешься? Ты верно рассчитал и правильно выбрал», из уст авторитетного человека устранил сомнение, мешающее двигаться вперед, поможет принять правильное решение. Даже мелкие неудачи

могут вызвать у начинающего состояние растерянности и подавленности. Тут важно вывести человека из оцепенения, и к месту будут слова: «Встряхнись. Возьми себя в руки. Что ты позволяешь себе распускаться». Особенно важна поддержка чувства собственного достоинства, которое определяет настрой



на работу и конкретные поступки. В своих исследованиях летных экипажей О.П. Ерциан показал, что потеря уверенности в себе, усугубленная усталостью и невротическими реакциями, переживание неуспеха или подавленность, уязвленное самолюбие неоднократно становились причиной аварии самолетов гражданской авиации.

Многое, конечно, зависит от того, как вы управляете собой, какие у вас нервы. Чтобы узнать свое состояние духа вам предлагается ответить на 10 вопросов. Каждый вопрос имеет три ответа. Выберите тот, который больше всего подходит вам. Правильных или неправильных ответов нет. Отвечайте быстро, долго не раздумывайте.

1. За чем вы могли бы встать в очередь?
 - а) ни за чем;
 - б) если нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то занимаете очередь;
 - в) если есть возможность, вы лучше отправитесь в другой магазин, даже если он и не слишком близко.
2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?
 - а) на работе вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков;
 - б) да;
 - в) нет.
3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?
 - а) за час до отправления поезда;

- б) за четверть часа;
- в) за полчаса.

4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-либо напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?

- а) если это близкий человек, то безусловно;
- б) если не можете помочь его беде, то хотя бы пытаетесь успокоить его;
- в) напряжение передается в любом случае.

5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, болит голова, начинается головокружение), если вы переживаете из-за чего-либо?

- а) нет;
- б) случается;
- в) из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным целый день.

6.-Насколько, по-вашему, справедливо изречение: «Рано или поздно все образуется само собой»?

- а) целиком и полностью;
- б) хорошо бы, если бы так было, но вы в это не верите;
- в) сам человек должен приложить к этому усилия.

7. Если вы опоздали на совещание и уже идет выступление, что вы чувствуете?

- а) и с другими может такое случиться;
- б) в таком случае лучше не входить;
- в) естественно, испытываете стеснение.

8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?

- а) в таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за два;
- б) обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что хвататься, поэтому с трудом управляетесь с ними;
- в) вы всегда работаете в одном темпе.

9. Выносите ли вы толпу?

- а) иногда — да, иногда — нет;
- б) не выносите, нервничаете из-за этого;
- в) вам это не мешает.

10. Можете ли вы спать на новом, чужом месте?

- а) в том случае, если условия подходящие, спите хорошо;
- б) едва ли;
- в) в любом месте вы спите беспрепятственно.

Чтобы определить, какие у вас нервы, сравните свои ответы с ключом. Очки, соответствующие ответам:

№ вопроса	Варианты ответов		
	а	б	в
1	0	6	3
2	6	0	8
3	3	9	0

№ вопроса	Варианты ответов		
	а	б	в
4	4	6	1
5	8	5	0
6	10	3	6
7	8	0	6
8	6	0	10
9	6	1	9
10	6	1	10

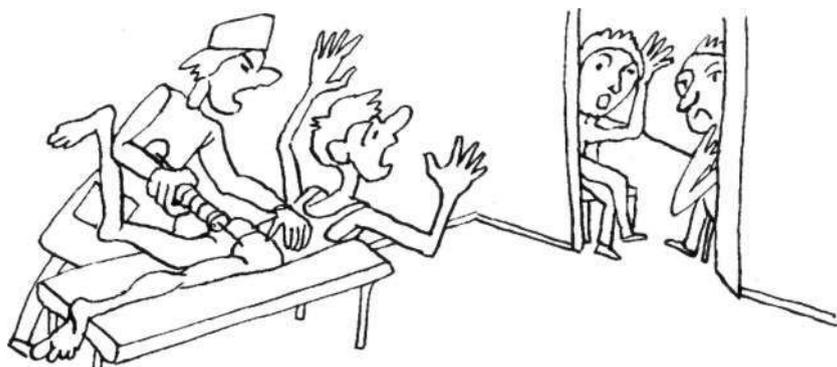
Результаты:

Менее 35 очков. Вы чувствительный человек, ваша нервная система чувствительна. Из-за этого вы иногда страдаете. Вы чрезмерно боязливы, неуверенны в себе, часто теряетесь в сложной ситуации.

От 36 до 65 очков. Вы рассудительны, спокойны и осмотрительны, ваше настроение не достигает крайностей. Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки. Вас, конечно, можно вывести из равновесия, но лишь в том случае, если к тому имеется действительная причина. Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы, а не состоянием своих нервов.

Свыше 66 очков. У вас железные нервы. Окружающих вы можете вывести из терпения не своей нервозностью, а своей рассудительностью. Возможно, в некоторых случаях вы не слишком следите за теми из происходящих с вами событиями, которые вам неприятны. Если это так, то вы очень vezучий человек.

Однако чрезмерная самоуверенность не менее опасна. Например, во время Великой Отечественной войны в одном из соединений штурмовой авиации при изучении потерь было установлено, что 48% всех боевых потерь приходится на 7—9-й боевой вылет молодых летчиков. В авиационных училищах



наибольшее число аварий при самостоятельных полетах также падает не на первые, а обычно на 5—8-й самостоятельный полет. Причиной, считает О.П. Ерциян, является излишняя самоуверенность, с которой курсанты начинают летать «по-своему», а не «по-инструкторски».

В то же время уверенность в себе является профессионально важным качеством во многих профессиях. Мог бы пациент ходить на очень болезненные уколы, если бы врач назначил их, ведя себя неуверенно? Как бы отнесся водитель к представителю ГИБДД, если бы тот выразил свои сомнения в нарушении правил дорожного движения? Знаете, что сразу выделяет наших предпринимателей, участвующих в работе с зарубежными партнерами? В первую очередь *неумение держаться с достоинством, недоспелая уверенность в себе.*

Неуверенность в себе, так же как и уверенность, — довольно устойчивое качество личности, формирующееся обычно в детстве, неблагоприятными факторами внешней и внутренней жизни человека. Причинами *стойкого чувства неуверенности в себе*, по мнению отечественных психологов, могут послужить следующие факторы:

1. Кризисная жизненная ситуация, пережитая как трагедия (смерть близких, развод родителей, предательство друга, публичное унижение достоинства или оскорбление). Также внутренний кризис личности (самокопание, самоунижение, потеря смысла жизни).

2. Неправильное воспитание в семье или отсутствие семьи. Распространенными ошибками семейного воспитания являются:

- условная любовь, когда родители как бы говорят: «Ву-фу тебя любить только при условии, если ты...». Таким заявлением родители лишают ребенка безусловной любви, в которой он жизненно нуждается для нормального развития. Безусловная любовь как бы говорит: «Люблю тебя таким, какой ты есть»;
- постоянное оценивание и обзывание ребенка, использование в общении приказов, команд, угроз, чтения морали, а также чрезмерное захваливание. Вместо оценок типа «негодник», «обманщик», «лентяй», «бестолочь» или «умница», «красавица», «гений», «корифей», лучше высказать свое отношение к поступкам и словам ребенка («Ты огорчил меня», «Мне было стыдно», «Я готов был заплакать» или «Мне было очень приятно», «Я был горд за тебя», «Я счастлив»). Искренность, усвоенная с детства, — залог уверенности в себе, стержень достоинства.

3. Отсутствие наставника в детстве, друга в жизни, помогающего разобраться в трудных жизненных ситуациях. Задержанные родители не всегда могут уделить внимание проблемам становления личности, здесь необходим специалист.

4. Кризис морали общества, которая, являясь носителем общечеловеческих ценностей, облегчает личности принятие жизненно важных решений. В странах с развитой рыночной экономикой существует кодекс чести предпринимателя. Был он и в купеческой России: «Слово купца крепче печати», «Выгода превыше всего, а честь превыше выгоды».

Проявления неуверенности в себе различны и порой неожиданны. Самые типичные из них:

1) боязнь попробовать — бездействие, нежелание добиваться своего из страха потерпеть поражение, «потерять свое лицо». Такая пассивность приводит к неправильной самооценке, к незнанию своих достоинств и реальных возможностей. Человек может, но не подозревает об этом или, наоборот, не может, но уверяет себя и других, что просто не хочет пробовать;

2) приспособленчество, конформизм — стремление быть, как все, не выделяться, чтобы получить одобрение и поддержку окружающих. К сожалению, многие отечественные руководители признают, что предпочитают не рисковать и «не высовываться», наученные горьким опытом предшествующих руководителей работы в прошлые годы. А вот зарубежные предприниматели единодушны в том, что только нестандартные и в значительной степени рискованные решения обеспечивают преуспевание;

3) бравада и лживость — стремление произвести впечатление лучшее, чем объективно заслуженное, «пустить пыль в глаза». Многие люди почти бессознательно фантазируют, приукрашивают действительность, выдают желаемое за действительное.

Деловые отношения страдают от ложной информации, обещаний, несоблюдения условий договора, что особенно характерно для отечественных предпринимателей;

4) зависть, обида, самоунижение — постоянное сравнение себя с другими, недовольство собой и другими, а также унижение других. Уверенный в себе человек не старается самоутвердиться, унижая других, старается стать лучше себя сегодняшнего, но не лучше других;

5) суетливость, боязнь опоздать, не угнаться за другими. Порой вызывает у неуверенных людей тревогу, страх, дискомфорт. Они склонны действовать не по собственному желанию, в соответствии со стоящими целями, а из боязни испытать

внешний или внутренний дискомфорт, под влиянием внешней необходимости.

Для оценки уверенности в себе можно использовать тест Рейдаса. Он включает 30 утверждений, описывающих различные типы поведения.

Степени вашего согласия или несогласия в баллах, которые вы должны указать:

- 5 — очень характерно для меня, описание очень верное.
- 4 — довольно характерно для меня — скорее «да», чем «нет».
- 3 — отчасти характерно, отчасти не характерно.
- 2 — довольно не характерно для меня — скорее «нет», чем «да».
- 1 — совсем не характерно для меня, описание не верно.

*1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

*2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

*4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

*5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».

6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.

7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.

8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.

*9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.

10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.

*11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной женщине (мужчине).

*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.

*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.

*14. Я стесняюсь возвратить покупку.

*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.

*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет свою точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

*19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

*23. Мне часто трудно ответить «нет».

*24. Я склонен сдерживать проявление эмоций, а не устраивать сцены.

25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.

*26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.

27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.

28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.

29. Я всегда высказываю свое мнение.

*30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

Ключ:

1. Найдите сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой.

2. Найдите сумму для отмеченных звездочкой вопросов.

3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.

Результаты:

0—24: очень не уверен в себе;

25—48: скорее не уверен, чем уверен;

49—72: среднее значение уверенности;

73—96: уверен в себе;

97—120: слишком самоуверен.

Психологическая атмосфера в трудовом коллективе

Иногда первые трудности вхождения в профессию связаны с тем, что молодому специалисту не нравятся взаимоотношения между членами данного трудового коллектива, их корпоративность, отношение к новичкам. Не всегда опытные работники встречают молодежь с распростертыми объятиями, видя в них конкурентов и потенциальную угрозу своему стабильному положению. В этом случае молодого специалиста учат наименее значимому материалу, скрывают наиболее ценные приемы, мешают обучаемым обнаружить их самим. Известный отечественный психолог А.Н. Подьяков показал, что в обществе сложилась целая *система противодействия обучению*, идущая от средневековых традиций утаивания секретов профессионального мастерства. Существует много пословиц, поговорок, противоположных по смыслу пословице «Ученье — свет, а неученье — тьма». Они отражают возникающую в определенных ситуациях необходимость противодействия обучению и познанию нового: «Много будешь знать — скоро состаришься», «Любопытной Варваре нос оторвали», «Научил на свою голову» и пр.

Нередко наставник не только не стремится полностью раскрыть все секреты своего мастерства, но в некоторых случаях прямо противодействует обучению молодого специалиста. Примеры подобного противодействия отражены в мифах, сказках, поговорках. Достаточно вспомнить миф о Прометее. Зевс

препятствовал обучению людей пользованию огнем и овладению ремеслами и сурово наказал Прометея, который помог людям.

Бывает, что мастер учит молодого специалиста тому, что для него вредно и даже опасно. Достаточно вспомнить ритуал «обмывания» первой полочки, который становится своеобразной



традицией в некоторых коллективах. Или «крещение» посвящаемых в профессию молодых, которое заключается в проведении их через различные унижительные испытания. Примеры обучения невыгодным и даже опасным действиям встречаются и в нашем фольклоре: Баба-Яга учит Иванушку садиться на лопату для засовывания его в печь; лиса учит волка ловить рыбу в проруби на собственный хвост и т. д.

Отмеченные проблемы и внутреннее недовольство могут быть вызваны различными причинами, которые объединяют в одно понятие «неблагоприятный психологический климат». Предлагаемая методика позволяет определить уровень развития и дать общую оценку психологического климата. Она помогает выявить те факторы формирования коллектива, которые могут быть использованы для коррекции и совершенствования психологического климата в нем.

Инструкция. Просим вас выразить ваше мнение по ряду вопросов, связанных с вашей работой и коллективом, в котором вы трудитесь.

Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитайте все имеющиеся варианты ответов на него и поставьте знак «х» против того ответа, который соответствует вашему мнению.

Заполняйте анкету самостоятельно.

1. Нравится ли вам ваша работа?
 - а) очень нравится;
 - б) пожалуй, нравится;
 - в) работа мне безразлична;
 - г) пожалуй, не нравится;
 - д) очень не нравится.

2. Хотели бы вы перейти на другую работу?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

3. Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале степень развития перечисленных ниже качеств у вашего непосредственного руководителя: 5 — качество развито очень сильно, 1 — качество совсем не развито.

- а) трудолюбие;
- б) общественная активность;
- в) профессиональные знания;
- г) забота о людях;
- д) требовательность;
- е) отзывчивость;
- ж) общительность;
- з) способность разбираться в людях;
- и) справедливость;
- к) доброжелательность.

4. Кто из членов вашего коллектива пользуется наибольшим уважением у товарищей? Назовите одну или две фамилии: _____

5. Предположим, что по каким-либо причинам вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое нынешнее место работы?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

6. Отметьте, пожалуйста, с каким из приведенных ниже утверждений вы больше всего согласны?

- а) большинство членов нашего коллектива — хорошие, симпатичные люди;
- б) в нашем коллективе есть всякие люди;
- в) большинство членов нашего коллектива — люди малоприветные.

7. Считаете ли вы, что было бы хорошо, если бы члены вашего коллектива жили близко друг от друга?

- а) нет, конечно;
- б) скорее нет, чем да;
- в) не знаю, не задумывался над этим;
- г) скорее да, чем нет;
- д) да, конечно.

8. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу. Цифра «1» характеризует коллектив, который вам очень нравится, а «9» — коллектив, который вам очень не нравится. В какую клетку вы поместили бы свой коллектив?

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5; е) 6; ж) 7; з) 8; и) 9.

9. а) Как вам кажется, могли бы вы дать полную характеристику деловых качеств большинства членов коллектива?

Да. Пожалуй, да. Не знаю. Пожалуй, нет. Нет.

б) Как вам кажется, могли бы вы дать полную характеристику личных качеств большинства членов коллектива?

Да. Пожалуй, да. Не знаю. Пожалуй, нет. Нет.

10. Если бы у вас возникла возможность провести отпуск вместе с членами вашего коллектива, то как бы вы к этому отнеслись.

- а) это бы меня вполне устроило;
- б) не знаю;
- в) это бы меня совсем не устроило.

11. Могли бы вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов вашего коллектива, с кем они охотно общаются по деловым вопросам?

- а) нет;
- б) не могу сказать;
- в) да.

12. Какая атмосфера преобладает обычно в вашем коллективе? На приведенной ниже шкале цифра «1» соответствует нездоровой, нетоварищеской атмосфере, а «9» — наоборот, атмосфере взаимопонимания, взаимного уважения. В какую из клеток вы поместили бы свой коллектив?

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5; е) 6; ж) 7; з) 8; и) 9.

13. Как вы думаете, если бы вы вышли на пенсию или долго не работали по какой-либо причине, стремились бы вы встречаться с членами вашего коллектива?

- а) да, конечно;
- б) скорее да, чем нет;
- в) затрудняюсь ответить;
- г) скорее нет, чем да;
- д) нет, конечно.

14. Укажите, пожалуйста, в какой степени вы удовлетворены:

Параметры	Полностью удовлет- ворен	Пожалуй, удовлет- ворен	Трудно сказать	Пожалуй, не удовлет- ворен	Полностью не удовлет- ворен
1. Состояние материальной базы					
2. Равномерность загрузки работой					
3. Размер заработной платы					
4. Санитарно-гигиенические условия					
5. Возможность повышения квалификации					
6. Разнообразие работы					

15. Насколько хорошо, по вашему мнению, организована ваша работа?

- а) по-моему, наша работа организована очень хорошо;
- б) в общем неплохо, хотя есть возможность улучшения;
- в) трудно сказать;

- г) работа организована неудовлетворительно, много времени расходуется впустую;
- д) по-моему, работа организована очень плохо.

16. Как вы считаете, пользуется ли ваш руководитель реальным влиянием на дела коллектива?

- а) безусловно, да;
- б) пожалуй, да;
- в) трудно сказать;
- г) пожалуй, нет;
- д) безусловно, нет.

В заключение сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

17. Ваш пол:

- а) м., б) ж.

18. Возраст: _____ лет.

19. Образование:

- а) среднее;
- б) среднее специальное;
- в) незаконченное высшее;
- г) высшее.

20. Стаж работы в данном коллективе: _____ лет.

21. Ваша специализация и предмет: _____

22. Ваша среднемесячная зарплата с учетом всех премиальных выплат: _____ рублей.

23. Ваше семейное положение:

- а) холост; б) женат (замужем); в) разведен(а); г) вдовец (вдова).

Обработка результатов. На основании ответов на вопросы 17—23 дается краткая социально-демографическая характеристика обследованной группы, в которой указываются: численность группы, половой и возрастной состав, число членов группы (в процентах), имеющих среднее, среднее специальное, незаконченное высшее и высшее образование. Также отмечаются профессиональный состав членов группы, распределение их в зависимости от стажа работы, их среднемесячная зарплата и семейное положение. В зависимости от задач исследования в опросник можно включить дополнительные вопросы относительно жилищных условий работников, количества детей, обеспеченности детскими учреждениями и т. п.

Вопросы 6—13 направлены на выявление особенностей отражения членами коллектива сложившихся межличностных отношений и коллектива в целом с учетом эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов. Каждый компонент тестируется тремя вопросами: эмоциональным: 6, 8, 12, когнитивным: 9А, 9Б, 11, поведенческим: 7, 10, 13. Ответ на каждый из этих вопросов оценивается как +1,0 или -1. Полученные в группе данные следует занести в протокол.

Для целостной характеристики отдельного компонента сочетания ответов каждого участника на вопросы обобщаются следующим образом: положительная оценка получается при сочетаниях: +++, ++0, +Н—; отрицательная оценка — при сочетаниях: _____, _____Н, _____0; при сочетаниях: 000, 00—, 00Н—оценка неопределенная (противоречивая).

Далее для каждого компонента подсчитывается средняя по группе оценка. Например, для эмоционального компонента:

$$\bar{Э} = \frac{E^+ - E^-}{n},$$

где E^+ — количество положительных ответов, содержащихся в столбце «эмоциональных компонентов», E^- — количество отрицательных ответов, содержащихся в этом столбце, n — количество участников опроса.

Полученные средние оценки могут располагаться в интервале от -1 до $+1$. Этот континуум подразделяется на три части: от -1 до $-0,33$ — отрицательные оценки, от $-0,33$ до $+0,33$ — противоречивые или неопределенные оценки и от $+0,33$ до $+1$ — положительные оценки. Соотношение оценок трех компонентов — эмоционального, когнитивного и поведенческого — позволяет охарактеризовать психологический климат как положительный, отрицательный и неопределенный (противоречивый).

При обработке данных, полученных по вопросам 1, 14, 15 и 16, подсчитывается индекс групповой оценки. Ответ на каждый из этих вопросов оценивается одним из трех вариантов: $+1$, 0 , -1 . Например, для 14-го вопроса: ответы «полностью удовлетворен» и «пожалуй, удовлетворен» оцениваются как $+1$, ответ «трудно сказать» — 0 , а ответы «пожалуй, не удовлетворен» и «полностью не удовлетворен» — -1 .

Индекс групповой оценки подсчитывается как отношение суммы оценок, полученной для данной группы, к максимально возможной для данной группы сумме оценок. В результате получаем индексы групповой оценки следующих сторон (элементов) трудовой ситуации: работа в целом, состояние оборудования, равномерность обеспечения работой, размер зарплаты, санитарно-гигиенические условия, отношения с непосредственным руководителем, возможность повышения квалификации, разнообразие работы, уровень организации работы, степень влияния руководителя на дела в коллективе. Анализ этих оценок позволяет дать качественно-количественное описание психологического климата группы и выявить наиболее «узкие» места, требующие коррекции.

Анализ ответов на вопросы 1, 2 и 5 позволяет выявить группу с положительной, неопределенной и отрицательной производственной установкой или, другими словами, с положительным, неопределенным (противоречивым) и отрицательным отношением к работе.

Ответы на вопрос 4 позволяют проанализировать соотношение официальной и неофициальной структуры группы, т. е. соотношение руководства и лидерства. А ответы на вопрос 3 позволяют дать краткую характеристику деловых и личных качеств руководителя.

И все же иногда *желаемое общение* между коллегами *почему-то не складывается*. Причинами могут быть как *внешние ограничения*, так и *более глубокие внутренние противоречия*. Подобные ограничения контактов, невозможность полноценного общения, как отмечал известный отечественный психолог Б.Д. Парыгин, создают «психологические барьеры между людьми», заменяя подлинное общение «стереотипами», «стандартными поведенческими реакциями». Они выступают препятствиями, мешающими нормальному взаимодействию,

пониманию людьми друг друга. Неумение преодолевать многочисленные повседневные трудности, которые встают перед любым человеком в процессе общения, приводят к эмоциональным срывам, подрыву физического и психического здоровья.

Внешние ограничения общения могут быть разными по своей природе. А. Б. Добрович выделил несколько типов ограничений, проявляющихся в контакте и способных вызвать неудовольствие сторон, ухудшить психологическую атмосферу.

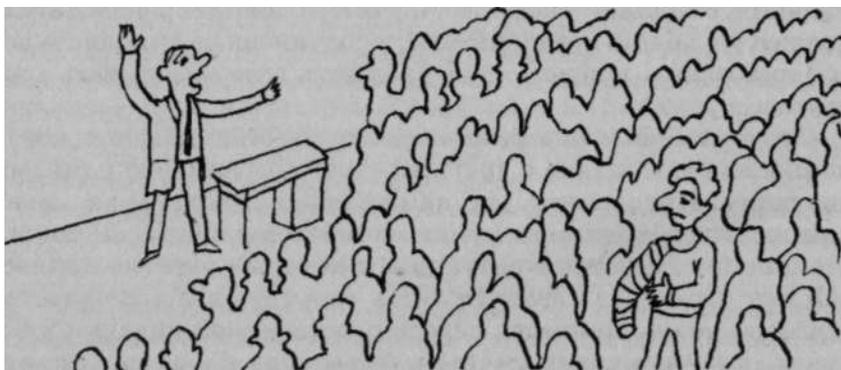
Конвенциональные ограничения проявляются, когда в группе людей существует «конвенция», т. е. традиция, обычай вести себя так, а не иначе. В соответствии с конвенциями, или негласными договорами, младшие должны почитать и слушаться старших, старшие — помогать и учить младших, руководитель должен управлять предприятием, а подчиненные выполнять все его требования, коллеги — не предавать и не обманывать друг друга и т. д.

С **ситуативными ограничениями** мы сталкиваемся, когда полноценное общение с другими строго ограничено рамками ситуации. Представим, что на квалификационном экзамене возникла необходимость срочно помочь товарищу. Люди постоянно включаются в ситуации, в которых участие личностей как партнеров контакта лишь «портит» дело. В качестве примера можно привести передачу эстафетной палочки у бегунов, правила сдачи смены или развода караула, экзаменационную сессию у студентов, чайную церемонию в японском ресторане и т. п. Именно поэтому у сотрудников дорожно-постовой службы не принято задавать вопросы личного характера случайно остановленному водителю («Вы, должно быть, сегодня шухо обедали?») или сообщать что-либо из своей личной сферы («Знаете, я разочаровался в жизни»). В данном случае принято использовать безличные обращения типа: «Позвольте ваши права? — Нет проблем», «Разрешите? — Пожалуйста», «Извините! — Ничего страшного» и т. п. Ситуация, таким образом, заставляет партнеров перейти к «безличному» контакту, к общению масок.

Эмоциональные ограничения определяются создавшейся атмосферой общения. Если собеседники испытывают подлинную радость и любовь, встречая друг друга, то они будут скрывать свои тревоги и проблемы, чтобы не омрачить счастливых минут общения. В случае, когда партнеры общения эмоционально холодны или враждебны и, стремясь предотвратить конфликт, пользуются в контакте исключительно масками, они вряд ли доставят радость друг другу.

Н.И. Шевандрин выделяет ряд препятствий, или барьеров, общения, связанных с нашими чувствами и эмоциональными состояниями. Так, *барьер отращения и брезгливости* довольно часто встречается в повседневной жизни. Неприятные запахи, потные руки, привычка близко придвигаться к собеседнику могут вызвать непреодолимое ощущение брезгливости у партнера по общению. Чтобы избежать этого, следует уделять больше внимания гигиене и манерам держаться.

С *барьером общения*, возникающим на почве страдания или горя, сталкивался почти каждый. Стрдание настолько приковывает к себе мысли человека, что трудно рассчитывать на



его внимание к другим людям. Причины страдания могут быть вызваны трагическими событиями, неудовлетворенностью своим положением, тягостными физическими ощущениями, болезнью и пр.

Барьер страха — один из самых труднопреодолимых в межличностном общении. У некоторых людей вследствие трудных жизненных обстоятельств страх возникает очень легко. Причины страха могут быть различными. И от того, насколько правильно ты разгадал их, зависит, удастся ли тебе преодолеть барьер страха, которым отгородился от тебя партнер по общению.

Барьер стыда и вины — это барьер, возникающий от неловкости за себя или за другого. Стыд чаще всего охватывает человека при критике или иногда при неумеренной похвале. Нередко стыд или вина перед собеседником приводят к прерыванию отношений с ним. Есть люди, которые страдают излишней стыдливостью, и люди, почти не поддающиеся стыду. Последние выработали у себя ередства психологической защиты: научились

внушать себе, что в большинстве случаев «так» поступают и другие, не слушают тех, кто их критикует, подыскивают себе оправдание. И слишком низкий, и слишком высокий пороги возникновения чувства вины нарушают психологические контакты с людьми.

Может показаться, что эмоциональные барьеры — вещи, надуманные учеными, и нам ничего не стоит их преодолеть. Проверьте себя и хотя бы в течение недели сдерживайтесь, прячьте свои отрицательные эмоции. Увидите, что вам будет тяжело себя сдерживать, а окружающим — тяжело переносить ваше состояние. Для тренировки заставьте себя молчать, когда вас задевают в мелком конфликте, например в трамвайной ссоре. Как бы ни развязался язык у скандалиста, стерпите. Отвернитесь и разглядывайте пейзаж в окне. Через минуту всем свидетелям подобной сцены будет ясно, чье поведение достойнее. Вашего обидчика урезонят и без вас (если сам не угомонится). Вы выйдете из транспорта с чувством победы над собой.

Не следует путать нормальный психологический климат с елейным всепрощенчеством. Демонстрация «своего» отношения к молодым, понимание их слабостей, сочувствие к ним и готовность закрыть на них глаза могут привести к *формированию у молодежи иждивенческих настроений и безответственного отношения к своим поступкам*. Социально-психологический климат только в том случае способствует закреплению работника в коллективе, если этот коллектив сложился на основе профессиональных ценностей, связанных с решением общественно значимых задач.

Р. Юджин дает следующие советы руководителю по созданию благоприятного климата и условий творческой работы коллектива:

1. Возьмите на себя ответственность за создание организационного климата, где бы поощрялись творчество и инициатива.

2. Будьте изобретательны. Постоянно ищите новые формы организации труда, стремясь максимизировать творческое взаимодействие.

3. Постарайтесь выявить и избавиться от тех норм и процедур, которые душат и ограничивают инициативу подчиненных.

4. Создайте организационный механизм разработки и внедрения идей нововведения.

5. Формулируйте новые задачи четко, понятно и наглядно, обращая внимание главным образом на те, которые требуют творчества.

6. Сделайте стимулирование творческой инициативы частью вашей общей управленческой политики.

7. Давайте работникам больше свободы и самостоятельности в их собственной работе, не занимайтесь мелочной опекой.

8. Помните, что творческая атмосфера не появится сама собой. Для нее надо готовить соответствующую почву.

В своей книге «Основы менеджмента» М.Х. Мескон говорит, что благоприятная атмосфера в коллективе будет зависеть от того, насколько удовлетворены основные потребности работников. Он также подсказывает, что надо сделать для их создания.

Социальные потребности

1. Давайте сотрудникам такую работу, которая позволила бы им общаться.

2. Создавайте на рабочих местах дух единой команды.

3. Проводите с подчиненными периодические совещания.

4. Не старайтесь разрушить возникшие неформальные группы, если они не наносят организации реального ущерба.

5. Создавайте условия для социальной активности членов организации вне ее рамок.

Потребности в уважении

1. Предлагайте подчиненным более содержательную работу.

2. Обеспечьте им положительную обратную связь с достигнутыми результатами.

3. Высоко оценивайте и поощряйте достигнутые подчиненными результаты.

4. Привлекайте подчиненных к формулировке целей и выработке решений.

5. Делегируйте подчиненным дополнительные права и полномочия.

6. Продвигайте подчиненных по служебной лестнице.

7. Обеспечивайте обучение и переподготовку, которая повышает уровень компетентности.

Потребности в самовыражении

1. Обеспечивайте подчиненным возможности для обучения и развития, которые позволили бы полностью использовать их потенциал.

2. Давайте подчиненным сложную и важную работу, требующую от них полной отдачи.

3. Поощряйте и развивайте у подчиненных творческие способности.

Изменения личности в профессии

Первые впечатления молодого человека о трудовом коллективе тесно увязываются с планированием его линии поведения. У него формируется сначала позиция в отношении окружающих, а затем и **жизненная позиция**: «Буду делать так же, как



они. Мне же спокойнее будет». «Спокойнее будет» показывает уже об сформированной позиции, которая определяет отношение к каждой жизненной и производственной задаче. А когда позиция спокойной жизни сформировалась, не приходится ждать от человека горения на работе, творческих качеств, инициативы. В лучшем случае получается просто аккуратный исполнитель, в худшем — человек, который будет тяготиться дисциплиной, обязанностями и обязательствами.

В период 25—30 лет жизнь обретает новый смысл, появляется понимание правильности сделанного выбора и уже уточняются критерии оценки себя как профессионала. Теперь есть возможность определить их не извне, как раньше, а непосредственно, находясь внутри профессии, проверяя их на себе. Молодой Бетховен, обращаясь к самому себе, писал: «Смелее! Невзирая на все слабости телесные, мой гений восторжествует... Двадцать пять лет! Вот они и пришли! Мне двадцать пять лет... В этот самый год мне как человеку должно подняться во весь рост».

Профессиональная деятельность насыщается *личностными проявлениями* и перерастает *уровень формально осуществляемого ремесла*. Основным гарантом предотвращения бездушности, узости мышления, нарушения социальных норм

является *развивающаяся личность специалиста*, его *профессиональная культура*.

Насколько хорошо вы справляетесь со своей работой, поможет определить следующий тест. Варианты ответов и их оценка таковы: 0 — почти никогда; 1 — иногда; 2 — часто; 3 — почти всегда.

1. Перед каждым рабочим днем я резервирую время для подготовительной работы, планирования.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их решения.

4. Каждый официальный документ я стараюсь обработать за один раз и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.

6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.

7. Свою дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности.

8. В моем плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих «жизненно важных» проблемах.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Если вы теперь суммируете ваши очки, набранные в результате теста, то получите **следующие результаты:**

0—15 очков: вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств; некоторых целей вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

16—20 очков: вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21—25 очков: у вас хороший самоменеджмент.

26—30 очков: вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально обходиться со своим временем. Позвольте окружающим вас людям (в том числе и автору) приобщиться к вашему опыту.

Начинайте с улучшения самого себя. Проще, реалистичнее и успешнее, если вы не будете убеждать других в преимуществах ваших мероприятий и методов, а станете работать лучше и результативнее.

Определенное влияние на *профессиональное развитие личности* начинает оказывать и сама деятельность. Известный краснодарский психолог О.Г. Кукосян считает, что любая деятельность, любая специальность предъявляют к личности человека определенные требования, накладывают печать на весь облик работника. Особенности профессиональной деятельности

ставят перед человеком, выполняющим ее, одни и те же повторяющиеся задачи. Их ежедневное решение и выполнение на протяжении длительного периода времени формируют у человека не только профессиональные знания, умения и навыки, но и профессиональные привычки, определенный склад мышления, формирует *профессиональные особенности личности*. Например, для врачей-педиатров при оценке ребенка важное значение имеет его физическое развитие: рост, вес, телосложение, осанка, цвет кожных покровов. Гораздо менее существенно то, на что обращают внимание все остальные: цвет глаз, волос и пр.

Овладение профессией ведет к формированию профессионального самосознания, что предполагает сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; изменение отношения к себе как профессионалу; изменение внутренних, субъективных эталонов профессионализма; изменение критериев выбора профессии; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях совершенствования, вероятных зонах успехов и неудач. Как считают Г.М. Метельницкий и О.М. Чикова, становление профессионального самосознания идет следующим путем: от парциальных, неопределенных представлений о своей личности, ограниченного знания недостатков и преувеличения числа достоинств собственной профессиональной деятельности, неспособности предвидеть трудности и достижения в своей работе до критической и адекватной оценки многообразия сторон собственной личности и деятельности, интересов, знаний и умений — признаков рефлексии, типичных для настоящих мастеров своего дела.

Систематическое занятие определенным видом труда обеспечивает специализацию определенных психических функций. Так, например, совершенствуется развитие глазомера, становится более избирательным внимание. Т.В. Корнева и Е.Ф. Бажин показали, что уже в период профессионального становления врачи-психиатры гораздо точнее оценивают эмоциональное состояние человека по его речи, чем врачи других специальностей (терапевты, окулисты и др.)» а тем более представители немедицинских специальностей (инженеры, математики и др.)- Кроме того, молодые психиатры оказались более проницательны, чувствительны и осторожны с другими людьми.

В исследованиях Б.Г. Ананьева показано, что возраст 18—24 и 29—33 года является наиболее плодотворным для развития памяти, а 26—29 лет — для развития мышления. Кроме того,

в 26—29 лет происходит постепенное повышение степени интегрированности всей системы интеллекта, хотя и далеко не во всех областях деятельности. Так, ученые Бристольского университета (Великобритания) опубликовали сенсационные результаты исследований: после пяти лет работы на воздушных трассах бортпроводницы «начинают плохо соображать, с трудом ориентироваться в пространстве и теряют память». Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие девушки от 22 до 28 лет, и сделали вывод, что «объем их мозга существенно уменьшен, а соображают они зачастую туговато». Поэтому вполне уместно сказать, что немолодые стюардессы соображают хуже молодых, и не понятно, кто кого должен учить.

Понятие «профессиональное мышление» употребляется в двух смыслах. В первом случае хотят подчеркнуть высокий профессионально-квалификационный уровень специалиста, говоря об особенностях мышления, выражающих его качественный аспект. Во втором случае хотят подчеркнуть особенности мышления, обусловленные характером профессиональной деятельности, имея в виду предметный аспект. Но чаще, считает З.А. Решетова, понятие «профессиональное мышление» употребляется в обоих смыслах. Так, принято говорить о «техническом» мышлении инженера, техника, рабочего, о «клиническом» мышлении врача, «пространственном» мышлении архитектора, «художественном» мышлении работников искусства, «математическом» мышлении, «физическом» мышлении научных сотрудников, работающих в соответствующих областях науки, и т. д.

Профессия начинает влиять на особенности отражения окружающего мира и представителей разных сфер деятельности. «Своя» профессия кажется намного интереснее и значимее, чем другие. Подтверждение можно найти и в фольклоре: «Рыбак рыбака видит издалека», «Ворон ворону глаз не выклюет», «Швец швеца по наперстку узнает» и в немалом количестве других пословиц и поговорок.

Подъемы и спады профессионального роста

Как считают Р. Гаулд, Д. Левинсон и Д. Вейлант, от 29 до 32 лет наступает **«переходный» период**. Таковым его считают из-за того, что в течение него возникают новые внутренние противоречия: первые жизненные успехи и ожидания сменяются серыми буднями и в результате происходит *снижение чувства*

осмысленности и полноты бытия. Мы часто не можем понять, что происходит, что нам нужно, что нравится. Перед лицом дальнейшего выбора жизненных целей и путей молодые люди нередко испытывают растерянность, неуверенность и в то же время жажду великих дел.

Возможно, именно подобные состояния спровоцировали известные «студенческие мятежи конца шестидесятых годов» XX века. Несмотря на то что борьба за демократизацию часто велась людьми, молодость которых уже позади, характер их был сформирован в ситуации фанатического идеализма, который не считался с другими и имел склонность упрощать решение сложных вопросов до «психологии козла отпущения». Действительное решение общественных проблем может быть достигнуто тогда, когда мы научимся строить свои социальные отношения цивилизованно, опираясь на рассудок, а не на эмоции, не идя на поводу у толпы, а опираясь на собственное мнение. Кстати, а как сильно вы подвержены влиянию толпы. Давайте проверим.

1. Вам не нравится рутина?
2. Вы предпочитаете носить «смелую» одежду?
3. У вас необычная работа?
4. Связана ли ваша работа, как правило, с представителями противоположного пола?
5. У вас необычное хобби?
6. Люди, придерживающиеся традиционных взглядов, для вас скучны?
7. Держите ли вы дома каких-нибудь необычных животных?
8. Вам нравится есть или готовить необычную еду?
9. Большинство решений за вас принимают другие?
10. Часто вы участвуете в спорах и дискуссиях?
11. У вас есть сила воли?
12. Вы настаиваете на своем независимо от того, что говорят другие?
13. Считаете ли вы себя хозяином своей судьбы?
14. Приходится ли вам спрашивать совета у друзей, прежде чем принимать решение?
15. Часто ли вы отстаиваете что-то необычное или непопулярное?

Подсчитайте очки: каждый положительный ответ дает 1 очко, каждый отрицательный — 0 очков. В вопросах 9, 13 и 15 все наоборот: «да» — 0 очков, «нет» — 1 очко.

От 9 до 15 очков: вы упорны и независимы. Вы знаете себя и готовы мириться с некоторой непопулярностью, если такова цена независимости. Кое-кто, вероятно, считает такое поведение ненормальным или оригинальным. Но люди нуждаются в общении с вами, чтобы скрасить свое серое существование.

От 3 до 8 очков: вы обладаете индивидуальностью. Может быть, вам и приходится приспособливаться во многих сферах жизни, но вы готовы выделиться из толпы, когда думаете, что это нужно.

2 очка или менее: вы, вероятно, чувствуете себя смущенным и слишком заметным, если выделитесь из толпы. Вам гораздо приятнее влиться в массу, чем быть одному.

В ситуации неопределенности для нынешнего молодого человека бывает трудно найти собственное творческое отношение к профессиональным проблемам, что может привести к психическому душевному одиночеству и отчуждению в социальной среде. По мнению Блаунера, отчуждение, одиночество, безрассудство и бессилие — основные симптомы процесса неопределенности. Они редко появляются в трудовых отношениях, где работа связана с применением ручного труда, но чаще всего они возникают при механической работе среди многих людей и снова уменьшаются, когда маленькие группы получают очевидную личную ответственность и осязаемое место действия.

Отчуждение может отразиться и на семейной жизни. Некоторые профессии предполагают просто погружение в себя с отказом от семейной жизни. Такими можно считать профессию сыщика, летчика, врача и т. д. Работа в школе болезненно сказывается на семье учителя. Проведенное Г.Д. Гриценко исследование показало, что в городе Ставрополе четвертая часть мужей ненавидит профессию жены-учительницы. Высок процент распада семей; среди учительниц до 30 лет — 24,6 % незамужних, причем в городе — 19,8 %, а на селе — 28,9 %. Возникают проблемы недовольства работой, когда, например, стоит вопрос, сохранять семью или продолжить карьеру. Насколько вы удовлетворены тем, что вы делаете, можно оценить по следующему тесту:

Укажите, пожалуйста, на соответствующую цифру в таблице.

№	Высказывания	Впол-не удов-летво-рен	Удов-летво-рен	Не впол-не удов-летво-рен	Не удов-летво-рев	Край-не яе удов-летво-рен
1	Ваша удовлетво-ренность предпри-ятием (организа-цией), где вы рабо-таете	1	2	3	4	5
2	Ваша удовлетво-ренность физиче-скими условиями труда (жара, шум ит. д.)	1	2	3	4	5
3	Ваша удовлетво-ренность работой	1	2	3	4	5

№	Высказывания	Впол- не удов- летво- рен	Удов- летво- рен	Не впол- не удов- летво- рен	Не удов- летво- рен	Край- не не удов- летво- рен
4	Ваша удовлетво- ренность слажен- ностью действий ваших работников между собой	1	2	3	4	5
5	Ваша удовлетво- ренность стилем руководства ваше- го начальника	1	2	3	4	5
6	Ваша удовлетво- ренность профес- сиональной ком- петенцией вашего начальника	1	2	3	4	5
7	Ваша удовлетво- ренность вашей заработной платой в смысле соответ- ствия ее с вашими трудозатратами	1	2	3	4	5
8	Ваша удовлетво- ренность заработ- ной платой в срав- нении с тем, что за такую же работу платят на других предприятиях	1	2	3	4	5
9	Ваша удовлетво- ренность служеб- ным (профессио- нальным) продви- жением	1	2	3	4	5
10	Ваша удовлетво- ренность вашими возможностями продвижения	1	2	3	4	5
11	Ваша удовлетво- ренность тем, что на своей работе вы можете использо- вать свой опыт и способности	1	2	3	4	5

№	Высказывания	Впол-не удов-летво-рен	Удов-летво-рен	Не впол-не удов-летво-рен	Не удов-летво-рен	Край-не не удов-летво-рен
12	Ваша удовлетворенность требованиями вашей работы к интеллекту человека	1	2	3	4	5
13	Ваша удовлетворенность длительностью рабочего Дня	1	2	3	4	5
14	В какой степени ваша удовлетворенность работой повлияла бы на ваше решение, если бы вы искали работу в настоящее время?	1	2	3	4	5
15	Если бы у вас был выбор, проработали бы вы здесь еще 5 лет?	1	2	3	4	5

Ключ:

- 1 — конечно
- 2 — вероятно
- 3 — не знаю
- 4 — вероятно, нет
- 5 — конечно, нет

Результат:

Подсчитайте баллы. Вы можете набрать от 14 до 75 баллов. Если вы получили более 45 баллов, то это указывает на неудовлетворенность работой.

«Застой» в профессиональном развитии вызывает потребность подвести промежуточные итоги, пересмотреть ценности, а может быть, даже расписаться в несостоятельности своих планов, привести к мыслям о смене сферы деятельности. В результате мы окончательно убеждаемся в своей непригодности к избранной специальности. Как показали исследования А.В. Соловьева, даже к работе на конвейере непригодны 7—8 % молодых рабочих; работа аппаратчика химического производства

противопоказана 15—20 % рабочих; 20—40 % непригодны к профессии монтажника-высотника и пр. Не все специальности обеспечивают профессиональную пригодность в процессе завершения профессиональной подготовки, считает К.М. Гуревич. Допустим, музыкант, работая над программой, добился



того, что его исполнение удовлетворяет самым высоким критериям. Профессионалом-исполнителем он может быть назван только после того, как его программа прозвучит в концерте в присутствии публики. Студент-медик может в совершенстве делать операции на животном и на трупке, но профессиональным хирургом его будут считать, когда он начнет оперировать больных. Возникает вопрос, а можно ли предвидеть наступление подобных событий. Ученые отвечают на него утвердительно. Так, например, когда в НИИ безопасности движения МВД обследовали водителей с небольшим стажем, оказалось, что 5% из них вообще не справлялись с поставленными перед ними задачами, требующими для своего решения соответствующих профессии особенностей. Они действовали намного медленнее, ошибались в 3—4 раза чаще и пр. Всем им посоветовали подумать, следует ли с такими данными продолжать оставаться водителями. Не согласившись с выводами ученых, молодые шоферы продолжили работу. Психологи продолжили свое наблюдение за данной группой и установили, что неприятности на дорогах случались только с теми, кто показал неважные результаты на испытаниях. Таким образом, *именно на рабочем месте происходит своеобразное единение знаний и умений с условиями деятельности.*

Большую роль в учебных учреждениях играет производственная практика, позволяющая сформировать у будущих специалистов представление о профессии «такой, какая она

есть», а не такой «какой ее пытаются преподнести педагоги». Отсюда становится понятным нежелание студентов в дальнейшем усваивать информацию, которая не вписывается в сложившиеся и проверенные представления о будущей работе и ставит под сомнение удобный, приобретенный в первичном опыте стереотип деятельности.

Большая часть профессий не предъявляет абсолютных требований к человеку. Отсюда, как считает К.М. Гуревич, *формирование профессиональной пригодности* к подобным профессиям *совпадает с выработкой индивидуального стиля деятельности*. В то же время нельзя их отождествлять. *Индивидуальный стиль* — это признак личности, не ограниченный определенными ситуациями. Один и тот же стиль может быть у человека в разных видах деятельности, а *профессиональная пригодность* — совокупность личностных свойств и качеств, которыми необходимо обладать человеку для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Пригодность может проявляться в разных стилях.

Вполне возможен и другой случай, когда, приступив к работе, человек осознает нехватку знаний. Многие молодые рабочие поступают в высшие учебные заведения на заочные отделения по профилю своей специальности, чтобы, скажем, появилась возможность стать бригадиром или мастером. Следующий опросник поможет вам определить уровень подготовленности для обучения в среднем или в высшем учебном заведении с точки зрения ваших черт характера и воли.

Инструкция. Внимательно читайте каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения или близко к нему, отвечайте «да» или «пожалуй, да», если же соответствия нет, то используйте ответы «пожалуй, нет» или «нет». Отвечайте быстро и точно. Нет хороших и плохих ответов. Все вопросы направлены на выяснение вашего обычного способа поведения.

1. Окружающие люди считают меня уверенным в себе человеком.
2. Перед началом работы я привык анализировать условия, в которых мне необходимо будет работать.
3. При выполнении любой работы я привык оценивать не только ее конечный результат, но и те результаты, которые получаются в процессе работы.
4. Я склонен отказаться от задуманного, если другим кажется, что я начал не так.
5. Даже при выполнении ответственной работы мне не нужен контроль со стороны.
6. Я с одинаковым старанием выполняю как интересную, так и неинтересную для меня работу.
7. Для успешного выполнения ответственной работы необходимо, чтобы меня контролировали.

8. Обычно мой рабочий день проходит бессистемно.
9. При возможности выбора я предпочитаю делать работу менее ответственную, но и менее интересную.
10. После того как я завершил какую-нибудь работу, я привык обязательно проверить, правильно ли я ее сделал.
11. Я обязательно возвращаюсь к начатому делу даже тогда, когда меня никто не контролирует.
12. Сомнения в успехе часто заставляют меня отказаться от намеченного дела.
13. Мне часто не хватает упорства для достижения поставленной цели.
14. Мои планы никогда не расходятся с моими возможностями.
15. Как правило, любые решения я принимаю, советуясь с кем-нибудь.
16. Мне часто бывает трудно заставить себя сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе.
17. Когда я поглощен каким-нибудь делом, мне трудно бывает переключиться на выполнение другой работы.
18. Я склонен отказаться от работы, которая не клеится.

Обработка результатов

Сравните ваши ответы с ключом. При совпадении с ним ответы оцениваются в один балл, при несовпадении — ноль. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Положительные ответы («да»; «пожалуй, да») — № 1, 5, 11, 14.

Отрицательные ответы («нет»; «пожалуй, нет») — № 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18.

Интерпретация результатов

1. При сумме в 7 баллов и более: у вас достаточно хорошо сформированы такие черты характера, как целеустремленность, собранность, самостоятельность, способность критически оценивать свою деятельность и поведение, искать лучшие способы для успешного осуществления учебной и другой деятельности, чувство ответственности за выполняемую работу и стремление сделать ее хорошо, уверенность в себе, привычка и умение анализировать причины успеха и неудачи в работе. Вы самостоятельны в определении своих целей и задач, сами принимаете правильные способы их решения. Именно эти качества необходимы для успешной учебы в техникуме и вузе.

2. Сумма баллов от 0 до 3 включительно: к сожалению, у вас слабо развиты такие черты характера, как настойчивость и целеустремленность. Вам трудно самостоятельно оценивать свои возможности при выборе деятельности, а также правильность выбранного способа достижения цели. Вы не умеете критически проанализировать полученные результаты (дать им объективную оценку, найти ошибки или недостатки). Вам часто приходится обращаться за советом и за помощью к друзьям и взрослым. Работу выполняете лучше, если есть контроль со стороны. Эти недостатки вашей личности будут значительно затруднять обучение в техникуме и особенно в вузе, но их еще не поздно исправить, если вы проявите желание и волю.

3. Сумма баллов от 4 до 6 включительно: у вас недостаточно развиты такие черты характера, как самостоятельность, настойчивость и критичность. Вы не всегда можете правильно и глубоко оценить свои

возможности при выборе способов учебной и трудовой деятельности. У вас не хватает уверенности в себе и в правильности выполненной работы, особенно при выполнении новой, незнакомой деятельности. С несложной и знакомой работой вы справляетесь самостоятельно, но работа новая, трудная и ответственная может быть выполнена вами неплохо лишь при помощи и контроле со стороны. Вы стремитесь сделать задание лучше, но у вас часто не хватает знаний и умений самостоятельно разобраться в поставленной задаче. Вы можете хорошо учиться в техникуме или в вузе лишь при устранении указанных недостатков.

Процесс формирования пригодности облегчается и ускоряется, когда окружающие помогают начинающему профессионалу успешно находить оптимальный способ деятельности, который лучше всего соответствует его природным данным и уже сложившимся у него формам поведения. Речь идет как о способах получения знаний и умений, так и о способах их применения в практической деятельности. Если начинающему трудовую деятельность не удастся в его стихийном поиске найти такие способы, то формирование профессиональной пригодности затягивается и человек, продолжая заниматься своей профессией, либо останется навсегда ей чуждым, разобщенным с ней, либо будет вынужден оставить ее как профессионально непригодный. Однако это может быть не подлинная, а мнимая непригодность, в основе которой лежат не какие-то особенности человека, а разные обстоятельства.

Если же человек ощущает и осознает свою непригодность к сделанному выбору, то он может попытаться изменить профессиональную ситуацию и получить другую профессию. Но где гарантии, что новый выбор будет правильным. Такой подход связан с позицией, которая рассматривает подготовку как своего рода вакцинацию: усвоив предписанную дозу профессиональных знаний и умений, студент становится готовым специалистом. Его подготовка завершена. В реальности настоящий профессионал совершенствуется на протяжении всей профессиональной карьеры, хотя некоторые исследователи на Западе считают, что достижение максимальной эффективности происходит на 5—8-м году, после чего работник начинает придерживаться рутинного подхода или задумываться о смене работы.

На смену работы или сферы деятельности оказывает влияние ее привлекательность с позиций хороших производственных отношений и благоприятного психологического климата. Исследовать деятельность с точки зрения производственных отношений и психологического климата поможет специальный опросник привлекательности труда (ПТР-1). Опросник состоит из двух

частей. В первой — оцениваются реально существующие условия и обстоятельства работы. Во второй — производится оценка тех же, что и в первой части, условий и обстоятельств работы, но с точки зрения пожеланий (потребностей, притязаний) отвечающего. Соотношение двух оценок и является показателем субъективной привлекательности работы для человека в данном коллективе. Желательно охватить опросом всех членов коллектива, но хотя бы не менее 75—80%. Только тогда можно говорить о психологическом климате коллектива, а не группы людей (малые группы оцениваются по другим параметрам).

Для прогноза текучести кадров в коллективе опрос проводят индивидуально. Первый раз — при поступлении человека на работу, а второй — спустя 2—3 месяца. Верность прогноза значительно возрастет, если субъективную оценку сравнивают с оценкой коллектива.

Инструкция. Уважаемый коллега! Перед вами опросник, который содержит ряд суждений о различных аспектах работы в трудовых коллективах. Среди предположенных суждений нет плохих или хороших. Все они важны, но для каждого человека каждое по-своему.

В 1-й части задания просим вас оценить по 10-балльной шкале степень справедливости перечисленных суждений для вашей личной работы в данном коллективе (на участке или в бригаде). Причем, 10 баллов — это абсолютно (100%) справедливо, т. е. оцениваемое качество постоянно присутствует. Если же, хотя бы и очень редко, качество не обнаруживается, то следует ставить 9 баллов и т. д. до 0, который означает полное отсутствие данного качества, т. е. никогда такого не бывает.

Во 2-й части задания используется тот же опросник. Но теперь вам следует ответить на вопрос: «Если бы у вас вдруг появилась возможность сменить эту работу на другую, то вы выбрали бы ту, в которой...». При выполнении этой части вам следует прежде всего ориентироваться на свои личные желания и интересы, т. е. отметить, что для вас в работе наиболее важно, а что наименее. В ответах будьте самостоятельными, постарайтесь выразить свое личное мнение по поводу каждого суждения, ничего не пропуская. В самом опроснике ничего не пишите. Результаты отдельных анкет нигде обсуждаться не будут и оглашению не подлежат.

1. В работе всегда есть что-то новое, незнакомое и поэтому интересное. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
2. Хорошие, безвредные для человека, санитарно-гигиенические условия труда. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
3. В коллективе теплые и дружеские взаимоотношения между людьми. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
4. У меня много товарищей по работе, которые меня ценят и уважают. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
5. Есть возможность повышать свою квалификацию, профессиональную грамотность. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
6. Высокая среднемесячная зарплата. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

7. В коллективе существует отношение непримиримости к разгильдяйству, нечестности, безхозяйственности. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
8. В коллективе большинство высококвалифицированных, грамотных работников. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
9. У большинства членов коллектива ответственное отношение к своим обязанностям. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
10. Всегда своевременный ремонт техники и оборудования. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
11. В коллективе постоянно растет эффективность труда. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
12. Работа простая, не требует специальной подготовки. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
13. О моей работе не стыдно рассказать моим друзьям и знакомым. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
14. В процессе работы всегда есть возможность переговорить с товарищами по работе. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
15. Работа требует специальных знаний и умений. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
16. Работа безопасная, не содержит травмоопасных ситуаций. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
17. Большинство в коллективе — это приятные и симпатичные люди, с которыми можно не только хорошо поработать, но и отлично отдохнуть. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
18. Я пользуюсь авторитетом и доверием среди работников нашего коллектива. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
19. Есть возможность поработать в классах с детьми разного возраста, т. е. освоить смежные предметы. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
20. Большие премии. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
21. В коллективе сложились отношения взаимопомощи и сотрудничества. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
22. Большинство членов коллектива имеют среднее, в том числе среднетехническое, незаконченное высшее образование. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
23. В коллективе отсутствуют какие бы то ни было нарушения трудовой дисциплины: правил техники безопасности, нет опозданий и т. п. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
24. В коллективе полностью отсутствует работа в сверхурочное время и в выходные дни. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
25. В коллективе постоянно снижается напряженность труда. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
26. Работа легкая, не вызывает физического переутомления. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
27. Моя работа имеет большое значение для деятельности всего коллектива. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

28. Руководитель часто обсуждает со мной различные производственные вопросы. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
29. Работа разнообразная, требует смекалки, заставляет думать. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
30. Хорошее, удобное оборудование и техника. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
31. В коллективе отсутствуют какие бы то ни было конфликты между учителями. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
32. Администрация учреждения ценит меня как работника. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
33. Есть возможность и созданы все условия для учебы. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
34. Высокая оплата сверхурочных часов и работы в выходные дни. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
35. В коллективе отношения между людьми строятся на основе высокой требовательности и принципиальности. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
36. Большинство сотрудников обучались или обучаются в системе повышения квалификации. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
37. БОЛЬШИНСТВО членов коллектива характеризуются творческим отношением к труду. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
38. Работа ритмичная, без штурмовщины. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
39. В коллективе совсем нет неудач в работе. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
40. Условия работы позволяют выбрать для себя удобный темп работы. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
41. Работа, которую я выполняю, очень важна. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
42. Руководитель всегда интересуется моими личными делами. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
43. Работа требует высокой квалификации. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
44. Хорошо оформленные места общего пользования: столовые, раздевалки и пр. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
45. В коллективе сложилась атмосфера доверия и доброжелательности друг к другу. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
46. Мой руководитель меня уважает. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
47. Есть возможность постоянно повышать свою экономическую, правовую грамотность. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
48. Хорошее обеспечение членов коллектива: путевками, жильем, детским садом, летним лагерем и пр. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
49. Высокая организованность и сплоченность всего коллектива. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
50. Большинство в коллективе активно участвуют в общественной жизни коллектива. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
51. В коллективе каждый считает своим долгом бороться за повышение качества работы. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 52. Удобная сменность. | 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. |
| 53. В коллективе всегда строго выполняются все плановые показатели. | 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. |
| 54. Работа не накладывает на человека большой ответственности. | 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. |
| 55. Наш коллектив играет важную роль в жизни всего района. | 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. |
| 56. Члены коллектива часто проводят вместе свободное от работы время. | 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. |

Неудовлетворенность работой ведет к ее формальному исполнению, отсутствию творчества, сверхнормативной активности, застою. Эту тенденцию отметил Уорд Хеневелд у учителей с 5—10-летним стажем. Они неохотно посещали уроки друг друга, не говоря уже об обсуждении между собой путей улучшения своей работы. Более того, они считали, что, еще учась в школе, достаточно наблюдали учителей в работе и убедились в том, что преподавание не такое уж трудное ремесло. В результате искусство преподавания не получает должного профессионального внимания.

Среди других причин, препятствующих самосовершенствованию учителей, Хеневелд отмечает:

- 1) низкую оплату педагогического труда;
- 2) утомительную работу с 30—40 учениками в течение целого дня;
- 3) отсутствие мотивации (нет связи между уровнем профессионализма и уровнем зарплаты);
- 4) низкий уровень личной удовлетворенности (результат будет виден лишь через несколько лет, только после того как учащийся чего-то добьется в жизни);
- 5) низкий уровень педагогических знаний у руководителей образования.

Решившие сменить профиль деятельности проявляют наибольший интерес к профессиям юриста или экономиста, в последнее время пользующимся в наших вузах особенной популярностью. Возможно, и вы уже задумывались о денежной профессии. Однако постарайтесь сначала оценить уровень своих возможностей в ней, чтобы не было ошибки. Свои экономические возможности вы можете проверить с помощью одного из тестов для начинающих миллионеров, которые широко используются при оценке способностей австрийских менеджеров.

Итак, ответьте на следующие вопросы.

1. Каким образом вы предполагаете разбогатеть в ближайшее время?
 - а) сделать карьеру, поднявшись вверх по руководящей лестнице;
 - б) вкладывать имеющиеся деньги в дело с выгодой, рисковать;
 - в) попытаться счастья в лотерее.

2. Если бы вам представилась возможность выступить в качестве актера, то какую роль вы смогли бы сыграть лучше всего?
- Остапа Бендера;
 - Левина из «Анны Карениной»;
 - Штирлица из кинофильма «Семнадцать мгновений весны».
3. Представьте себе, что вы заработали миллион, что вы сделаете дальше?
- вложите деньги в банк и будете жить на проценты от вклада;
 - рискнете вложить в прибыльное дело;
 - часть денег вложите в новое дело, а часть положите для надежности в солидный банк.
4. Что, на ваш взгляд, могут принести вам деньги?
- власть;
 - жизнь в свое удовольствие;
 - много новых забот и зависти.
5. Если вы разбогатеете, то хотели бы, чтобы об этом написали в газетах?
- нет;
 - да;
 - обо мне и так иногда пишут.
6. Какая из трех групп профессий вам более всего подходит?
- писатель, художник, композитор;
 - адвокат, врач, политик;
 - глава фирмы, руководитель института, директор издательства.
7. При создании своей фирмы будете ли вы принимать на работу лиц, ранее бывших с вами в дружбе?
- да;
 - нет;
 - ответ на этот вопрос требуется основательно продумать.
8. Представьте себе, что вы заработали миллион, как бы вы себя вели?
- в моей жизни изменилась бы лишь квартира, машина, мебель и прочая обстановка;
 - я бы позволил себе больше путешествовать;
 - я бы кардинально изменил свой образ жизни.
9. Представьте себе, что вы только что стали директором фирмы. С чего вы начнете свою деятельность?
- с изучения людей, с которыми вам предстоит работать;
 - с определения основных направлений работы фирмы;
 - заялись бы подбором надежных помощников.
10. Какое из приведенных утверждений вы считаете более правильным, если получили повышение и стали директором фирмы?
- в моей работе снизилась значимость профессионально-технических навыков и повысилась роль концептуальных знаний;
 - чем выше ранг управления, тем более значимы коммуникативные умения и способности по сравнению с профессионально-техническими;
 - изменились в равной степени требования практически ко всем качествам личности.

11. В вашей фирме в одной из бригад возникла конфликтная ситуация, каковы будут ваши действия как директора фирмы?

- а) нужно выслушать мнение конфликтующих сторон и убедить их найти компромиссное решение;
- б) нужно выслушать мнение всех, но окончательное решение конфликта поручить бригадиру;
- в) сделать все возможное, чтобы не дать разрастись малому конфликту до больших размеров.

12. Насколько сильно вы испытываете потребность иметь большие деньги?

- а) постоянно;
- б) периодически;
- в) скорее всего нет.

13. Если бы вы имели миллион и вам представилась возможность заключить новую сделку, то какую бы вы предпочли? Ту, которая даст прибыль:

- а) в четверть миллиона;
- б) в полмиллиона;
- в) в миллион.

Далее на отдельном листе вы должны записать номера вопросов и выбранные вами ответы, после чего вы можете подсчитать суммарное число баллов, которое набрали.

Ответы оцениваются в баллах следующим образом:

Вопрос	Ответы		
	а	б	в
1	6	3	0
2	3	0	6
3	0	6	3
4	6	0	3
5	0	3	6
6	0	3	6
7	0	3	6
8	6	3	0
9	3	6	0
10	6	0	3
11	3	6	0
12	6	3	0
13	0	6	3

Сложите все набранные вами баллы и определите по 9-балльной шкале уровень своих способностей к риску в коммерческой деятельности.

1-й, очень низкий уровень (от 0 до 11 баллов);

- 2-й, низкий уровень (от 12 до 19 баллов);
- 3-й, значительно ниже среднего (от 20 до 27 баллов);
- 4-й, чуть ниже среднего (от 28 до 35 баллов);
- 5-й, средний (от 36 до 43 баллов);
- 6-й, чуть выше среднего (от 44 до 51 балла);
- 7-й, выше среднего (от 52 до 59 баллов);
- 8-й, высокий уровень (от 60 до 67 баллов);
- 9-й, очень высокий уровень (от 68 до 78 баллов).

Как интерпретировать **результаты**? Если вы определили, что у вас способности к риску в коммерческой деятельности находятся на **1—3-м уровне**, то лучший способ разбогатеть для вас — это упорно работать, избегая карьеры менеджера, руководителя.

Если вы находитесь на **4—6-м уровне**, то шансы разбогатеть у вас есть, но вам необходимо активнейшим образом развивать в себе способности коммерсанта.

Если вы находитесь на **7—8-м уровне**, то у вас есть шанс овладеть профессией менеджера.

Если же вы набрали **от 68 до 78 баллов**, т. е. находитесь на 9-м уровне, то у вас есть реальные шансы стать миллионером, если вы им уже не стали!

Около 30 лет стихия чувств утихает, наступает реальное видение жизни. Как отмечают Джонс и Мак Фарлейн, юноши, в 14—16 лет отказывавшиеся учиться в школе, а некоторые из них совершавшие предосудительные поступки, в 30 лет оказывались вполне собранными, компетентными и творчески направленными молодыми мужчинами. Тридцать лет — время первого взгляда назад. Вот здесь и возникает отчетливое чувство, что человек простился с юностью и вступает в фазу твердых жизненных позиций, когда появляются совершенно другие задачи и подводится итог первого этапа жизни: «юность миновала, начинается серьезная жизнь».

Мыслей о смене профессии больше нет. Теперь речь идет о том, чтобы добиться определенного статуса, который может обеспечить продвижение или, по крайней мере, выполнение широко задуманной задачи. Однако решения определяются все еще интеллектом, больше присутствует экспансивность, отмеченная некоторой живостью, но рассудок уже преобладает. Если в двадцать лет можно было проверить свои надежды и желания, то в тридцать речь идет уже о том, чтобы планировать дальнейшую жизнь.

ГЛАВА 3

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА (от 30 до 40 лет)



*Живи для людей,
поживут и люди для тебя.*

От исполнителя к организатору

Возраст от 30 до 40 лет можно назвать *второй фазой периода зрелости*. Ее течение зависит от многих факторов: степени и продуктивности социальной активности человека, занимаемой им должности, дающей определенные возможности этой активности, особенностей предыдущих фаз вхождения в профессию и освоения ее. Г. Томэ считает, что изменения личности могут быть описаны в таких терминах, как «возрастающая утонченность», «интенсификация определенных склонностей» (например, к скупости или мотовству), «огрубление», «возрастающая приспособляемость и целостность» и пр. Прослеживая изменения личности, необходимо подчеркнуть: меняется отнюдь не «все», определенная готовность к прежним формам поведения может сохраниться, но она будет перекрываться другими установками или реакциями.

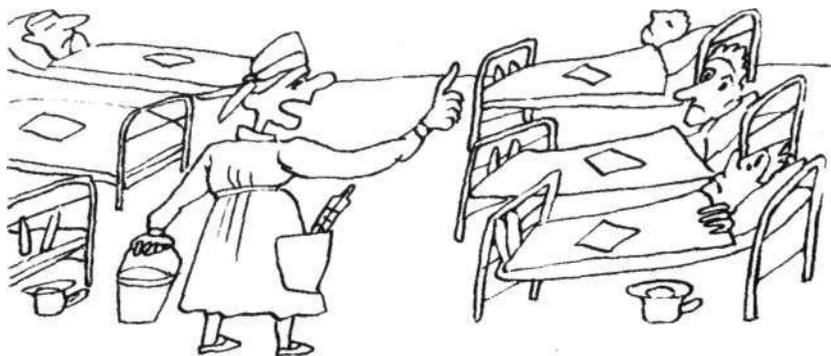
Зрелость отличается прежде всего своим реализмом и правильностью поведения. Человек ставит перед собой конкретные жизненные и профессиональные цели, определяет оптимальные пути их достижения, сопровождающиеся трудной и противоречивой внутренней работой, в процессе которой формулируются новые цели и принципы. Размышляя о высоком назначении человека и осуществляя на практике принципы саморазвития, великий художник и мыслитель Л.Н. Толстой формулирует для себя в «Дневнике» свод необходимых правил, внимательно следит за их исполнением, сурово осуждает себя за каждое отступление от них. Например: «Будь прям, хотя и резок, но откровенен со всеми, но не детски откровенен, без необходимости... Каждому делу, которое делаешь, предавайся вполне. При каждом сильном ощущении воздерживайся от движений, а, обдумав раз, хотя бы и ошибочно, действуй решительно»; «К каждому делу, необходимому, но к которому чувствуешь отвращение, приступай как можно быстрее»; «Нужно бояться праздности и беспорядочности...»; «Избегать общество людей, любящих пьянство...» И самое главное правило: «Принимай большое влияние в счастье и пользе людей».

Зрелому человеку свойственны реальные желания, трезвые оценки своих возможностей. *Зрелость личности проявляется в равнодушии к соблазнам, в преодолении препятствий, в отстаивании своей линии жизни.* Внутренняя жизнь все более стабилизируется, приобретают устойчивость ценностные ориентации и интересы, более логически целостным и адекватным становится образ «я».

Уровень наблюдательности, развития критичности и аналитичности мышления повышается. Как считает Д.Б. Бромлей, фаза зрелости является оптимальной для интеллектуальных достижений. В промежутке от 34 до 37 лет наступает *второй пик в развитии мышления*, устанавливаются все более тесные и устойчивые связи между образным, вербально-логическим и практическим мышлением. Умственная деятельность характеризуется усилением роли образного и практического мышления, выпячиванием профессионализации, что позволяет специалисту успешно выполнять профессиональные задачи. Выполнение осуществляется на высоком уровне мастерства, быстро, точно и оригинально решаются как ординарные, так и неординарные задачи, используются новаторство и рационализаторство, хотя к 40 годам, как утверждает тот же Д.Б. Бромлей, возможно снижение некоторых физических и умственных функций, которое объясняется максимальным напряжением деятельности.

В профессиональной области достигаются более высокие уровни, которые усиливают мотивацию успеха с помощью освобождения от некоторых устаревших стереотипов и канонов. *Дальнейшее развитие в профессии происходит через оригинальные новые решения и творчество.* Интенсивное профессиональное совершенствование, инициатива проявляются уже не в отдельных мероприятиях — разрабатываются целые программы, ориентированные на кардинальное изменение производственных ситуаций: повышение производительности труда; внедрение новых экономических или правовых отношений; изменение кадрового состава; совершенствование управления и пр.

Профессионал уже может точно прогнозировать и организовывать свою деятельность. Слабая же организация деятельности ведет к росту ее психологической «цены», когда деятельность не соответствует особенностям и желаниям личности, превышает уровень ее возможностей. Психологи показали, что даже несложная деятельность, если она не организована самостоятельно, становится причиной перенапряжения человека, которое, накапливаясь, переходит в усталость и раздражение. Так, больные, постоянно отвлекающие медсестру своими просьбами, к концу рабочего дня вызывали у нее



раздражение и недовольство. *Самостоятельная организация деятельности* помогает специалисту придерживаться ее основного направления даже при возникновении трудностей.

Способны ли вы организовать свою деятельность и деятельность окружающих, покажет следующий тест.

1. Умеете ли вы отказывать другим в их просьбах?
2. Избегаете ли вы столкновений, даже когда думаете, что правы?
3. Легко ли подчиняетесь правилам и предписаниям?

4. Вы часто извиняетесь?
5. Вы перестанете носить одежду, если кто-то посмеется над ней?
6. Стараетесь ли модно одеваться?
7. Если одежда неудобная, но к лицу, будете ли вы носить ее?
8. Приходилось ли вам когда-нибудь грозить водителям или пешеходам?
9. Вы неторопливы с людьми, которые не сразу понимают, чего от них хотят?
10. Ругаетесь нецензурными словами?
11. Заставляете ли вы других людей выглядеть мелкими или глупыми?
12. Мнения, высказываемые по телевизору, раздражают вас?
13. Можете ли честно сказать другому, что вас не устраивает его работа?
14. Вы всегда говорите то, что думаете, невзирая на последствия?
15. Считаете ли себя нетерпеливым?
16. Раздражаетесь ли вы, если проигрываете в споре?
17. Главные решения в жизни принимают за вас другие, не правда ли?
18. Вы тратите деньги только на себя и свои удовольствия?
19. Одеваетесь ли вы так, чтобы привлекать внимание?
20. Нормально ли чувствуете себя в толпе?

Подсчитайте **очки**. Каждый положительный ответ приносит одно очко, каждый отрицательный — ноль. Однако в вопросах с 9 до 16, 17, 18, а также в 20-м вопросе — все наоборот: «нет» — 1 очко, «да» — 0.

Если вы набрали от **14 до 20 очков**, вам трудно организовать свою деятельность. Вам больше по душе чужие подсказки, а не собственные приказы и указания. В случае кризиса вам бы хотелось полагаться на руководство со стороны и выполнять все, о чем вас попросят.

Если вы набрали от **7 до 13 очков**, у вас непостоянный характер. Вы можете и самоорганизоваться и посоветовать другим, что им делать. Но, вероятно, вам не хватает того грамма агрессивности, который превращает человека в настоящего лидера.

Если вы набрали **6 очков или менее**, вы родились лидером, имеете властный характер и, вероятно, болезненно воспринимаете, когда вам указывают, что делать. Если не удастся занять важный пост, то вы можете стать бунтарем.

Вероятно, переходный период соответствует фазе «интернала», по Е.А. Климову, когда речь идет об опытном, «наторевшем» в своем деле работнике, который и любит свое дело, и может вполне самостоятельно, все более надежно и устойчиво справляться с основными профессиональными функциями на данном трудовом посту. Его признают и товарищи по работе, которые не считают его «новичком», а называют «своим» во многих смыслах. Можно сказать, что в данный период формируется профессиональное мировоззрение как обобщенная система взглядов, связанная с пониманием сущности профессии, ее места и значения в обществе, своего профессионального долга, а также эмоционального отношения к избранной профессии.

Погруженность в профессию

Если необходимость оценки процесса профессионального становления молодых специалистов признается практически всеми, кто связан с психологией профессий, то потребность введения критериев профессиональной пригодности в отношении тех, кто уже очень долго занимается своей профессией, признается не всеми. В профессиях типа «человек—человек» достаточно живучим оказался стереотип, что *стаж деятельности является мерилom ее успешности и результативности*. К сожалению, и по сей день существуют профессии, где величина оплаты напрямую зависит от стажа индивида.

Конечно, изменения, происходящие с личностью в ходе деятельности, зависят не только от специфики выполняемой деятельности или от способа вхождения в профессиональную общность, но и от того, как долго личность включена в нее, реализуя свою профессиональную роль, то есть зависят от стажа. Однако нельзя сказать, что такое положение отражает прогрессивную положительную связь между ними — в некоторых случаях наблюдается противоположная тенденция.

Как показали исследования Е.М. Борисовой и Г.П. Логиной, где сравнивались пятилетние стажевые группы, представители каждой последующей группы работали более эффективно и качественно, чем предыдущей. Однако ими же было установлено, что профессиональные способности очень интенсивно развиваются первые 10—15 лет работы, а затем с небольшими колебаниями остаются примерно на одном уровне. Такое явление получило название профессиональной стагнации. Иногда стагнация не означает прекращения развития. Просто в конкретной деятельности достигнутый к 15 годам стажа уровень развития профессиональных способностей оказывается достаточным для эффективной работы, а рост мастерства идет за счет совсем иных механизмов.

Приобретение стажа ведет к переоценке профессиональных ценностей, их изменению. Так, оказалось, что у представителей педагогической профессии увеличивается значимость таких факторов, как творчески работающий коллектив (с 10,0% у педагогов со стажем работы до 5 лет до 16,3% у тех, кто работает более 10 лет), стабильные отношения с администрацией (с 8,3 до 18,6% соответственно), успеваемость учащихся по предмету (с 10,0 до 20,9% соответственно) и большое количество труда и энергии, вложенных в работу

(с 10,0 до 30,2%). В то же время снижается оценка профессионального уровня коллег (с 20,0 до 4,7%), а также уменьшается число тех педагогов, которых ничего не привлекает в школе (с 13,3 до 7,0%).

Иными словами, в процессе профессиональной деятельности наши желания или, как говорят, *мотивационная структура личности*, претерпевают заметные изменения. Благоприятный социально-психологический климат является одним из ведущих ее элементов. Но и здесь происходят изменения, делающие мотивационную структуру более профессиональной, превращая человека, занимающегося деятельностью, в профессионала. Теперь появляется склонность апробировать свои находки, действовать нетривиально, творчески. Хотя, конечно, встречаются «специалисты», которые даже по прошествии многих лет работы не ориентированы в достаточной степени на труд как на творческий процесс. Вполне можно считать *уровень творческого выполнения своей деятельности уровнем или показателем достигнутого профессионализма*. Оценить свои склонности к творческой деятельности можно с помощью специального опросника.

Он составлен на основе нескольких, хорошо зарекомендовавших себя методик и предназначен для определения степени выраженности творческого компонента личности. Опросник может быть полезен для самостоятельного использования в целях углубления самопознания.

Инструкция. Этот опросник поможет вам лучше узнать свой творческий потенциал. Слева от номера каждого вопроса (утверждения) поставьте букву, значение которой точнее всего отражает степень вашего согласия с данным утверждением.

Буквы означают:

А — согласен целиком.

Б — согласен.

В — затрудняюсь ответить определенно.

Г — не согласен.

Д — совершенно не согласен.

1. Я с успехом реализую свои умственные способности, которые у меня выше, чем у большинства людей.

2. Я больше, чем другие люди, забочусь о впечатлении, которое произвожу на окружающих.

3. Я проявляю большую независимость в суждениях и меньший конформизм мышления, чем большинство людей.

4. Когда мне приходится решать проблему, я работаю более медленно и осторожно, анализируя ее и собирая данные, чем большинство людей с такими же способностями.

5. Я чаще рискую, когда совершенно нет гарантий выигрыша, чем многие люди.

6. Я более осторожен в отношении случайностей, чем большинство людей.

7. Я считаю себя более изобретательным, решительным, независимым, проникнутым идеализмом, полным энтузиазма и более трудолюбивым, чем большинство людей.

8. Меня больше, чем других, занимает мысль, что люди думают обо мне.

9. У меня есть тенденция давать необычные или нестандартные ответы на вопросы.

10. У меня, по-видимому, более слабое чувство своей индивидуальности и удовлетворенности собой, чем у большинства людей.

11. Я иногда больше, чем другие, чувствую себя одиноким, подчиненным своему жизненному призванию, и это чувство отдаляет меня от обычных забот обычного человека.

12. Я умнее, чем большинство людей.

13. У меня больше авторитарных замашек, чем у многих других.

14. Когда я решаю проблему, я работаю более медленно, пытаюсь синтезировать собранную мной информацию, чем большинство людей с такими же способностями.

15. Я считаю себя более ответственным, искренним, надежным, заслуживающим доверия, здравомыслящим, терпимым и понимающим, чем большинство людей.

16. В моем понимании, я более способен, чем большинство людей, гибко реагировать, рассуждать, менять один аргумент на другой.

17. У меня больше признаков психического здоровья, чем у большинства людей.

18. Я менее других способен стоять на своем, когда мне приходится не соглашаться с другими.

19. Я более субъективен, чем большинство людей.

20. Я более творческий человек, чем большинство людей.

21. Я больше других людей стараюсь избегать ситуаций, в которых я чувствовал бы свою неполноценность.

22. Я более свободен и меньше поддаюсь жесткому контролю, чем большинство людей.

23. Я без колебаний отдаюсь деятельности, соответствующей моим глубоким убеждениям.

24. Больше других людей я основываю свои суждения и выводы на источнике информации, а не на самой информации.

25. Я глубже погружаюсь в проблемы, дольше и больше работаю при отсутствии внешнего давления, чем большинство людей.

26. Я более самостоятелен в экономическом отношении, чем большинство людей.

27. Я лучше информирован, чем большинство людей с такими же умственными способностями и с таким же уровнем образования.

28. По сравнению с большинством людей я более склонен менять свои интересы ради перемены работы, чем менять работу ради своих интересов.

29. У меня меньше жизненной силы и энтузиазма, чем у большинства других людей.

30. Больше многих других людей меня привлекают сложные проблемы и ситуации, чем простые и понятные.

31. Меня интересует более широкий круг вопросов, чем у большинства людей с такими же умственными способностями.

32. Я менее властен и агрессивен, чем большинство людей.

33. Я менее свободен от скованности и запретов, чем многие люди.

34. Вероятно, я в большей степени, чем большинство людей, склонен рассматривать авторитет как абсолюте, а не как традицию.
35. Я больше, чем большинство людей, предпочитаю готовые ситуации тем, которые требуют какого-то решения.
36. У меня меньше энергии, чем у большинства людей.
37. Мне присуща большая гибкость мысли, чем другим людям с такими же умственными способностями.
38. Больше других людей я стараюсь придерживаться «реалистического», предсказуемого поведения.
39. Мои интересы более ограничены, чем у большинства людей.
40. По сравнению с большинством людей меня больше интересуют межличностные отношения, мне хочется больше общения и я менее скован.
41. По сравнению с большинством людей я в большей степени доволен собой, чувствую себя более удовлетворенным.
42. Я не столь самоуверен, как большинство людей.
43. Больше других людей я стремлюсь к результату и редко трачу время на то, чтобы шире взглянуть на вещи, прежде чем связать себя обязательствами.
44. Я чаще других способен удивить собеседника тем, что говорю.
45. Я ожидаю от своих подчиненных безоговорочной преданности больше, чем большинство руководителей.
46. Мой личностный склад сложнее, чем у большинства людей.
47. Когда я вслух обсуждаю проблему, я могу более гибко менять подход к ней, чем большинство людей.
48. Я не таков, как большинство людей.
49. Я хуже воспринимаю свои внутренние импульсы, чем многие люди.
50. Когда представляется случай, я способен выдвигать больше идей и сделать это быстрее, чем большинство людей с такими же умственными способностями.
51. В большей степени, чем большинство людей, я могу проявить в отношении начальства такие качества, как несомненное подчинение, преданность и уважение, граничащее с почтительностью.
52. Я более восприимчив к эстетической стороне мира, чем большинство людей с такими же умственными способностями.
53. Больше других людей я ценю зарплату и положение, а не «интерес к работе».
54. Я более скрытный, чем большинство людей.
55. Я в большей степени, чем другие люди, реагирую на сложности скорее как на вызов, чем на что-то, чего следует избегать.
56. Вероятно, я больше других людей вижу свое будущее в основном в рамках своей организации, и меня волнуют ее проблемы и моя карьера.
57. Я более усердно, чем большинство людей, работаю над тем, что меня интересует.
58. Я делаю выводы быстрее и точнее, чем большинство людей.
59. По критериям научной психологии я, может быть, не очень хорошо приспосабливаюсь, но я хорошо приспособлен к жизни в том смысле, что занимаюсь полезным для общества трудом и доволен своей работой.
60. Я больше других способен к конструктивной критике.
61. У меня больше интуиции и проницательности, чем у большинства людей.
62. Когда я падаю духом, я обычно обнаруживаю меньше силы характера, чем большинство людей.

63. Я в большей степени ориентирован на успех, чем большинство людей.

64. Я более динамичен, чем большинство людей.

65. Я больше других людей предпочитаю избегать ситуаций, в которых меня могут обвинить за мои действия.

66. Мои идеи уникальны, они оригинальнее, чем идеи большинства людей с такими же умственными способностями.

67. Я ценю юмор больше других людей.

68. Я меньше других способен пререкаться с начальством.

69. Я меньше других людей склонен поддерживать, а иногда и сам проявлять «безрассудные» порывы.

70. У меня менее, чем у большинства людей, догматичный взгляд на жизнь, я хорошо понимаю, что все относительно.

71. Мне кажется, что у меня более острая потребность в разрешении трудных и сложных проблем, чем у большинства людей.

72. Я терпимее отношусь к явному беспорядку, чем большинство людей.

73. Меня больше, чем большинство людей, привлекают сложность и новизна.

74. Я более свободно выражаю «женские» интересы, чем большинство мужчин (отвечают мужчины).

75. Я более свободно выражаю «мужские» интересы, чем большинство женщин (отвечают женщины).

Подсчет и оценка результатов. Все утверждения из вопросника делятся на две категории: сформулированные позитивно и сформулированные негативно, т. е. согласие с последними означает отрицание склонности к творчеству. Оценка утверждений из этих двух категорий проводится противоположным образом.

К позитивно сформулированным вопросам (утверждениям) относятся: 1, 4, 7, 9, 11, 16, 17, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 31, 37, 44, 47, 48, 50, 52, 55, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 75.

Ответы на эти вопросы оцениваются следующим образом:

A = +2, B = +1, B = 0, Г = -1, Д = -2.

К негативно сформулированным вопросам (утверждениям) относятся: 2, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 15, 18, 21, 24, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 56, 58, 62, 65, 68, 69.

Ответы на эти вопросы оцениваются следующим образом:

A = -2, B = -1, B = 0, Г = +1, Д = +2.

Ответы на вопросы 12 и 20 не оцениваются.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов и соотнесите ее с приведенными ниже категориями:

Более 100 баллов — ярко выраженные творческие наклонности.

От 60 до 100 баллов — выраженные творческие наклонности.

От 0 до 60 баллов — средние способности к творчеству.

Менее 0 — слабая склонность к творчеству.

Описывая процесс профессионального становления, можно привести слова бессмертного Гёте, который предупреждал, что надо остерегаться двух вещей: когда ограничиваешься своей специальностью — *окостенения*; когда выступаешь за нее — *дилетантства*. Дилетанты готовы проявить себя во всех отраслях знаний. Болгарский философ И. Славов отмечал, что

мышление дилетантов тяготеет к быстрым, но малообоснованным обобщениям, к звонкой терминологии, к новейшим областям знания и гипотезам и ориентировано на рекламу собственной личности. Еще один признак «активного дилетантства» — неумение выслушать мнение другого, желание перебить на полуслове, навязать свою точку зрения. Умеете ли вы слушать, покажет тест, состоящий всего из 10 вопросов. На них надо дать ответы, которые оцениваются следующим образом:

- | | |
|-------------------------|--------------|
| «почти всегда» | — 2 балла, |
| «в большинстве случаев» | — 4 балла, |
| «иногда» | — 6 баллов, |
| «редко» | — 8 баллов, |
| «почти никогда» | — 10 баллов. |

Список вопросов:

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли вы тему разговора, если она вам неприятна?
9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Обработка теста проста: чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня». Обычно средний балл — 55.



Идея всестороннего развития человека не предполагает, что он должен уметь решительно все. Как отмечает академик Е.А. Климов, достигнув состояния призвания к чему-то определенному и создавая некоторые материальные или духовные ценности, человек не должен быть ограничен настолько, чтобы не видеть, не воспринимать и не быть способным потреблять то, что делают, производят другие. Хорошая «ушибленность» своим делом, без которой невозможны высшие достижения в труде, не должна вырождаться в очумелую ограниченность. Не без основания А.И. Герцен полтора столетия назад писал, что представители касты ученых зачастую не смешны только у себя в лаборатории или музее. Они не могут подойти к людям, бог знает, во что одеты, говорят чудовищным языком, отгородились от жизни частоколом формул, т. е. превратились в ашиараты для переработки научной информации.

Излишнее усердие в профессиональной деятельности может сделать человека работоголиком, для которого даже небольшие отклонения в производственном процессе вызывают стрессовое состояние, нервный срыв. Ярким примером может служить, так называемый «селф-мейд-мен» (self-made man), т. е. «человек сделавший себя сам», который посвятил себя прежде всего делу, живет без развлечений, отдыха, пренебрегая семьей и дружбой. Следующий тест должен помочь вам разобраться: не стали ли вы уже настоящим работоголиком.

1. Берете ли вы с собой работу домой или на время отпуска?

Любопытно, что некоторые работоголики пытаются замаскировать свое состояние от окружающих и, например, утверждают, что берут работу домой или специальную литературу в отпуск только потому, что им это интереснее других занятий.

2. Часто ли вы думаете о работе, например, когда не можете заснуть?

Честный — по крайней мере, перед самим собой — работоголик отвечает на такой вопрос: «Как правило, в такие минуты я думаю исключительно о работе».

3. Быстро ли вы работаете?

Как алкоголик стремится опьянеть побыстрее и торопится налить рюмку за рюмкой, так и работоголик находит особое удовольствие в высоком темпе работы.

4. Избегаете ли вы в разговорах упоминания о том, как много вы работаете?

Начинающий работоголик любит говорить о своем трудовом усердии, а хронический — избегает таких разговоров, ощущая чувство вины перед брошенной им семьей.

5. Испытываете ли вы непреодолимое желание не отрываться от начатой работы и работать до тех пор, пока хватит сил?

Как алкоголик не может остановиться после первой рюмки, так и работоголик теряет контроль над собой и буквально пьянеет от работы.

6. Используйте ли вы какие-то оправдания своей склонности работать без меры?

Характерный пример такого рода оправданий — сентенция: «Работу надо делать либо как следует, либо не делать ее вообще».

7. Агрессивны ли вы по отношению к окружающим?

Работоголик склонен оценивать окружающих только через призму их трудового вклада, и беда тем, кто работает хоть чуточку менее интенсивно!

8. Пытаетесь ли вы время от времени заставить себя работать?

Ощущая ненормальность своего образа жизни или выслушивая упреки на эту тему от окружающих, работоголик время от времени пытается заняться «самолечением», например беря более продолжительный, чем обычно, отпуск или уезжая на выходные дни куда-нибудь на экскурсию.

9. Есть ли у вас склонность к раскаянию и постоянному чувству вины из-за своей работы?

Диапазон угрызений совести может быть очень широк, но суть от этого не меняется: работоголик испытывает вину перед собой и близкими за чрезмерную погруженность в работу.

10. Пытались ли вы перейти работать туда, где рабочее время жестко регламентируется?

Это тоже одна из форм «самолечения» — ответственность за регламентацию режима работы перекладывается на высшее начальство.

11. Часто ли вы меняли свое место работы или сферу деятельности?

Работоголик любит искать для себя новые возможности самораскрытия, меняя место работы или стремясь занять руководящие должности в общественных или политических организациях.

12. Подстраиваете ли вы свой образ жизни под нужды работы?

Для работоголика все в жизни, кроме работы, второстепенно и подчинено служебным интересам. Хронические работоголики жертвуют в конце концов даже совместными обедами и ужинами с семьей.

13. Заметили ли вы, что теряете интерес к знакомым, которые не связаны с вашей работой?

Так как работа отнимает все больше времени, для других интересов и людей не остается времени и душевных сил.

14. Испытываете ли вы жалость к себе самому?

Работоголик обожает, когда окружающие жалеют его за перегруженность работой. Это ослабляет мучающее его чувство вины и улучшает настроение.

15. Ощущаете ли вы перемены в своей семейной жизни?

Несмотря на отрицательные последствия работоголизма, внешне семейная жизнь работоголиков не претерпевает изменений, но в ней остаются все меньше тепла и внутренней сплоченности.

16. Замечаете ли вы за собой стремление «запасться» работой?

Работоголик, похоже, испытывает страх перед бездействием и старается всегда иметь работы хоть чуть-чуть, да больше, чем можно сделать сегодня.

17. Пренебрегаете ли вы собой?

Работа держит работоголика в состоянии постоянной спешки, и потому он обычно питается весьма нерегулярно, но зато уж когда он садится за стол...

18. Попадали ли вы больницу из-за работоголизма?

Чтобы ответить на этот вопрос, вы должны знать, что работоголизм является причиной многих заболеваний, в том числе гипертонии и инфаркта.

19. Часто ли вы работаете вечерами?

Как для алкоголика традиционная тяга «пропустить по одной с утра», так и для работоголика характерна работа по вечерам и даже ночью.

20. Случалось ли вам работать иногда непрерывно буквально днем и ночью?

Работоголики работают больше других, а спят, увы, меньше. Выполняете ли вы порой и ту работу, которая явно ниже ваших возможностей и положения? В своем стремлении запастись работой работоголик принимает порой на себя и выполнение той работы, которую он вполне мог бы поручить подчиненным.

21. Замечаете ли бы ослабление своей работоспособности?

Первый признак того, что работоголик переоценил свои возможности, — ослабление его способности концентрироваться на работе.

Результаты:

1. Если вы ответили «да» более чем на пять вопросов, это означает, что вы поражены работоголизмом.

2. Положительный ответ на десять и более вопросов означает, что вас уже можно классифицировать как настоящую жертву работоголизма.

Самое страшное для работоголика — обнаружить, что дела его идут уже как бы своим ходом и нет необходимости держать их под постоянным контролем. Тогда работоголик, или «селф-мейд-мен», впадает в крайне тяжелое состояние, которое те же американцы обозначают термином «брейкдаун» (break-down), понимая под ним состояние человека, оступившегося и упавшего в яму. Именно подобные чувства возникают у работоголика, осознавшего, что в погоне за успехом он израсходовал много сил и ресурсов, но не получил удовлетворения. Последствия «брейкдауна» трагичны и разнообразны — от хронических заболеваний до алкоголизма. Именно из-за этого, считает доктор Флорес-Таскон, половина руководителей не доживает до пенсии.

Симптомы работоголизма распространились в последнее время среди руководящих работников подобно эпидемии. Людей, пораженных лодобной «инфекцией», легко выявить. Они постоянно взглядывает на часы, чувствуют себя несчастными, когда вынуждены отрываться от работы, не способны отдохнуть во время отпуска, и для них актуален девиз известного антрополога Маргарет Мид: «Умереть я могу, но отдохнуть — никогда!» В данном случае работоголизм действительно схож с опьянением, отключая человека от многообразия окружающей жизни.

Герхард Метцель изучала людей, пораженных *манией усердия*. Это оказалось гораздо сложнее, чем определение широко известных маний алкоголизма, наркоманий, обжорства и пр. Никому и в голову не придет подозревать работоголиков в болезни, ведь они, как правило, на хорошем счету, занимают высокое положение, лучше справляются с работой. *Мания усердия помогает карьере, но оставляет глубокие душевные раны*. Боязнь «брейкдауна» заставляет человека трудиться еще большие, загоняя его в порочный круг, ведущий к болезни. Стресс — один из первых симптомов начинающейся болезни. Простой мини-тест призван помочь вам обнаружить симптомы стрессового состояния. Ответьте на следующие вопросы.

1. Легко ли вы раздражаетесь?
2. Считаете ли вы, что даже ближайшее коллеги по работе относятся к вам недоброжелательно?
3. Кажется ли вам, что у вас плохая память?
4. Полагаете ли вы, что начальник вас недооценивает?
5. Случается ли вам просыпаться на два часа раньше срока?
6. Бывает ли у вас беспричинный страх?
7. Случается ли вам испытывать острую потребность в алкоголе, никотине или ... шоколаде?
8. Бывает ли, что желание поработать у вас возникает только в конце дня?
9. Замечаете ли вы у себя повышенный или, наоборот, ослабленный аппетит?
10. Случалось ли вам слышать от жены, что мышление — враг секса?

Если на данные вопросы вы как минимум в двух случаях дали положительный ответ, вам уже пора идти консультироваться с врачом.

Обрастаем профессиональными стереотипами

Скорость, степень или глубина овладения профессиональными ценностями и стереотипами являются показателями успешности адаптации к профессии и развития профессионализма человека. Вместе с тем те же показатели могут свидетельствовать о начале проникновения и влияния профессии на развитие самой личности специалиста. Как очень тонко подметил Л. Фейербах: «Положение, должность имеют влияние на образ мыслей человека, его внутреннюю жизнь, его веру более, чем он осознает это. В большинстве случаев уже нельзя отличить образ мыслей по долгу службы от свободных

убеждений, того, что исходит от самого человека, от того, что исходит от него в связи с его внешней профессией». Таким образом, мы не перестаем быть представителями своей профессиональной общности как в свободное от работы время, так и при перемене места работы. *В зависимости от того, кем мы стали — моряком, учителем, летчиком, поваром и т. д. — мы характеризуемся специфическим самосознанием, складом личности с определенными социально-типичными, профессионально-типичными и индивидуально-своеобразными чертами.* Прогуливаясь по одной и той же улице, представители разных профессий видят разную картину: дворник обратит внимание на валяющийся мусор, архитектор — на особенности строящихся зданий, милиционер — на неправильно припаркованный автомобиль, учитель — на шалящих детей и пр.

Понять механизмы формирования *профессиональных стереотипов* помогает знание вскрытых И.П. Павловым закономерностей нервной деятельности. Как известно, в коре головного мозга происходит непрерывное систематизированное распределение раздражительных и тормозных состояний, которые в условиях повторяющейся обстановки фиксируются все легче и автоматичнее. Так возникает *динамический стереотип*, реализация которого требует все меньшей затраты нервного труда. Установившийся стереотип бывает трудно изменить и привести в соответствие с новой обстановкой, новыми требованиями жизни. Запечатлевая определенный опыт и сохраняясь длительное время, динамические стереотипы обнаруживают склонность к прочной фиксации. Формируясь в процессе повседневного уравнивания организма со средой, *жизненные стереотипы* составляют в известной степени основу человеческой личности, обычно весьма стабильную по форме и динамическую по содержанию.

Как считает Е.В. Конева, отличительной чертой *стереотипии*, сформированной в ходе выполнения профессиональной деятельности, является *профессиональное мышление*, которое регулирует все этапы мыслительного процесса. Но, к сожалению, стереотипия имеет тенденцию проявляться в виде повторяющихся компонентов в решении задач, не относящихся к сфере «привычных» для данной профессии. Профессиональные стереотипы становятся настолько характерными для человека, что он никак не может и в других социальных ситуациях выйти за их рамки, перестроить свое поведение сообразно изменившимся условиям. Тогда мы говорим о *профессиональных деформациях*.

Представить определенные отклонения несложно, зная особенности работы специалиста. Так, квалифицированный диспетчер такси за смену ведет до 350 телефонных переговоров



с заказчиками и столько же с водителями машин, телефонистка справочной службы выдает за семь часов до 1000 справок, а кассир продовольственного магазина за 11,5 часа работы имеет до 1400 «сеансов» общения с покупателем. У всех них поневоле вырабатываются особенности повседневной речи.

Профессиональные деформации личности подметил у своих героев еще А.П. Чехов. Достаточно вспомнить отношение опытного учителя Рыжицкого к намерению его молодого коллеги жениться в рассказе «Учитель словесности». В результате уже сложившихся личностных деформаций Ипполит Ипполитович оказывается неспособным отойти от профессиональных стереотипов и оценивает избранницу Никитина только как одну из учениц: «Я ее знаю. По географии училась ничего себе, а по истории — плохо. И в классе была невнимательна».

Наблюдения Чехова были подтверждены экспериментально. Исследуя особенности воссоздания облика учащихся по памяти, А.А. Бодалев показал, что учителя крайне неполно, фрагментарно «рисовали» физический облик школьников. В то же время осанку, жестикуляцию, мимику, походку они описывали в портретах почти с фотографической точностью. Говоря об учащихся, учителя обычно ярко и верно вспоминали, насколько грамматически правильна речь, насколько она выразительна, богат ли у ученика словарный запас, какие недостатки в его произношении и т. д. В «портретах» учителя

часто указывали на манеру ученика вести себя на уроке, указывая на точность движений, состояние костюма. Таким образом, при длительном занятии тем или иным видом деятельности тенденция отражать других людей с определенной точки зрения может стать у человека устойчивой, превратиться в профессиональную привычку. Особенность восприятия человеком других людей, связанная с основным в его жизни родом деятельности, наиболее ярко проявляется у врачей, артистов, писателей, следственных работников, т. е. у тех, в чьей повседневной работе другой человек оказывается главной фигурой.

Преодоление, психологическая перестройка упрочившихся отношений — дело очень сложное и обычно связано с переосмыслением всего жизненного пути. Формирующееся психическое состояние определяется мысленной оценкой своей прошлой и будущей деятельности, необходимостью и возможностью ее изменения. Ученые рассматривают этот процесс как естественный этап развития личности профессионала, обычно свойственный людям в возрасте около 30 лет, а также перед выходом на пенсию. Нередко под влиянием приобретенного опыта происходит ценностная переориентация личности, изменение жизненной позиции.

Такого рода перестройка, считает Л.П. Гримак, нелегкий нервный труд, а иногда и серьезное испытание для человека. Если профессиональный стереотип хорошо зафиксирован, он представляет собой весьма консервативную систему. Его отмена и выработка нового — трудная для нервной системы задача, которая может привести к временному нарушению высшей нервной деятельности. Выдержать такое испытание может только сильный нервный тип. «Мне кажется, — писал И.П. Павлов, — что часто тяжелые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах в ломке верований, имеют свое физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установки нового». Существует ряд так называемых *ситуационных неврозов*, причиной которых является ломка жизненных стереотипов, необходимость срочной психологической перестройки в целях адаптации.

Для оценки сложившегося положения вполне может быть использована так называемая шкала профессионального стресса. Ответьте на следующие вопросы:

1. Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать?
- а) X очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его/ее не беспокоит.
 - б) X — великодушный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему/ей что-то время от времени.
 - в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.
 - г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.
 - д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.
2. Присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей?
- чувство, что вам редко удается что-либо сделать правильно;
 - чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;
 - плохое пищеварение;
 - плохой аппетит;
 - бессонница по ночам;
 - кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения;
 - чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары;
 - панические ощущения в толпе или в закрытом помещении;
 - усталость и недостаток энергии;
 - чувство безнадежности (какая польза от всего этого?);
 - слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;
 - очень сильное раздражение по поводу мелких событий;
 - неспособность расслабиться по вечерам;
 - регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;
 - трудности в принятии решений;
 - невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;
 - слезливость;
 - убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться;
 - недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;
 - нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;
 - неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать;
 - ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.
3. Насколько вы оптимистичны в настоящее время:
- а) больше, чем обычно;
 - б) меньше, чем обычно;
 - в) как обычно.
4. Нравится ли вам смотреть спортивные состязания:
- а) да;
 - б) нет.
5. Можете ли вы позволить себе подолыпе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины:
- а) да;
 - б) нет.

6. Можете ли вы в разумных пределах (профессионально и лично) говорить откровенно:
- а) с начальником;
 - б) с коллегами;
 - в) с членами семьи.
7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в вашей жизни:
- а) вы сами;
 - б) кто-то другой.
8. Когда вас критикуют на работе руководители, как вы обычно чувствуете себя:
- а) сильно огорченным;
 - б) умеренно огорченным;
 - в) слабо огорченным.
9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:
- а) часто;
 - б) иногда;
 - в) только изредка.
10. Испытываете ли вы большую часть времени чувство, что у вас есть неулаженные конфликты с коллегами:
- а) да;
 - б) нет.
11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное для этого время:
- а) постоянно;
 - б) иногда.
12. Четко ли вы представляете себе, какие у вас профессиональные перспективы:
- а) как правило;
 - б) иногда;
 - в) лишь изредка.
13. Могли бы вы сказать, что обычно имеете достаточно времени, которое вы тратите на себя:
- а) да;
 - б) нет.
14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя:
- а) да;
 - б) нет.
15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение ваших главных жизненных целей:
- а) да;
 - б) нет.
16. Вы скучаете на работе:
- а) часто;
 - б) иногда;
 - в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:
 а) в большинстве случаев;
 б) в некоторые дни;
 в) лишь изредка.
18. Чувствуете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела:
 а) да;
 б) нет.
19. Чувствуете ли вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе):
 а) да;
 б) нет.
20. Есть ли у вас чувство, что ваши руководители:
 а) активно мешают вам работать;
 б) активно помогают вам в работе.
21. Если бы десять лет назад вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким вы являетесь в настоящий момент, вы бы сочли себя:
 а) превзошедшим собственные ожидания;
 б) соответствующим собственным ожиданиям;
 в) не достигшим собственных ожиданий.
22. Если бы вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе от 5 (максимальный) до 1 (минимальный), какой балл вы бы себе выставили?

Ключ

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.
2. 1 балл за каждый ответ «да».
3. а) 0; б) 1; в) 2.
4. а) 0; б) 1.
5. а) 0; б) 1.
6. За каждый ответ: да — 0; нет — 1.
7. а) 0; б) 1.
8. а) 2; б) 1; в) 0.
9. а) 0; б) 1; в) 2.
10. а) 1; б) 0.
11. а) 2; б) 1; в) 0.
12. а) 0; б) 1; в) 2.
13. а) 0; б) 1.
14. а) 0; б) 1.
15. а) 0; б) 1.
16. а) 2; б) 1; в) 0.
17. а) 0; б) 1; в) 2.
18. а) 0; б) 1.
19. а) 0; б) 1.
20. а) 1; б) 0.
21. а) 0; б) 1; в) 2.
22. 0 баллов за ответ «5», 1 балл за ответ «4», 2 балла за ответ «3», 3 балла за ответ «2», 4 балла за ответ «1» и 5 баллов за ответ «0».

Суммарная оценка:

Баллы, получаемые по шкале стресса, нужно интерпретировать очень осторожно. Существует слишком большое число факторов, которые лежат за пределами этих шкал, но оказывают влияние на те способы, которые мы используем, сталкиваясь со стрессом и пытаясь с ним справиться. Число факторов столь велико, что два человека, имеющие один и тот же суммарный балл, могут реально переживать совершенно разный уровень напряжения. Тем не менее используемые в качестве общих ориентиров предлагаемые шкалы могут дать нам полезную информацию.

0—15: стресс не является проблемой в вашей жизни. Сказанное отнюдь не означает, что ваш уровень не позволяет сохранять состояние занятости и удовлетворенности. Данная шкала предназначена только для того, чтобы оценить нежелательные ответы на стресс.

16—30: умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

31—45: стресс представляет безусловную проблему. Очевидны необходимость коррекционных действий. Чем дольше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.

46—60: на этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме. Напряжение должно быть ослаблено.

Последствия занятия конкретной деятельностью для личности определяются тем, насколько она **универсальна**, т. е. в какой степени она сочетает в себе теорию и практику, материальное и духовное, умственное и физическое начала. *В зависимости от универсальности психика происходит развитие личности.* Однако общественное разделение труда, известная односторонность, строгая направленность и специализация делают некоторую односторонность личности неизбежной.

Отсутствие подобных профессиональных отклонений и стереотипов у молодых специалистов делает их более гибкими в выборе методов работы, но в то же время менее устойчивыми в преодолении трудностей и проблем, возникающих в трудовой деятельности. Вспомните, что писал Г. Товстоногов об одном молодом драматурге: «Беда! Человек мыслит образно, но не пластически, не средствами театра! Он видит все литературно, а к тому, на что, прежде всего, должен быть настроен его глаз, он как раз слеп. И это не случайный пример. Это типичная болезнь: неумение перевести решение — тонкое, интересное, образное, но литературное и сценическое».

На содержание и динамику профессиональных стереотипов, по мнению В.С. Агеева, влияет межгрупповое взаимодействие — различные формы внутри- и межпрофессиональных контактов

и связанные с ними процессы межпрофессионального сравнения. Среди выявленных фактов — существование единства мнений между группами испытуемых относительно желательности ценностей и качеств личности. В то же время отмечено существование значительного расхождения между ними в приписывании выраженности подобных качеств у членов собственной и какой-либо другой профессии. При сравнении своей профессии с другими существует тенденция строить благоприятный образ *собственной профессиональной группы*. Однако не обязательно она имеет более высокие оценки по всем параметрам. Возможны ситуации, когда другая группа оценивается выше, чем своя.

В психологии *исследование значимости* или, как говорят ученые, *референтности* группы для человека традиционно строилось на межличностном уровне и практически не затрагивало межгрупповых отношений. В возрастном аспекте по мере взросления личности количество реальных и идеальных референтных групп неуклонно сокращается и в результате ограничивается одной-двумя реальными группами. В зрелом возрасте чаще всего такой группой оказывается профессиональное окружение человека, профессиональная группа, ценности и нормы которой прочно входят в его сознание, дают ему точку сравнения с другими сообществами.

Так, в одном из исследований педагогам предложили оценить проявление в своей и различных других профессиональных группах отдельных личностных качеств. В исследовании помимо учителей приняли участие и представители других специальностей (менеджеры, журналисты, художники и др.)-

В результате оказалось, что учителя действительно считают, что представители их профессии имеют существенное преимущество перед людьми других профессий по таким показателям, как нравственность, интеллект, доброта, наблюдательность, культура, общительность, творчество, эмоциональность. Они также высоко оценивают свою внешнюю привлекательность и энергичность (уступая здесь лишь менеджерам), волю и требовательность, пропустив вперед военных. Однако, по мнению учителей, их компетентность ниже, чем у врачей и юристов. Так же оценивается ими их организованность. Единственный параметр, который, как считают педагоги, выражен у них слабее, чем у представителей всех других профессий (и поэтому они поставили здесь себя на последнее место), это пластичность поведения.

Среди других профессиональных групп наименее привлекательными для учителей оказались ученые и шоферы. Следует

отметить, что шоферы и фермеры были поставлены по большинству параметров педагогами на последнее место, что свидетельствует о негативной установке учителей на представителей данной профессии. Низкий ранг получили по параметру «доброта» юристы и военные, по эмоциональности и внешней привлекательности — ученые, по культуре и творчеству — военные. Отрицательная установка прослеживается и в отношении художников, которых учителя считают неорганизованными, безвольными, нетребовательными, некомпетентными и даже... ненаблюдательными.

Для учителей их профессиональная группа оказалась наиболее значимой, и во всех случаях наблюдался интересный феномен, названный *ингрупповым фаворитизмом*. Он означает, что представителям своей профессии приписывались наиболее привлекательный внешний облик, самый высокий интеллект и уровень культуры, доброта, нравственность и т. д., в то время как люди других профессий оценивались очень низко. Представители некоторых профессий вызвали общую неприязнь у большинства опрошенных, несмотря на значимость их качеств для своей профессии. Так, например, волевые качества, профессиональная компетентность, культура шоферов и фермеров оценивалась гораздо ниже, чем у лиц какой-либо другой профессии; ученых видели как людей необщительных и неэмоциональных. Таким образом, отрицательные установки на данные профессии были уже запрограммированы.

Следует отметить, что восприятие учителями своей профессиональной деятельности, отношение к ней носит противоречивый характер. С одной стороны, из более 600 опрошенных всего 4% при ответе на вопрос об отношении к своей профессии выразили отрицательную или безразличную позицию.

Аналогична ситуация и в отношении конкретного места работы: покинуть свою школу твердо решили всего 10 респондентов. На первый взгляд, может сложиться впечатление, что учительские коллективы достаточно стабильны, т. е. имеется весомая предпосылка для долгой и плодотворной работы. Однако последующий анализ показал, что это не совсем так: только 59,8% педагогов заявили, что опять избрали бы свою профессию, если пришлось бы совершать выбор заново. Для части учителей, особенно молодых, свойственно достаточно сложное отношение к школам, в которых работают: если среди молодых педагогов (со стажем до 5 лет) тех, кого место работы полностью удовлетворяет 36,6%, то среди опытных (педагогический стаж — более 10 лет) — 52,1%. Выясняется, что «если бы было

куда уйти, то покинули бы школу» 17,1% первых и 6,6% вторых, а около 11% педагогов, позитивно воспринимающих свою профессию, на грани ухода из школ.

Приближение к пику профессиональных успехов

Как бы противоречиво ни происходило развитие, в период профессионального становления под влиянием целей и условий труда складывается профессиональный тип личности с характерной для него манерой деятельности, общения и поведения, интересами, установками и традициями. В целом *средняя зрелость*, как считал Д.Б. Бромлей, характеризуется как годы накопления относительно постоянных материальных средств и социальных связей, как лидерство в различных видах деятельности, как растущая потребность прежде всего у лиц, находящихся у власти, проявить свои организаторские способности. Особенно такое стремление выражено у мужчин. Еще в 1920 г. Кюнкель говорил: «Выражением первого мужского возраста является приказ. Все должно быть кратко, сжато, ясно очерчено и безоговорочно, человек в возрасте от 30 до 40 лет находит удовлетворение в сознательном служении делу организации».

К 40 годам человек приобретает новый статус, который складывается из многообразия его прав и обязанностей в разных сферах жизнедеятельности. Большинство людей переживают этот период как апогей, вершину своей жизни. Дальше как бы начинается спуск с Эвереста жизни. Так, в 35 лет заканчивается официальный возраст молодости молодых ученых,



начинающих писателей и т. п. С 36 лет их уже не будут называть молодыми. Констатируется переход к официальной, формальной зрелости, предполагающей развитую способность к социальному бытию.

В 35 лет Фауст заключает договор с Мефистофелем, потому что он чувствует, что не двигается дальше, Данте начинает свой долгий путь, чувствуя себя внутренне заблудившимся в темном лесу. Одни играючи решают самые сложные проблемы, других способно «положить на лопатки» и незначительное осложнение. Способны ли вы решить свои проблемы? Ответьте на вопросы и узнаете это.

1. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях?
 - а) нет, это мне не помогло бы — 3 балла;
 - б) да, если есть подходящий собеседник — 1;
 - в) не всегда, людям хватает своих забот — 2.
2. Сильно ли вы переживаете неприятности?
 - а) всегда и очень тяжело — 4;
 - б) все зависит от обстоятельств — 0;
 - в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец — 2.
3. Вы чем-то очень огорчены. Что вы делаете в таком случае?
 - а) позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал, — 0;
 - б) иду к хорошим друзьям — 2;
 - в) «жалею» сам себя, отсиживаясь дома, — 4.
4. Близкий человек обидел вас. Как вы поступите?
 - а) «спрячусь в свою раковину» — 3;
 - б) потребую объяснений — 0;
 - в) расскажу любому, кто готов слушать, — 1;
5. В минуту счастья:
 - а) не думаю о несчастье — 1;
 - б) не покидает тревога, что счастье быстро уйдет, — 3;
 - в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало, — 0.
6. Как вы относитесь к психиатрам?
 - а) не хотел бы стать их пациентом — 4;
 - б) многим людям они могли помочь — 2;
 - в) человек в силах помочь себе сам — 3.
7. Судьба, по вашему мнению:
 - а) постоянно испытывает вас — 5;
 - б) несправедлива к вам — 2;
 - в) благосклонна к вам — 1.
8. О чем вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?
 - а) о хорошем, что было у нас в прошлом, — 1;
 - б) мечтаю о тайном мщении — 2;
 - в) о том, сколько вытерпел(а) от нее (него), — 3.

Если вы набрали:

7—15 очков: вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны верно оценить их. Ценно и то, что вы не склонны жалеть

себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно осхищения.

16—26 очков: вы часто ропщете на свою судьбу. Вы предпочитаете «выплескивать» проблемы и неприятности на других. Вам нужно чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

27—36 очков: вы еще не справляетесь со своими бедами. Возможно, поэтому они так вас терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалуете себя. Будь у вас волевой характер при ваших хороших задатках, вы успешно справились бы с проблемами и неприятными ситуациями. Они подкарауливают в жизни не только вас.

Возрастные проявления становятся интереснее и активнее ближе к 40 годам. Женщина, которая в 30 лет развелась, попытается выйти еще раз замуж. Женщина, которая не развелась в 30 лет, может сейчас бросить семью и пойти на работу.

Возрастные проявления во многом связаны с уровнем сентиментальности или практичности, который вам присущ. Излишняя сентиментальность в наш практичный век раздражает людей, доставляет немало хлопот. Но ведь чрезмерной расчетливостью вы лишаете себя теплого дружеского участия, привязанности. Да и возможна ли расчетливость в дружбе, любви?..

Так чего же у вас больше — сентиментальности или практичности? Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Из шести предложенных вариантов ответов вам нужно выбрать один.

1. Представьте, что вы выиграли очень крупную сумму денег в лотерею:
 - 1) транжирите их не задумываясь;
 - 2) предполагаете, что люди начнут вам завидовать;
 - 3) начинаете нервничать и избегать друзей;
 - 4) завидуете тем, кто выиграл больше;
 - 5) покупаете самое необходимое, а остальное кладете на сберкнижку;
 - 6) покупаете себе дачу в живописном месте.
2. Представьте, что парень (девушка), с которым(ой) вы встречаетесь, бросает вас:
 - 1) утешаете себя тем, что он (она) не единственный(ая) в мире;
 - 2) так переживаете, что приходится принимать успокоительное;
 - 3) ищете совета у врачей, так как чувствуете, что нервы расшатались;
 - 4) не отказываетесь от предложения, приглашения нового ухажера (приятельницы);
 - 5) советуетесь с более старшими, надеясь, что их опыт пойдет вам на пользу;
 - 6) все это надолго выбивает из колеи.
3. Допустим, вашего мужа (жену) по службе назначают не на то место, которое бы вы хотели:
 - 1) считаете, что это лучше, чем увольнение;
 - 2) переживаете это так, как будто случилось непоправимое;

- 3) начинаете экономить на домашних расходах;
- 4) требуете, чтобы он (она) устроился (ась) на другое, лучшее место;
- 5) начинаете через друзей подыскивать новое место;
- 6) предлагаете мужу (жене) на некоторое время уехать куда-нибудь.

4. Представьте, что ему (ей) на некоторое время пришлось куда-то уехать:

- 1) думаете о той радости, с которой встретите его (ее) по возвращении;
 - 2) садитесь сразу же писать письмо;
 - 3) переезжаете на это время к родителям;
 - 4) находите занятия по дому или принимаете гостей;
 - 5) по карте следите за его (ее) маршрутом;
 - 6) жалеете, что не удалось поехать вместе.
5. Неожиданно к вам пришли гости:
- 1) предлагаете пойти с ними в ресторан;
 - 2) сразу же готовите им что-нибудь вкусенькое;
 - 3) считаете, что лучше посидеть в домашней обстановке, не тратя деньги на ресторан;
 - 4) не стесняетесь в чем-то упрекнуть гостей в присутствии мужа (жены);
 - 5) готовите что-то на скорую руку из того, что есть в холодильнике;
 - 6) растерянность, стеснительность гостя вы объясняете его деликатностью.

А теперь посмотрим, ответов на какую группу вопросов у вас больше.

Если у вас больше всего ответов с цифрой 1, то вы оптимист. Вам удается даже неприятные ситуации не превращать в трагедию. У вас счастливый характер много друзей, ваши знакомые любят проводить с вами время...

Если у вас набралось больше всего ответов с цифрами 2 и 6, то вы достаточно сентиментальны, излишне впечатлительны, легко возбудимы. Может быть, вам стоит немного легче смотреть на жизнь, не слишком трагично воспринимать неприятности?..

Если у вас больше всего ответов с цифрами 3 и 5, то можно совершенно определенно сказать, что вы человек расчетливый, практичный. Стоит опасаться только того, чтобы ваша бережливость не превратилась в скупость. Ведь не зря говорится, что наши недостатки — это продолжение наших достоинств...

Если у вас больше ответов с цифрой 4, то, простите, ваша расчетливость порой даже неприятна для окружающих, она слишком бросается в глаза. Может быть, вам стоит побольше думать о других, тогда и они станут относиться к вам более дружелюбно. Делая что-то приятное другим, нам кажется, что мы доставляем удовольствие только им. На самом деле, не меныную радость получаем и мы сами.

Собственно говоря, ощущения являются предчувствием того, что жизнь может иметь другое содержание, чем просто рассудочная деловитость. У современных профессионалов такие ощущения впервые возникают в конце 30-летия жизни — в начале 40-летия. Они считают, что пока еще мир существует для того, чтобы взяться за него и изменить. Человек сделал свой выбор и готов извлечь из него последствия.

Одаренные люди уже в 20 лет могут добиться наивысших достижений без большого напряжения. Но к 35 годам *для наивысших достижений необходимы последовательность и пробивные способности*. Как известно, Рихард Вагнер, как он сам говорил, все свои музыкальные вдохновенные идеи выработал до 28 лет, но ему понадобилось еще много лет упорного труда, чтобы разработать все темы своих композиций. Так же обстоят дела и в науке, и в бизнесе, где необходимая работоспособность характерна для молодых руководителей, заботящихся о том, чтобы все шло нормально. Соотношение их достижений подробно исследовалось статистическими методами. Оно показывает, что пик производительности приходится на период между 30 и 40 годами жизни людей.

Сомнения и «остановки» развития

Осуществление предварительного подведения итогов жизни нередко вызывает разочарование и депрессивное состояние, получившие название «кризис середины жизни». Не зря Байрон сказал:

И средние века не так страшны,
Как страшен средний возраст нашей жизни.
То глупы мы, то мудры, то смешны
И с каждым днем становимся капризней.

К 40 годам сам человек и окружающие могут уже определить степень его достижений в профессии. Приходит осознание того, что он оказался «не на своем месте» и «не сложился как профессионал». Вспомним слова гоголевской героини по поводу ее племянника Ивана Шпоньки, вышедшего в отставку в чине поручика. «Воно ще молода дытына, — обыкновенно она говаривала, несмотря на то, что Ивану Федоровичу было без малого сорок лет, — где ему все знать!».

Е.М. Борисова и Г.П. Логинова, *изучая вопрос, что происходит с личностью, если она не сложилась как профессиональная, отмечают разнообразие индивидуальных путей развития*. У одних неудачная профессиональная биография не затрагивает личность. Они трудятся, чтобы иметь заработок, самостоятельность, получать льготы и пр. Мотивы, побуждающие их работать, лежат вне профессии как таковой, а сама профессиональная деятельность остается необходимой, но не очень

приятной обязанностью, что позволяет человеку делать заключение: «Для моего образования я хорошо работаю». Однако личностная цена, которую приходится платить за такой компромисс, состоит из глубоких личностных потерь и деградации личности. Занимая позицию «лишь бы уцелеть», перебиваясь, они, сохраняя жизненное благополучие, теряют собственные цели, идеалы, смелость, широту натуры, становятся мелкими обывателями.

Не все стремятся к успеху напрямую, некоторые ищут обходные пути. В отдельных случаях в период зрелости может сложиться мотивация избегания неудач, стремление закрепить достигнутое, не растерять успехи. Человек соскальзывает с видения общей картины на мелкие детали, у него развиваются чрезмерная подозрительность, вседозволенность, вынесение поспешных и ложных предположений и выводов.

Для того чтобы определить сложившуюся у человека **мотивацию достижения**, М.Ш. Магомед-Эминов модифицировал тест-опросник А.Мехрабиана. Тест-опросник для измерения мотивации достижения (ТМД) предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. В тесте оценивается, какой из двух мотивов преобладает у работника. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Инструкция. Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 — полностью согласен,
- +2 — согласен,
- +1 — скорее согласен, чем не согласен,
- 0 — нейтрален,
- 1 — скорее не согласен, чем согласен,
- 2 — несогласен,
- 3 — полностью не согласен.

Прочтите утверждение текста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Если у вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!

Тест-опросник (форма А)

1. Я бы мне думало о получении хорошей оценки своей работы, чем опасуюсь получения плохой.

2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.

3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

4. Меня бы мне привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.

7. Я бы тратью больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я бы предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладею какой-нибудь игрой скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 50 у.е. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 30 у.е. и есть гарантия, что не позднее чем через 5 лет я буду получать более 100 у.е.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я бы предпочитаю работать не щадя сил, пока полностью не буду удовлетворен полученным результатом, чем закончу дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я бы предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я бы скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я бы скорее с облегчением вздохнул («пронесло!»), чем порадовался хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее бы вернулся к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест-опросник (форма Б)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадоюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехов.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, я больше предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала кто-нибудь из них.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Для **определения суммарного балла** необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения:

+	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	.
	1	2	3	4	5	6	7	

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «—») приписываются баллы на основе соотношения:

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	6	5	4	3	2	1

Ключ к мужской форме: +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.

Ключ к женской форме: +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.

На основе подсчета суммарного балла определяют, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 30% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 30% — мотивом избегания неудачи.

Для людей, ориентированных на избегание неудач, характерен самый низкий уровень притязаний в профессии, у них нет интереса к содержанию труда. Они в большей степени сосредоточены на семье, и основная энергия направляется на домашнее хозяйство или другие сферы жизнедеятельности. Переключение активности снимает драматические моменты положения *неудачника в профессии* и позволяет поддерживать доброжелательные отношения с окружающими.

Другой тип неудачников характеризуется неуживчивостью, конфликтностью, раздражительностью, стремлением объяснить свои неудачи стечением неблагоприятных обстоятельств. Так, они могут видеть причины неуспеха в отсутствии должной организации производства, неспособных помощниках, придирах со стороны руководства и т. д. Для них характерно конфликтное отношение к работе и коллегам, истоком которого чаще всего служит несоответствие внутренних, личностных позиций, запросов и реальных достижений. Они осознают, что их квалификация низка, однако смириться с этим они не могут. Наиболее обычное их состояние — недовольство, неудовлетворенность жизнью.

Иногда человек может растратить себя на «переделку мира», *включиться в решение тупиковой ситуации*, но потом бросить все и занять отстраненную позицию. Ему не хватает прозорливости, чтобы оценить свои силы и возможности, и в результате он переживает поражение, принимая его как судьбу. Внутреннее разочарование ведет к накоплению злобы к людям,

мстительности, которая проявляется в последующих жизненных отношениях. Конфликтность переносится на отношения не только с окружающими, но и с близкими. Поэтому людей такого типа часто называют *неуживчивыми*.

Чтобы предупредить срывы и конфликты, американским психологом Марион Снайдером разработан тест на оценку самоконтроля в общении. Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Подсчет результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7-й вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0—3 балла: у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 баллов: у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов: у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Для большинства людей в период, предшествующий непосредственно началу 40-летнего возраста, продолжают существовать в неизменном виде отношение к жизни и уверенность в себе, завоеванные в первой половине 30-летнего периода. Так, в исследовании Э.К. Туркиной показано, что 20% учителей музыки со стажем работы более 20 лет не видят необходимости что-либо менять в своей работе. Они считают, что уже владеют проверенными средствами и способами действий, которые дают хорошие результаты, и поэтому им незачем «творить», «оригинальничать». В то же время обеспечение непрерывности творческой деятельности является важнейшим условием развития профессионала. В процессе музыкально-исполнительской деятельности опасные перерыв, остановка, кратковременный «сбой», ведущие к потере качества исполнения, а профессиональный провал может привести к отказу от выбранной профессии. Нередко ощущается разочарование, недовольство тем, как протекает жизнь. Как это складывается у вас, можно оценить с помощью простого теста. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Чувствуете ли вы когда-нибудь, что в вашей жизни чего-то не хватает?
2. Есть ли у вас невоплощенные желания?
3. Бывает ли у вас ощущение, что жизнь проходит мимо?
4. Хотели бы вы иметь больше обязанностей?
5. Гордитесь ли вы своими достижениями?
6. Есть ли у вас таланты, которые вы не используете в полной мере?
7. С надеждой ли вы смотрите в будущее?
8. Занимаетесь ли вы сейчас тем, о чем мечтали, когда вам было 18 лет?
9. Часто ли вас одолевает скука?
10. Чувствуете ли вы когда-нибудь такое разочарование, что хотите кричать?
11. Раздражают ли вас привычки других людей?
12. Бывает ли у вас когда-нибудь желание ударить человека?
13. Грубо ли вы обращаетесь с медлительными людьми?
14. Терпеливы ли вы?
15. Удовлетворяет ли вас ваша сексуальная жизнь?

Подсчитайте очки:

В вопросах: 1—4, 9—13 за ответ «да» — 1 очко, за ответ «нет» — 0 очков. В вопросах 5, 7, 8, 14, 15 за ответ «да» — 0 очко, за ответ «нет» — 1 очко.

Если вы набрали **от 9 до 15 очков:** ваша жизнь полна разочарований. Вам нужно взять себя в руки — и сделать что-то рациональное сейчас

ясе. Не сидеть в ожидании. Если вы не станете хозяином своей жизни, вы останетесь разочарованным, злым и негодующим до конца ваших дней. Вспомните прошедшие несколько лет. Какие были у вас амбиции и мечты, когда вы были моложе? Некоторые из них неактуальны сегодня, но многие из них еще можно осуществить. Попробуйте реализовать как можно больше. Привнесите снова надежду и блеск в вашу жизнь, и в ней не останется места для разочарований.

Если вы набрали **от 5 до 8 очков**: хотя ваша жизнь не управляется чувством разочарования, но тем не менее временами вы бываете расстроены. Чтобы ваше положение не ухудшилось, вам, вероятно, следует усилить контроль над вашей жизнью. Может быть, вам поможет совет, данный тем, кто набрал от 9 до 15 очков.

Если вы набрали **4 очка или меньше**: разочарования не играют большой роли в вашей жизни. Вы получаете удовлетворение от жизни.

Во многих личных беседах и групповых разговорах можно услышать снова и снова: «Я знаю, что следует наверстать, романтика двадцатилетнего позади, я стал реалистом, в этом мире важно лишь то, что я могу, нужно подняться достаточно высоко, чтобы реализовать то, что я могу и знаю». Нередко услышишь и такое: «Я спланировал свое будущее, побуду еще года три в этом положении, потом уйду и найду себе более высокоую должность в небольшом предприятии» или же: «Я знаю пределы своих возможностей, поостерегусь их превышать, для меня не действителен «принцип Петера», мне здесь хорошо, если повысится жизненный уровень у всех, я получу свою долю». Формальное выполнение своего служебного долга служит своеобразной ширмой, скрывающей истинные побуждения, — *потребительские ориентации*.

На фоне внешнего благополучия вдруг случается непонятное: «как тать в ночи», в надежный и спланированный мир прокрадывается сомнение. Да, действительно, ночью: просыпаясь и не можешь больше уснуть, в голове проходят события



дня. Маленькие неприятности, дела, которые не удались, волнуют, собираешься сказать тому или другому наконец-то свое мнение, потом наступает полусон и вдруг кошмарное представление:

«Мне уже почти сорок, мне еще 25 лет до пенсии. Бог мой, еще 25 лет одно и то же! Я же знаю, что не могу больше ожидать ничего нового, самое большее — одни и те же проблемы, но с другой стороны. Двадцать пять лет! Откуда должно появиться что-то действительно новое? В моем браке? Ну да, знаем друг друга, дела идут не хуже, чем у всех, но ничего нового в этом браке! В моей работе! Я же знаю, чего там следует ожидать, во всяком случае, не много нового! Откуда же тогда оно должно появиться? Начать новое хобби? Завести роман? Или построить дом в деревне?» К утру все проходит, и жизнь идет своим обычным ходом.

Но такие мгновения возвращаются теперь уже среди бела дня, даже во время планерок или заседаний! Вдруг уже не можешь больше ни на чем сосредоточиться! Мы начинаем бороться со своим «я», не даем ему выплеснуть свои чувства. Превращаясь в тот или иной комплекс, нереализованное «я» претерпевает качественные изменения. Здесь и большое самолюбие, и комплекс неполноценности, и неадекватная самооценка и пр. Субъективно человеку может казаться, что жизнь проходит зря, впустую, что можно было сделать гораздо больше, как, например, его одноклассники, которых показывают по телевидению, о которых пишут в газетах. В конце концов может появиться совсем абсурдная идея: *как бы узнать, каково мое действительное предназначение в жизни!*

Проблема жизненного предназначения давно волнует психологов. Шарлотта Бюллер одной из первых доказала, что полнота, степень самореализации зависит от способности человека ставить такие цели, которые наиболее соответствуют его внутренней сути. Поэтому чем понятнее человеку его призвание, тем больше вероятность того, что он сможет себя реализовать. *Обладание жизненными целями, по Бюллер, условие сохранения психического здоровья личности.* С ее точки зрения, *основной причиной неврозов является недостаток направленности, самоопределения.* Обретение целей жизни приводит к интеграции личности.

В некоторых случаях причиной внутренних противоречий могут стать внешние причины, например несоответствие размера оклада статусу или способностям, большому объему выполняемой работы и пр. В результате, считает К.А. Абульханова-

Славская, 40-летний мужчина начинает считать себя социально несостоятельным, неспособным прокормить семью и т. д. Из-за невозможности проявить себя возникает озлобление, появляются чувство скуки, неудовлетворенность. Такие переживания ведут к *внутренней ломке личности*: отказу от профессиональных интересов, ориентации на карьеру, «денежную должность». Иногда исчезает желание бороться за жизнь, соответствующую возможностям человека. Тогда человек нередко обращается к алкоголю, под действием которого его поведение изменяется так, что он сам лишает себя «прав» на улучшение своей социальной ситуации.

Психологи говорят, что в подобном случае возникает противоречие между реальностью и возможностью, настоящим и желаемым, «я реальным» и «я идеальным», которое может вызвать состояние неудовлетворенности, поиск различных причин собственных неудач, сомнения, нерешительность. Оценить вашу решительность в решении собственных проблем поможет следующий опросник.

Инструкция. Далее вы найдете целый ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может более или менее относиться к любому человеку. Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на вас данное утверждение, отметив его крестиком.

Действуйте следующим образом:

Под каждым утверждением под буквами А, В, С и D вы найдете краткие замечания, которые облегчат вам оценку. Вы сразу заметите, что А и D всегда содержат противоположные ответы, в то время как В и С являются как бы переходными ступенями, причем В сильнее связано с А, а С с D. После того, как вы убедились, какие противоречия выражены в пунктах А и D, вы сможете выбрать один из четырех ответов, даже если один из вспомогательных ответов касается вас меньше всего. Внесите ваши ответы в предложенный листок. Обратите внимание на то, чтобы номера под клеточками ответов точно соответствовали номерам вопросов.

Пожалуйста, дайте свою оценку каждому утверждению. Отвечайте откровенно и без страха.

1. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя:

- A. Ужасно неприятно.
- B. Достаточно неудобно.
- C. Несколько неудобно.
- D. Мне чуть-чуть неприятно, совершенно безразлично.

2. Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-нибудь выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие.

- A. Это я испытываю почти всегда, постоянно.
- B. Это случается со мной часто.
- C. Это бывает со мной не так уж редко.
- D. Это я испытываю очень редко.

3. Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я шокирован этим настолько, что вообще не в состоянии спорить.

- A. Да, так бывает почти всегда.
- B. Это случается со мной очень часто.
- C. Это бывает только иногда.
- D. Этого почти никогда не случается.

4. Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их. Я испытываю подобное чувство:

- A. Почти всегда.
- B. Очень часто.
- C. Иногда.
- D. Очень редко.

5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно.

- A. Да, так случается всегда.
- B. Это бывает со мной очень редко.
- C. Иногда со мной это случается.
- D. Это бывает исключительно редко.

6. Я чувствую себя весьма скованно в отношении с лицами противоположного пола.

- A. Всегда.
- B. Достаточно часто.
- C. Временами.
- D. Очень редко.

7. Попросить о маленьком одолжении, которое не потребует особого времени, мне:

- A. Очень неудобно.
- B. Неудобно.
- C. Несколько неудобно.
- D. Не составляет никакого труда.

8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения, вместо того чтобы меня пришпорить.

- A. Почти всегда.
- B. Достаточно часто.
- C. Не так уж часто.
- D. Очень редко.

9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне.

- A. Это сильно ко мне относится.
- B. Это относится ко мне в достаточной степени.
- C. Это в некоторой степени относится ко мне.
- D. Это почти ко мне не относится.

10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости.

- A. Почти не в состоянии.
- B. Очень редко в состоянии.
- C. Иной раз удается, иногда часто.
- D. Всегда в состоянии.

11. Я чувствую себя просто отвратительно, когда мне впервые приходится войти в помещение, где уже собрались люди, которые меня станут рассматривать (например, зал ожидания, купе поезда, ресторан).

- A. Да, это почти для меня невыносимо.
- B. Это доставляет мне много хлопот.
- C. Это меня немного раздражает.
- D. Это причиняет мне много неудобств.

12. Мне кажется, что мои способности в служебной или производственной деятельности весьма недостаточны.

- A. Это ощущение у меня постоянно.
- B. Оно бывает у меня очень часто.
- C. Временами.
- D. Почти никогда.

13. На службе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания.

- A. Это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это относится ко мне во многих случаях.
- C. Это бывает со мной временами.
- D. Этого со мной не бывает.

14. Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:

- A. Почти всегда.
- B. Достаточно часто.
- C. Временами.
- D. Достаточно редко.

15. Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «я».

- A. Почти всегда.
- B. Довольно часто.
- C. Иногда.
- D. Никогда.

16. Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими-либо затратами, одних людей (например, коллег по работе) и много легче других.

- A. Это относится ко мне целиком.
- B. Это бывает со мной иногда.
- C. Это бывает со мной очень редко.
- D. Это ко мне совершенно не относится.

17. Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми.

- A. Это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это относится ко мне до известной степени.
- C. Это относится ко мне иногда.
- D. Это ко мне не относится.

18. Я мучаюсь страхом допустить на работе такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия.

- A. Постоянно.
- B. Очень часто.
- C. Иногда.
- D. Очень редко.

19. Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц.

- A. Это касается меня целиком и полностью.
- B. Это касается меня до известной степени.
- C. Это касается меня в некотором плане.
- D. Это меня совершенно не касается.

20. В каком-либо административном учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удастся правильно изложить свои требования.

- A. Всегда.
- B. В большинстве случаев.
- C. Часто.
- D. Иногда.

21. Собственное мое внутреннее «я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю. Я испытываю это.

- A. Почти во всех ситуациях.
- B. Достаточно часто.
- C. Временами.
- D. Иногда.

22. Меня злит, что очень многие люди, с которыми мне постоянно приходится иметь дело, совершенно не придерживаются правил приличия и не действуют по справедливости.

- A. Это касается меня целиком и полностью.
- B. Это бывает часто.
- C. Это меня касается мало.
- D. Это ко мне не относится.

23. Когда мне приходится давать справку незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенным.

- A. Очень сильно.
- B. Достаточно.
- C. Несколько.
- D. Никогда этого со мной не бывает.

24. Если меня в чем-нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того чтобы спорить.

- A. Почти всегда.
- B. Очень часто.
- C. Иногда.
- D. Никогда.

25. Общаясь со своим шефом или другими значимыми для меня лицами, я испытываю большое внутреннее беспокойство и стеснение. Это чувство развито у меня:

- A. Очень сильно.
- B. Достаточно сильно.
- C. Иногда бывает.
- D. Я его не испытываю.

26. У меня бывает неприятное чувство, что я могу сделать, сказать что-нибудь такое, из-за чего от меня отвернутся или станут презирать люди, мнением которых я очень дорожу.

- A. Да, собственно говоря, постоянно.
- B. Во многих случаях.

- C. Иногда.
- D. Не бывает.

27. Я чувствую себя обездоленным, так как обладаю некоторым физическим недостатком.

- A. Это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это относится ко мне в большой степени.
- C. Это бывает со мной очень редко.
- D. Я не испытываю такого чувства никогда.

28. Даже близким людям я не могу рассказать о том, что мне в них не нравится.

- A. Это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это относится ко мне в большой степени.
- C. Это почти ко мне не относится.
- D. Это ко мне не относится.

29. Меня не удовлетворяет, что обычно я остаюсь в одиночестве, уделяя больше внимания общественным и производственным задачам, чем личным делам.

- A. Это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это относится ко мне в большой степени.
- C. Это почти ко мне не относится.
- D. Это ко мне не относится.

30. Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо с кого-нибудь спросить и вступить с этим человеком в спор.

- A. Да, это касается меня целиком и полностью.
- B. Это касается меня в достаточной степени.
- C. Это несколько касается меня.
- D. Это ко мне не относится.

31. Мне хотелось в глубине души быть бы чуть-чуть привлекательным для противоположного пола.

- A. Да, это относится ко мне целиком и полностью.
- B. Это касается меня в достаточной степени.
- C. Это несколько касается меня.
- D. Это ко мне не относится.

32. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя очень смущенным.

- A. Да, это бывает со мной почти всегда.
- B. Это бывает со мной очень часто.
- C. Это бывает со мной временами.
- D. Это бывает со мной очень редко.

33. Если я не помогу другим людям так, как считаю себя обязанным, я считаю себя дурным человеком.

- A. Да, обычно бывает так.
- B. Часто я испытываю подобное чувство.
- C. Иногда.
- D. Очень редко.

34. Хотя я обязан делать это по службе, я не могу чего-либо потребовать от коллег или подчиненных.

- A. Совсем не в состоянии это сделать или с величайшим трудом.
- B. Только с трудом.

С. Это мне несколько неприятно.

Д. Без всяких трудностей.

35. В ответ на упреки или нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия обычны для меня.

А. Особенно типичны.

В. Характерны для меня до некоторой степени.

С. Возможны.

Д. Не характерны.

36. Обратиться к другим людям с просьбой, исполнение которой может потребовать каких-либо хлопот для меня.

А. Представляется абсолютно невозможным.

В. Связано с большими трудностями.

С. Несколько затруднительно.

Д. Не очень трудно.

37. Скорее я откажусь от своих собственных планов, чем от выполнения чьей-нибудь просьбы.

А. Это для меня абсолютно типично.

В. Это характерно для меня в большинстве случаев.

С. Это со мной бывает.

Д. Этого я о себе не могу сказать.

38. Я никогда не бываю в состоянии высказать критические замечания в адрес определенных лиц, даже если они меня очень раздражают. Это мне мешает.

А. Очень сильно.

В. Сильно.

С. Чуть-чуть.

Д. Нисколько.

39. Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят на меня, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что именно тогда и допускаю самые грубые ошибки.

А. Это происходит со мной всегда.

В. Это случается очень часто.

С. Так бывает, но не очень часто.

Д. Такое случается со мной очень редко.

40. Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида.

А. Да, это типично для меня.

В. Это относится ко мне в достаточной степени.

С. Такое бывает со мной достаточно редко.

Д. Это для меня абсолютно нетипично.

41. Если я вижу, что меня эксплуатируют, то даже тогда

А. Я не могу отказаться.

В. Мне очень трудно отказаться в этом.

С. Отказать в просьбе мне стоит некоторых усилий.

Д. Я сознательно отказываюсь выполнить просьбу.

42. Разговаривая с людьми, почитаемыми мной, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным.

А. Всегда.

В. Часто.

С. Иногда.

Д. Редко.

43. Я очень горько упрекаю себя, если мне кажется, что я не обратил должного внимания на чувство другого человека или даже как-то задел его.

А. Да, собственно говоря, так бывает всегда.

В. Очень часто.

С. Только изредка.

Д. Вообще очень редко.

44. Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, например выступать в какой-либо дискуссии, более всего меня страшит сказать что-то неверное.

А. Да, так бывает со мной всегда.

В. Так бывает в большинстве случаев.

С. Это почти ко мне не относится.

Д. Это меня абсолютно не касается.

45. Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают.

А. Почти всегда.

В. По крайней мере часто.

С. Временами.

Д. Никогда.

46. Со мной часто бывает так, что я могу чего-то добиться для других и ничего для себя лично.

А. Это типично для меня.

В. Так бывает в большинстве случаев.

С. Это правильно для меня лишь отчасти.

Д. Я вообще не могу этого сказать.

47. Человеку, которому я обязан или благодарен, я не могу отказать, даже в неблагоприятный момент.

А. Да, так бывает со мной всегда.

В. Да, так бывает со мной часто.

С. Только в некоторых случаях.

Д. Этого со мной не бывает.

48. Все время я вижу, что окружающие не понимают моих желаний и побуждений.

А. Это относится ко мне целиком и полностью.

В. Именно так и бывает в большинстве случаев.

С. Иногда со мной бывает такое.

Д. Со мной этого не бывает.

49. Опасение, что я скажу что-либо нелепое, заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии моего шефа, это относится ко мне.

А. Целиком и полностью.

В. Достаточно сильно.

С. Иногда.

Д. Редко.

50. Мне встречаются ситуации, в которых я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике.

А. Почти каждый день.

В. Достаточно часто.

С. Иногда.

Д. Редко.

51. Я абсолютно избегаю вступать с кем-либо в спор, даже если это необходимо.

А. Это полностью соответствует моему характеру.

В. Так бывает со мной очень часто.

С. Так я веду себя довольно редко.

Д. Это не соответствует моему характеру.

52. Вообще я не могу попросить кого-нибудь выполнить какую-либо мою просьбу, в чем бы она ни заключалась.

А. Это полностью соответствует моему характеру.

В. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.

С. Это почти не соответствует моему характеру.

Д. Это не соответствует моему характеру.

53. Если я не могу достичь своей цели добротой или разумом, в душе я не могу заставить себя действовать иначе. Это соответствует моему мнению:

А. Целиком и полностью.

В. Почти.

С. В некотором плане.

Д. Не соответствует.

54. Если я чем-либо себя скомпрометирую, я совершенно подавлен и долго не могу прийти в себя.

А. Это совершенно соответствует моему характеру.

В. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.

С. Это бывает со мной редко.

Д. Это не соответствует моему характеру.

55. Если бы я только захотел, я бы еще смог привести доказательства тех или иных скрытых своих способностей, о которых окружающие вообще не подозревают. Я полагаю, что мог бы сделать нечто подобное:

А. При любом удобном случае.

В. Достаточно часто.

С. Иногда.

Д. Очень редко.

56. Критика в чей-либо адрес приносит мне только неприятности.

А. Это абсолютно соответствует моему характеру.

В. Это соответствует моему характеру до известной степени.

С. Это бывает со мной редко.

Д. Это не соответствует моему характеру.

57. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью или кого-либо за что-либо благодарить, я чувствую себя:

А. В высшей степени неуверенно.

В. Достаточно неуверенно.

С. Несколько неловко.

Д. Абсолютно без изменений.

Над колонками А, В, С, D образуется сумма. Сумма колонки А умножается на 3, сумма колонки В умножается на 2, сумма колонки С — на 1 и сумма колонки D на 0.

Полученные величины складываются и образуют приблизительный (общий) показатель.

Величину соответствующего показателя С можно взять из приведенной таблицы. В тренинг-группу принимают только пациентов, показатель С у которых равен 5 или более, так как только при таком показателе пациенты считаются неуверенными в себе.

Приблизительный (общий) показатель	С-показатель	
0.....	29	1
30.....	33	2
34.....	52	3
53.....	78	4
79.....	93	5
94.....	106	6
107.....	111	7
112.....	131	8
132.....		9

Постоянные сомнения, подавленность могут вызвать такое отрицательное психологическое состояние, как депрессия. Шкала, позволяющая оценить уровень депрессивного состояния, адаптирована в НИИ им. Бехтерева Т.И. Балашовой. Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии. Полное тестирование с обработкой занимает 20—30 мин. Опрашиваемый отмечает ответы на бланке. Затем *уровень депрессии* (УД) рассчитывается по формуле:

$$\text{УД} = E_{\text{пр}} + E_{\text{обр}},$$

где $E_{\text{пр}}$ — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; E^{\wedge} — сумма цифр «обратных», зачеркнутых, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 — ставим в сумму один балл и т. д. В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние, или маскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы: 1 — никогда или изредка,
 2 — иногда,
 3 — часто,
 4 — почти всегда или постоянно.

- | | |
|---|---------|
| 1. Я чувствую подавленность..... | 12 3 4 |
| 2. Утром я чувствую себя хорошо..... | 1 2 3 4 |
| 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам..... | 12 3 4 |
| 4. У меня плохой ночной сон..... | 12 3 4 |
| 5. Аппетит у меня не хуже обычного..... | 12 3 4 |
| 6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин,
разговаривать с ними, находиться рядом..... | 12 3 4 |
| 7. Я замечаю, что теряю вес..... | 12 3 4 |
| 8. Меня беспокоят запоры..... | 12 3 4 |
| 9. Сердце бьется быстрее, чем обычно..... | 12 3 4 |
| 10. Я устаю без всяких причин..... | 12 3 4 |
| 11. Я мыслю так же ясно, как всегда..... | 12 3 4 |
| 12. Мне легко делать то, что я умею..... | 12 3 4 |
| 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте..... | 1 2 3 4 |
| 14. У меня есть надежды на будущее..... | 12 3 4 |
| 15. Я более раздражителен, чем обычно..... | 12 3 4 |
| 16. Мне легко принимать решения..... | 12 3 4 |
| 17. Я чувствую, что полезен и необходим..... | 12 3 4 |
| 18. Я живу достаточно полной жизнью..... | 12 3 4 |
| 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше,
если я умру..... | 12 3 4 |
| 20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда..... | 12 3 4 |

Известный отечественный психолог Б.С. Братусь считает, что существует два основных выхода из сложившейся ситуации. С одной стороны, можно *найти пути дальнейшего самосовершенствования, интенсивного и экстенсивного развития, чтобы достигнуть соответствия между своими возможностями и потребностями*. Или, с другой стороны, можно *изменить смысловую ориентацию* в том направлении, в котором будет возможно поступательное развитие личности. Невозможность осознания альтернативы может привести к аномальному развитию личности, реактивному преодолению сложившегося противоречия, например к появлению разного рода «защитных» мотивов, которые толкают к осуществлению ложнокомпенсаторной деятельности. Смысл ее сводится к тому, чтобы каким-то образом приспособиться к возникшему противоречию. Однако поступательное развитие личности возможно лишь при наличии соответствующих мотивов, и прежде всего выраженной *потребности в достижениях*. Ю.М. Орловым разработан тест-опросник для измерения выраженности потребности личности в достижениях. Его можно использовать для исследования влияния потребности в достижениях на эффективность деятельности. Исходный перечень пунктов составлен таким образом, что в них косвенно

отражены индивидуальные особенности человека, ориентированного на достижения.

Список пунктов опросника

№	Утверждения	Ключ*
1	Думаю, что успех в жизни зависит больше от расчета, чем от случая	Да
2	Если я лишусь любимого занятия, жизнь потеряет для меня смысл	Да
3	Для меня в любом деле важнее процесс исполнения, чем его конечный результат	Нет
4	Считаю, что люди больше страдают от неудач в работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими	Нет
5	По моему мнению, большинство людей живут дальними целями, а не близкими	Нет
6	Если даже есть возможность и я уверен, что никто этого не заметит, я не могу пройти в кино без билета	Нет
7	В жизни у меня было больше успехов, чем неудач	Да
8	Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные	Да
9	Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы	Да
10	Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности	Нет
11	Мои родители считали меня ленивым ребенком	Нет
12	Думаю, что в моих неудачах скорее повинен я сам, а не обстоятельства	Нет
13	Мои родители строго контролировали меня	Нет
14	Терпения во мне больше, чем способностей	Нет
15	Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений	Да
16	Думаю, что я уверенный в себе человек	Нет
17	Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу	Да
18	Я не усердный человек	Нет
19	Когда все идет гладко, моя энергия усиливается	Да
20	Если бы я работал в газете, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях	Да
21	Мои близкие обычно не разделяют моих планов	Нет
22	Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей	Да
22	Я настойчив в достижении своих целей	Да

* Ключ «да» соответствует положительной связи утверждения с критерием, «нет» — отрицательной.

Индивидуальный балл подсчитывается путем суммирования количества ответов, совпавших с ключом. Чем выше полученная сумма, тем сильнее выражена потребность в достижении.

Ниже приведена таблица для преобразования «сырого» индивидуального балла в делении шкалы «С» со средней арифметической $x = 5,0$ и средним квадратическим отклонением $S = 2,0$.

Шкала С	%	Процентили	«Сырой» балл
0	0,9	0,3	0—4
1	2,8	1,2	5—7
2	6,6	4,0	8
3	12,1	10,6	9
4	17,4	22,7	10
5	19,8	40,1	11—12
6	17,4	59,9	13
7	12,1	77,3	14
8	6,6	89,4	15
9	2,8	96,0	16—17
10	0,9	98,8	18—23

Размах индивидуального балла от 5 до 20.

Процедура преобразования индивидуального балла в нормальную шкалу: например, если испытуемый получил 6 баллов, то ему присписывается балл 1 по шкале «С». Если же испытуемый получил 13 «сырых» баллов, то ему присписывается балл 6 по шкале «С». Во втором столбце таблицы дано ожидаемое процентное распределение баллов по шкале «С», т.е. в среднем 17,4% испытуемых получают балл 6. В третьем столбце — процентили, показывающие процент испытуемых (в нашем примере — 59,9%), которые должны иметь балл ниже, чем 6.

Особенность человеческой жизни такова, что нам постоянно приходится преодолевать какие-либо противоречия, которые выстраиваются в единое направление развития, индивидуальную траекторию. С определенного момента человек сам начинает *сознательно управлять собственным жизненным путем, овладевая внешними обстоятельствами и становясь творцом своей индивидуальной истории*. Однако этот процесс не предопределен, и о жизни некоторых говорят, что «жизнь прожита бездарно». Что же должен сделать человек, чтобы раскрыть свои силы, подлинные способности и внести свой оригинальный вклад в духовную и профессиональную культуру общества? Об этом мы узнаем в следующей главе.

ГЛАВА 4

ВЕРШИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА (ОТ 40 ДО 50 ЛЕТ)



*Не в бороде честь,
борода и у козла есть.*

Золотой возраст

Преодолев кризис «середины жизни», мы вступаем в так называемый «золотой возраст», когда взяты вершины профессионального мастерства, достигнуто определенное положение в обществе, решены проблемы материального благополучия, подросли дети. И еще не растрчено здоровье. Возраст зрелости позволяет наслаждаться всеми радостями жизни. Когда-то его границы были смещены к 30—35 годам, а 50-летний мужчина казался стариком. Так, например, представляя действующих лиц в комедии «Холостяк», И.С. Тургенев писал о 50-летнем исоллежском ассессоре Мошкине: «Живой, хлопотливый, добродушный старик». По китайской же поговорке, фаза, которую называют *становлением мудрости*, начинается в 40-летнем возрасте, если быть точнее — в 42 года. Русская

народная пословица утверждает, что «в сорок лет ума нет и не жди — не будет...». Хотя и относят ее обычно к сильному полу, но, наверное, женщины также не являются исключением.

Известный демограф Б. Урланис примерно рассчитал, какую стоимость мы создаем в тот или иной период деятельности. И хотя цены все время меняются, их соотношение от возраста к возрасту остается интересным. Так, в возрастные периоды от 0 до 15 лет и от 16 до 22 лет стоимость не создается, так как предполагается, что это период обучения. Далее дело обстоит следующим образом: 23—29 лет — 5 тыс. руб. в год, 30—39 лет — 6 тыс. руб., 40—49 лет — 6 тыс. руб., 50—59 лет — 5 тыс. руб., 60 лет и более — 4 тыс. руб. Приведенные данные также свидетельствуют, что продолжительность наиболее эффективного труда в период «золотого возраста» значительно больше и длится до конца пятого десятилетия.

Среднее значение в каждом отдельном случае нивелирует более быстрое или более медленное развитие членов общества. Однако индивидуальное личностно-профессиональное развитие будет зависеть не только от уровня производственных отношений, но и от того, как формируется наш внутренний мир, от того, как мы сами к себе относимся.

Довольны ли вы собой на данный момент, вы узнаете, ответив на следующие вопросы:

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать жизнь сначала?
а) да — 4; б) нет — 16.
2. Есть ли у вас хобби?
а) да — 18; б) нет — 5.
3. Когда ваша работа не ладится, способны ли вы сказать: «Такое может случиться только со мной»?
а) да — 6; б) нет — 12.
4. Радуетесь ли вы, узнав о том, что кто-то вам завидует?
а) да — 16; б) нет — 2.
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь отзовется о вас как о скучном, несимпатичном человеке?
а) да — 3; б) нет — 12.
6. Находите ли вы какое-либо утешение, узнав, что с вашим знакомым произошли те же неприятности, что и с вами?
а) да — 18; б) нет — 5.
7. Переживаете ли вы, убеждаясь, что какое-то дело идет гораздо лучше без вашего участия?
а) да — 2; б) нет — 16.
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лотерею?
а) да — 4; б) нет — 20.

9. Учащается ли ваш пульс, когда вы узнаете о том, что ваши родственники или друзья сделали дорогую покупку?

а) да — 1; б) нет — 12.

10. Любите ли вы высказываться в присутствии большого количества слушателей?

а) да — 16; б) нет — 3.

Подсчитайте количество набранных баллов, расшифруйте получившуюся сумму.

Более 120 баллов: вы исключительно довольны самим собой. Думается, однако, что вам изрядно не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попытайтесь серьезно разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

От 60 до 120: вы в достаточной степени уверены в своих силах, однако вполне избавлены от крайнего самодовольства и самовлюбленности.

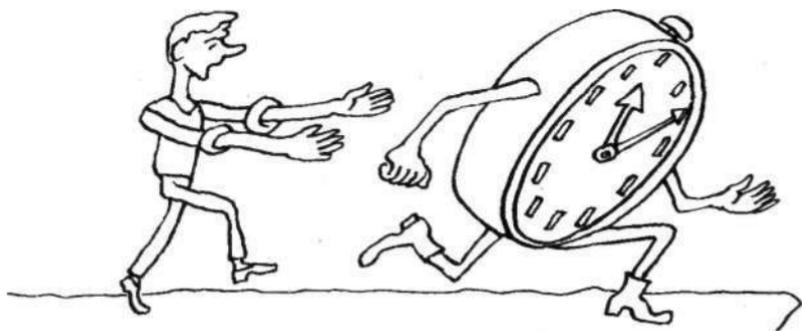
Менее 60: вы себе не нравитесь. Возьмите себя в руки и наберитесь уверенности. Оглянитесь вокруг и поразмыслите — не исключено, что вы себя просто недооцениваете.

Трагедия возраста зрелости в том, что физическое соответствие человека не всегда соответствует интеллектуальному уровню. Физиологическое состояние, особенно во второй половине периода зрелости, вносит в переживания новый оттенок — некоторую неуверенность в себе, которая может быть разрушена и при осуществлении интеллектуальной деятельности. Поэтому психологически начало фазы зрелости характеризуется, как мы отмечали выше, сомнениями, отсутствием ориентиров и склонностью к принятию иллюзорных решений, причем могут наступать короткие мгновения ощущения счастья.

Смысл своего дальнейшего развития мы находим в упрощении системы своих социальных ролей. Одним из них отдается предпочтение и преимущественное развитие, в то время как другие ослабевают и утрачивают свое значение. Мы стремимся приобрести уверенную жизненную позицию, отличающуюся высокой ответственностью и стабильностью. В духовном смысле эти годы означают борьбу с пустотой: иногда кажется, что потеряна почва под ногами и еще не обретаена новая. Такой поворот происходит к тому же в условиях сильных изменений, происходящих в организме человека. Кризис середины жизни считается самым тяжелым из всех четырех.

Процесс кризиса идет рука об руку с новым чувством времени. До сорокалетия перед человеком только будущее. Все еще возможно, настоящее придет. Теперь будущее получает горизонт, границу. До пенсии еще лет двадцать, а что потом? Время бежит все быстрее, в то время как прошлое становится все продолжительнее. *Человек впервые осознает конечность пути, Такое осознание ведет к глубокой перестройке всей его*

внешней, а главное — внутренней, духовной жизни. Он меньше значения начинает придавать внешним ценностям, то есть достатку, карьере и т. д., а больше начинает думать о духовной жизни.



В этот период наиболее ярко проявляется индивидуальность личности, выражается ее собственный профессиональный почерк, появляется реалистичность самооценки. Равновесное состояние личности притягивает ее к семье, внутренние связи в которой становятся достаточно прочными и крепкими. Теперь он высоко ценит настоящее человеческое общение, хочет стать по-настоящему близким своим родным и друзьям, хочет быть понятым и любимым.

Недаром именно в возрасте зрелости многие, благодаря своему оригинальному взгляду на вещи, искрометному юмору и мягкому обращению, становятся всеобщими любимцами. Можно ли вас назвать душой общества? Сопоставьте собственное представление с объективными данными психологии. Попробуйте ответить на вопросы предлагаемого теста. Главное условие: отвечайте не задумываясь, выбирая тот вариант ответа, который понравился вам с первого взгляда.

1. Любите ли вы большие веселые компании?
 - а) да — 8;
 - б) иногда — 5;
 - в) нет — 2.
2. Придя в гости или на вечеринку, предпочитаете ли вы держаться в тени?
 - а) да — 2;
 - б) в зависимости от того, нравится ли мне собравшаяся компания, — 5;
 - в) нет, я всегда люблю быть в центре внимания — 8.
3. Можно ли вас назвать оживленным и остроумным человеком?
 - а) да — 7;
 - б) не уверен — 5;
 - в) нет — 1.

4. Кажутся ли вам смешными неприличные анекдоты?
 - а) да, особенно когда я сам их рассказываю, — 9;
 - б) смотря по тому, кто и в какой компании их рассказывает, — 4;
 - в) нет, я их решительно не люблю — 1.
5. Любите ли вы рассказывать анекдоты?
 - а) да — 8;
 - б) иногда — 5;
 - в) нет, мне такое занятие кажется несерьезным и несолидным — 1.
6. Охотно ли вас приглашают в гости и на вечеринки?
 - а) да — 7;
 - б) в общем, да, не менее охотно, чем всех остальных, — 5;
 - в) нет — 2.
7. Как вы себя ведете, если оказываетесь в гостях в очень скучной компании?
 - а) уйду как только удастся уйти, не нарушая приличий, — 3;
 - б) устраиваюсь поближе к столу с напитками и закусками и жду, не оживится ли обстановка, — 5;
 - в) устраиваюсь поближе к столу и начинаю вышучивать всех этих зануд — 9.
8. Часто ли бывает, что люди смеются над вашими словами, даже когда вы не собирались сострить?
 - а) часто — 9;
 - б) очень редко — 4;
 - в) никогда — 2.
9. Всегда ли вы выполняете задуманное?
 - а) почти всегда — 7;
 - б) если это не требует слишком больших усилий — 4;
 - в) я предпочитаю приспособливаться к естественному ходу вещей — 3.
10. Можно ли о вас сказать, что вы никогда не лезете за словом в карман?
 - а) нет — 1;
 - б) иногда я умею ответить на выпад быстро и остроумно — 5;
 - в) да — 9.
11. Всегда ли вы говорите правду?
 - а) да — 1;
 - б) да, если это ничем не грозит, — 4;
 - в) всегда, даже если для этого приходится приврать, — 9;
12. Всегда ли вы соблюдаете абсолютный порядок дома и на рабочем месте?
 - а) да — 1;
 - б) минимальный порядок необходим — 4;
 - в) нет, я люблю творческий беспорядок — 8.
13. Можно ли вас назвать очень скромным человеком?
 - а) да — 2;
 - б) я умеренно скромно — 4;
 - в) нет, я люблю высказываться вперед — 8.
14. Хороший ли вы актер?
 - а) да — 9;
 - б) не очень — 4;
 - в) нет — 2.

15. Много ли вы знаете шуток, забавных историй, анекдотов?
а) да — 9;
б) не очень много — 6;
в) мало — 2.
16. Представьте себе, что вы сидите в автомобиле с выпившим водителем, который гонит машину со скоростью 180 километров в час. Какова ваша реакция?
а) ужас — 4;
б) страх — 4;
в) я в ужасе, но при этом от отчаяния непрерывно шучу — 9.
17. Быстро ли вы оформляете свои мысли в слова?
а) да — 7;
б) иногда — 4;
в) нет — 2.
18. Считают ли вас вапи знакомые веселым человеком, умеющим развеселить и других?
а) да — 8;
б) я в этом отношении средний человек — 5;
в) нет — 2.
19. Если вы хотите с кем-то познакомиться, ждете ли вы, пока этот человек сам к вам подойдет?
а) да — 3;
б) иногда жду, иногда подхожу первым — 6;
в) как правило, я знакомлюсь сам — 9.
20. Разговорчивы ли вы?
а) нет — 1;
б) иногда люблю поговорить — 4;
в) да — 8.

Результаты:

37—76 баллов: вы — серьезный и спокойный человек, не стремящийся быть в центре внимания и не особенно любящий шум и веселье. Большие компании не для вас. Вы искренни и корректны в отношениях с людьми и предпочитаете хотя бы в общих чертах следовать правилам этикета. Вы любите хорошие анекдоты с тонким юмором, но вообще-то предпочитаете для бесед серьезные темы. Вечер, проведенный в бессодержательной болтовне, вы считаете потерянным.

77—124 балла: вы — веселый и общительный человек, вам легко с другими и с самим собой. Не принимая действительность чересчур всерьез, вы любите юмор и шутку. Вам охотно рассказывают анекдоты — вы благодарный слушатель и реагируете громким смехом. Вас нельзя назвать записным шутником, но иногда вы вполне можете повеселить компанию. При желании вы могли бы развить в себе эти способности.

125—166 баллов: вас можно назвать очень веселым и остроумным человеком. Будучи весьма общительным и располагающим к себе, вы любите «выманивать из раковины» замкнутых и боязливых знакомых. Вы легко оказываетесь в центре внимания любой компании и умеете «раскочегарить» самое скучное общество. В трудных ситуациях вы стараетесь не терять присутствия духа и нередко выходите из положения с помощью юмора.

Профессиональная зрелость и творчество

Профессиональное развитие связано с тем, что накопленный профессиональный опыт, достигнутые высокие результаты труда позволяют по-новому, творчески решать производственные задачи, проявлять свой индивидуальный почерк, находить неординарные решения в любой сфере деятельности. Даже если взять, например, работу грузчика. Очевидно, и здесь молодые, физически сильные ребята уступают менее сильным, но



опытным, использующим множество приемов облегчения труда грузчикам. Известны рабочие-станочники, которые сами изготовили и используют в работе сотни приспособлений, инструментов, элементов оснастки. Их труд невозможен без включения в него творческого компонента. С точки зрения развития личности, такой труд наиболее благоприятен, так как открывает новые знания и идеи, а не ограничивается применением известных. Сотрудники старше 40 лет являются ценными работниками в своей профессиональной сфере. Они работают иначе, чем молодые: умеют отделять главное от второстепенного, полностью концентрируются на необходимых вопросах и дают высокие результаты. Умение отделять главное от второстепенного приходит как следствие *формирования обобщенной концепции жизни*, с которой соотносятся собственные переживания в их конкретном проявлении.

Исследователи творчества отмечают, что к концу периода зрелости у многих мужчин наблюдается взлет творческой активности: лишь после сорока лет создал свои знаменитые пьесы Генрик Ибсен, до 40 лет Тициан был никому не известным художником. Есть даже часто описываемая закономерность, что выдающиеся люди проявляются, как бы освобождаясь от

своей непосредственности, после сорока лет. Во всяком случае, Шекспир до 35 лет писал комедии, а после 35 — трагедии (исключение — «Ромео и Джульетта» в 31 год). Данте написал «Божественную комедию» в 42 года, в ней он описал свой кризис середины жизни: «Своей жизни путь пройдя до половины...» Гоген бросил службу в банке в 35 лет и в 41 стал известнейшим постимпрессионистом. Кстати, по мнению некоторых философов, если художнику удастся высказать, написать, сыграть свой кризис, он может остаться в живых.

Бывает, что человеку с высоким интеллектом или высокими творческими проявлениями не достаёт *личностной зрелости*. Блестящие способности, проявляемые в тех или иных областях деятельности, не заменяют жизненного опыта, который необходим для того, чтобы стать хорошо приспособленным в жизни, зрелым человеком.

В конце концов, *зрелость не является категорией возраста*. Как считает К.А. Абульханова-Славская, *зрелость — это способность человека к пропорциональному жизненным задачам расходованию жизни, продуктивное применение своих личностных возможностей*. Действительно, только зрелый человек затрачивает пропорциональные усилия на значимые и незначимые дела, владеет способностью к саморегуляции, самообладанию. Только зрелый человек способен своей волей определять и направлять ход событий и расстановку сил в своей жизни. Он сам формирует ситуации жизни, предлагает



и задает стиль общения, влияет на окружающих его людей. Однако некоторые молодые люди оказываются достаточно зрелыми, а некоторые пожилые навсегда остаются детьми и по взглядам, и по отношению к жизни. Ответьте на предлагаемые вопросы, и вы узнаете свой уровень личностной зрелости (надо выбрать только один из возможных вариантов ответов на каждый вопрос).

1. Мои начальники или учителя относились ко мне следующим образом:
 - а) своими нотациями всегда старались сделать мою жизнь невыносимой;
 - б) при первой возможности они старались критиковать меня;
 - в) относились ко мне нейтрально, пока я придерживался их правил или удовлетворительно выполнял работу;
 - г) очень много помогали мне;
 - д) помогали мне и хвалили, когда я этого заслуживал.
2. Играя в шахматы (карты или какую-нибудь другую игру) или участвуя в спортивных соревнованиях, когда я или моя команда проигрывали, я обычно реагировал на поражение так:
 - а) старался понять возможные причины поражения, для того чтобы лучше играть;
 - б) восхищался великолепной игрой других;
 - в) переживал, что я хуже других;
 - г) чувствовал, что, по крайней мере, в чем-то другом я лучше;
 - д) понимал сравнительную ничтожность поражения или победы в таких играх и быстро забывал о поражении;
 - е) считал, что в этот раз повезло другим, а в следующий раз повезет мне.
3. Когда мне приходится отказываться от моего плана или намерения, например поступить в колледж, разбогатеть, вступить в брак ит.д., я обнаруживаю, что я:
 - а) уверен, что буду несчастлив всю жизнь;
 - б) у меня столько интересов, что вскоре я заменю это чем-нибудь другим;
 - в) решаю добиться этого любой ценой, даже если понадобится для этого вся моя жизнь;
 - г) уверен, что на все Божья воля;
 - д) стараюсь примириться с неудачей и максимально использую ситуацию;
 - е) считаю, что это моя судьба и не надо было ни на что надеяться;
 - ж) у меня никогда не было такого жизненно важного плана или намерения, от которого мне надо было бы отказываться;
 - з) некоторое время я чувствую себя несчастным, но потом преодолеваю это.
4. Я думаю, что люди ко мне относятся так:
 - а) или очень любят, или совсем не любят;
 - б) относятся хорошо, но не настолько, чтобы я был лучшим другом;
 - в) при первом знакомстве я нравлюсь всем;
 - г) я нравлюсь людям только в том случае, если они знают меня очень хорошо;
 - д) никто меня не любит;
 - е) в той или иной степени меня любят многие;
 - ж) я не знаю;
 - з) я нравлюсь людям, если я могу для них что-то сделать;
 - и) сначала я нравлюсь людям, но потом они меняют свое мнение.
5. У меня есть склонность привлекать внимание к своим неудачам, провалам, несостоятельности:
 - а) я всегда рассказываю об этом людям, когда им интересно об этом слушать;

- б) я рассказываю о своих неудачах только в случайном разговоре;
 - в) я очень редко упоминаю о своих неудачах кому-либо, чтобы мне не выражали сочувствие;
 - г) я никогда не упоминаю о своих неудачах; люди думают, что я или ишу сочувствия, или признаю свою несостоятельность.
6. Люди, которые придерживаются других взглядов, отличных от моих:
- а) это обычно странные люди;
 - б) эгоисты;
 - в) недостаточно образованные;
 - г) все имеют право на свое собственное мнение;
 - д) просто они получили другое воспитание;
 - е) им не хватает жизненного опыта;
 - ж) обычно умнее меня;
 - з) больше меня осведомлены в этом вопросе.
7. В игре или в соревновании я предпочитаю противника, который:
- а) по классу выше меня, потому что у меня будет возможность по-высить свое мастерство;
 - б) несколько выше меня, потому что тогда соревнование будет для меня более увлекательным;
 - в) равен мне, потому что мы оба проявим максимум энергии и у нас одинаковые шансы на победу;
 - г) ниже меня по классу, потому что я знаю, что могу его победить (тогда, по крайней мере, я знаю, что превосхожу его в чем-то);
 - д) просто хороший человек, независимо от уровня его мастерства.
8. Я ценю преимущества жизни в обществе с таким политическим, социальным и экономическим устройством, которое:
- а) находится на более низкой ступени развития, чем современное организованное общество;
 - б) такое, как есть;
 - в) упорядоченно и, по-видимому, логично в своих переменах к лучшему;
 - г) постоянно меняется, и я могу использовать его изменяющиеся требования для своего собственного развития и для удовлетворения других;
 - д) постоянно меняется;
 - е) становится значительно лучше во всем мире.
9. У меня есть определенная склонность спорить со своими товарищами:
- а) я всегда готов к хорошему жаркому спору;
 - б) я обычно спорю, когда мне это интересно;
 - в) я редко спорю с кем-либо; я предпочитаю интеллектуальную дискуссию с самим собой;
 - г) я не люблю вступать в споры и избегаю их, насколько это возможно;
 - д) я ненавижу споры;
 - е) я участвую только в открытых дискуссиях;
 - ж) я люблю проверять знания других.
10. Когда кто-нибудь чужой критикует меня, моя обычная реакция:
- а) разобраться, почему он меня критикует;
 - б) спросить его о причине критики;

- в) не говорить ничего и забыть об этом;
- г) отплатить ему тем же, когда у меня будет возможность;
- д) защищаться, если я думаю, что я прав;
- е) ничего не говорить, но затаить к нему неприязнь.

11. Я считаю, что для того чтобы преуспеть в своей профессии влияние семьи, протекция или блат:

- а) всегда пагубны; в конце концов, человеку, которого «тянут», будет трудно справляться с будущими проблемами без привычной «протекции»;
- б) обычно скорее вредны, нежели полезны;
- в) полезны только при становлении профессии;
- г) иногда полезны, но необходимости в них нет;
- д) полезны всегда, но необходимости в них нет;
- е) необходимы для того, чтобы достичь выдающегося положения;
- ж) всегда полезны и всегда необходимы.

12. Я считаю, что степень, в которой человек может научиться наслаждаться жизнью, зависит:

- а) от того, как он реагирует на свое окружение (предполагается, что окружение приемлемое) и использует это для развития своих природных способностей;
- б) от того, как он реагирует на свое окружение, в котором есть много благоприятных условий для его развития;
- в) от того, как он использует свое окружение, хотя условия плохие.

13. Моя реакция на мысль о моей собственной смерти такая:

- а) эта мысль внушает мне сильнейшее отвращение;
- б) мне не нравится эта мысль, но я не выражаю своих чувств;
- в) принимаю это как должное и не думаю об этом часто;
- г) часто размышляю об этом, желая, чтобы у меня хватило стойкости встретить смерть спокойно;
- д) тайно желаю умереть, но не часто говорю об этом другим;
- е) не скрываю, что хочу умереть;
- ж) никогда не думаю об этом.

14. В какой мере я стараюсь произвести благоприятное впечатление на других:

- а) составляю специальные планы и уделяю этому много времени;
- б) редко думаю об этом заранее, но если возникает возможность, стараюсь произвести хорошее впечатление;
- в) уделяю этому мало времени;
- г) не люблю, когда это делают другие и никогда не делаю сам.

15. Когда я сталкиваюсь с необычной проблемой в работе или в учебе:

а) я никогда не стесняюсь обращаться за помощью к кому-нибудь, кто знает об этом больше;

- б) обычно я прошу помочь мне кого-нибудь из близких друзей;
- в) я очень редко беспокою кого-либо, обращаясь за помощью;
- г) обычно я прошу о помощи друга, если уверен, что он знает об этом больше;
- д) прежде чем обращаться к кому-нибудь за помощью, я предпринимаю все возможное для решения проблемы.

16. Я ценю возможность жить среди друзей и родственников, которые:

- а) мне более близки по духу, чем те, которые у меня есть;
- б) заставляют меня думать;

- в) чтобы чувствовать себя счастливым, мне нужно больше друзей и родственников, чем у меня есть сейчас;
- г) те, которые у меня есть в настоящее время, меня вполне устраивают с точки зрения стимулирования умственной деятельности;
- д) они не нужны мне, чтобы чувствовать себя счастливым;
- е) разделяют со мной общие интересы.

17. Когда кто-нибудь из членов моей семьи сильно критикует меня или ругает, я обычно реагирую так:

- а) я возмущаюсь, но молчу;
- б) сохраняю мир в семье, соглашаясь с собеседником и льясь ему;
- в) ничего не говорю, но потом стараюсь свести счеты;
- г) сохраняю самоуважение, отвечая на критику тем же;
- д) стараюсь понять, почему меня критикуют или ругают;
- е) сержусь и спорю.

18. Мое отношение к привлечению внимания людей к моей деятельности, способностям и достижениям таково:

- а) я добиваюсь внимания людей и делаю это сознательно;
- б) я добиваюсь внимания людей, но не делаю это явно;
- в) мне нравится пользоваться вниманием людей, но специально я этого не добиваюсь;
- г) я ненавижу привлекать к себе внимание любым способом и всегда избегаю говорить о себе.

19. Значение для меня моей внешности:

- а) очень велико; я провожу много времени, изучая и улучшая ее;
- б) невелико, и я посвящаю ей только небольшую часть времени;
- в) так незначительно, что я уделяю ей столько времени, чтобы только выглядеть нормально;
- г) ничтожно или не представляет для меня интереса;
- д) очень важно для меня, но я отвожу этому не очень много времени.

20. Я нахожу удовольствие в общении и дружбе:

- а) с представителями противоположного пола; они меня лучше понимают;
- б) с близкими мне людьми, независимо от пола;
- в) с представителями моего пола, потому что я лучше лажу с ними;
- г) я не чувствую необходимости в общении или дружбе с кем бы то ни было.

21. Мое отношение к религии:

- а) лично мне не нужна никакой религии, но я думаю, что большинству людей она необходима;
- б) я читаю о различных религиях и изучаю их — в конце концов я решу, какую мне исповедовать;
- в) я придумываю свою собственную религию, которая когда-нибудь будет удовлетворять меня;
- г) у меня сейчас есть религия, которая меня устраивает;
- д) религия моих родителей устраивает меня больше других;
- е) религия моих родителей не устраивает меня, но я ее принимаю;
- ж) религия является для меня обременительной, но мне она необходима.

22. Я изучаю и читаю о социальных и экономических изменениях в других странах:

- а) меня не интересуют условия жизни в других частях света;
- б) я слишком занят решением своих собственных проблем, чтобы думать еще о тех, кто живет в других странах;
- в) я стараюсь находить точную информацию об условиях жизни там;
- г) меня больше интересуют условия жизни в других странах, чем в своей стране;
- д) я бы ничего больше не хотел, только читать и изучать условия жизни в других странах;
- е) меня интересуют условия жизни в других странах только для того, чтобы сравнивать их с условиями в нашей стране.

23. Когда мне приходится выступать перед аудиторией, я обнаруживаю, что:

- а) это чрезвычайно трудно, и я смущаюсь и заикаюсь;
- б) это трудно, но мне удастся это без видимого смущения;
- в) это вызов моему самолюбию, чтобы я все-таки сделал это;
- г) обычно я могу выступать без всяких усилий;
- д) я всегда люблю выступать перед аудиторией;
- е) это очень трудно, если я не уверен в расположении ко мне аудитории.

24. Я изучаю литературу о социальных, политических и экономических изменениях в своей стране:

- а) я много читаю на эту тему;
- б) я читаю только то, что мне особенно интересно;
- в) читаю только тогда, когда нечего делать или когда я должен это делать;
- г) читаю от случая к случаю, так же как я читаю газеты и журналы;
- д) читаю столько, сколько необходимо для того, чтобы в состоянии обсуждать эти темы со знанием дела.

25. Мое отношение к материалам в печати, посвященным мне:

- а) мне нравится читать их и часто показывать своим друзьям;
- б) мне довольно приятно видеть свое имя в печати, но, в общем, это для меня не очень важно;
- в) мне совершенно не интересно видеть свое имя в печати;
- г) когда я вижу свое имя в печати, меня это забавляет или вызывает отвращение;
- д) я горжусь, когда показываю свое имя в печати, если только публикация не подрывает мой авторитет;
- е) мне очень неприятно видеть свое имя в печати.

26. У меня следующее отношение к предзнаменованиям, предчувствиям и т. д.:

- а) я всегда знал, что в моей жизни они указывают почти без исключения на успех или неудачу в какой-нибудь деятельности;
- б) они обычно предвещают успех или неудачу в какой-либо деятельности;
- в) я не могу с уверенностью сказать, то ли это случайно, то ли они действительно предсказывают;
- г) я не верю, чтобы они когда-нибудь кому-нибудь что-то предсказали;
- д) я понимаю, что все это неправда, но все же следую им.

27. Насколько я активен на собраниях:
- а) я всегда стараюсь быть лидером в спорах;
 - б) я принимаю участие в дискуссиях, только если я что-то знаю об этом предмете;
 - в) я не принимаю участия в дискуссиях, если только я не уверен в ценности и справедливости того, что обсуждается;
 - г) я никогда не принимаю участия в дискуссиях, потому что я очень не люблю выступать;
 - д) я принимаю участие в дискуссиях для того, чтобы поддержать обсуждение, но не для того, чтобы лидировать.
28. В какой мере я доверяю гадалкам:
- а) я советуюсь с ними, только когда стоит серьезная дилемма и не могу решить, что мне делать;
 - б) я иногда хожу к ним за компанию с друзьями;
 - в) я хожу к ним тогда, когда я хочу посмотреть, могу ли я разгадать, как они это делают;
 - г) я никогда не хожу к гадалкам, потому что считаю, что они мошенничают;
 - д) я хожу к ним ради развлечения.
29. В какой мере я рискую в финансовых делах:
- а) я часто серьезно рискую, потому что если я выигрываю, то крупному;
 - б) я серьезно рискую только тогда, когда чувствую, что у меня есть шансы выиграть;
 - в) я не рискую серьезно: если бы я проиграл, я бы очень тяжело переживал;
 - г) я использую малейшие шансы на выигрыш, потому что если я и проигрываю, то не особенно расстраиваюсь;
 - д) я не использую шансы на выигрыш и предпочитаю чувствовать себя уверенно, не подвергая себя риску.
30. Когда я сталкиваюсь с эмоциональными проблемами или трудностями:
- а) я получаю удовольствие, потому что люблю их преодолевать: они стимулируют меня;
 - б) они меня не особенно волнуют; я к ним привык;
 - в) они являются препятствием на моем пути: они мешают мне двигаться вперед;
 - г) у меня нет эмоциональных проблем или трудностей;
 - д) я могу их переносить, хотя они меня изматывают.
31. В отношении природы я считаю, что:
- а) природа по сути своей благо: если бы я мог находиться с ней в полной гармонии, я смог бы избежать многих неприятностей;
 - б) природа по сути своей источник блага, но человек должен держать ее под контролем;
 - в) природа — это зло; если бы мы могли полностью ее покорить, мы могли бы уничтожить все пороки;
 - г) только некоторые вещи в природе изначально плохи, но они не вызывают у нас большого беспокойства, поскольку наука доказала, что природные механизмы можно использовать с выгодой для людей;

- д) природа ни хороша, ни плоха; она просто предлагает материал, предоставляя возможности для развития человека или ограничивая его.
32. Мое отношение к миру, в общем, таково:
- а) он полон зла; чем скорее я уйду из него, тем лучше для меня;
 - б) в нем очень много искушений, так что человеку трудно остаться хорошим;
 - в) мир — это интересная панорама, я заинтересован в том, чтобы использовать свое время для его исследования;
 - г) мир был бы хорош в том случае, если бы люди жили достойно и были бы по-настоящему добры;
 - д) я живу только раз, поэтому вместо того чтобы пытаться объяснить свое отношение к жизни, я намерен получать удовольствие от нее;
 - е) я часть мира, доброго или жестокого, поэтому я намерен жить, используя в полную силу свои способности.
33. Полагая, что всем нужно достаточное количество денег для удовлетворения своих потребностей в пище, одежде и жилье, мне тоже нужно больше денег:
- а) чтобы у меня был дом лучше, чем сейчас, более дорогая машина, более красивая одежда и т. д.;
 - б) чтобы выполнить свои планы, которые мне хотелось бы осуществить, такие, как усовершенствовать свой бизнес или повысить свой профессиональный уровень;
 - в) мне не нужно больше денег;
 - г) чтобы поделиться с другими;
 - д) мне не нужно больше денег, потому что я думаю, что они скорее разрушат счастье, чем создадут;
 - е) мне нужно достаточно денег, чтобы я мог делать, что хочу.
34. Когда я читаю ежедневные газеты, то мое отношение к статьям, касающимся моей профессии (ведение домашнего хозяйства также считается профессией), таково:
- а) я всегда читаю статьи, имеющие отношение к моей профессии;
 - б) я читаю только те статьи, которые меня особенно интересуют;
 - в) я очень редко читаю что-нибудь о своей профессии: мне и так этого хватает за весь день;
 - г) я никогда не читаю об этом, я этого терпеть не могу.

Ключ к тесту на личностную зрелость

Оцените ответ на каждый вопрос согласно приводимой ниже таблице очков:

1.	а—3	б—2	в+4	г0	д - 1	е+6			
2.	а+4	б0	в—3	г—3	Д+8	е—4	ж+6	з0	
3.	а—3	б+10	в0	г—5	Д+2	е—3	ж—2	з—2	и 0
4.	а0	б—3	в0	г0	д0	е+8			
5.	а—3	б+8	в+2	г—1					
6.	а—2	б0	в—3	г+8	Д+4	е—2	ж—1	з—1	
7.	а—2	б+6	в0	г—5	Д+8				
8.	а0	б—5	в+6	г+6	д+2	е—3			
9.	а—2	б+8	в0	г0	Д - 4	е0	ж0		
10.	а+8	б+6	в—3	г—2	д+4	е—4	ж—4		

11.	a-2	б0	в+8	г+8	д0	е-4	
12.	a-1	б-2	в+8				
13.	a-2	б-3	в+10	г-1	д-2	е-3	ж-1
14.	a-1	б+8	в-2	г-2			
15.	a+6	б-2	в0	г0	д+2		
16.	a-4	б+8	в-2	г0	д-4	е+4	
17.	a0	б-3	в-3	г+2	д+8	е-2	
18.	a-1	б-4	в+8	г0			
19.	a-2	б+4	в0	г-3	д+4		
20.	a-3	б+8	в-3	г-3			
21.	a-2	б+6	в+4	г+8	д-2	е-3	ж-3
22.	a-5	б0	в-6	г-4	д0	е+8	
23.	a-4	б+6	в0	г+4	д+2	е0	
24.	a+6	б0	в-4	г0	д+4		
25.	a-3	б+8	в0	г0	д-2	е-3	
26.	a-5	б-4	в-3	г+10	д-4		
27.	a+4	б+6	в0	г-4	д0		
28.	a-4	б-5	в-3	г+10	д0		
29.	a0	б+6	в0	г+8	д-4		
30.	a0	б+4	в+6	г0	д-1		
31.	a-4	б-4	в-3	г0	д+10		
32.	a-3	б-3	в+6	г0	д-2	е+10	
33.	a-2	б+8	в-2	г0	д-2	е0	
34.	a+4	б+4	в-3	г-4			

Подсчитайте сумму очков за 34 ответа.

Набранные вами очки означают следующий результат (относительно населения в целом):

Очки: Результат:

0—99 — ниже среднего,

100 — средний,

101—248 — выше среднего,

162 — средний для студентов колледжа.

Известные изменения в личности профессионала происходят до и после работы. Интересную картину таких изменений позволил выявить известный опросник САН (самочувствие, активность, настроение). При сравнении оценок до и после работы наблюдалось их падение по показателям САН, обратно пропорциональное стажу работы. Так, например, наиболее значимое падение оценок настроения после работы было отмечено у лиц с наименьшим стажем работы, в то время как у работников со стажем более 15—20 лет рост оценок настроения наблюдался даже после работы.

Подобный факт может свидетельствовать не только о несформированности навыков работы, затрудненной адаптации или неудовлетворенности профессией у лиц с малым стажем, но и о *высокой удовлетворенности и даже потребности в своей профессиональной деятельности у работников, длительное время проработавших по избранной профессии.* Однако

волевые качества нередко становятся слабее, теперь требуется приложить больше усилий, чтобы иметь возможность сделать то же самое, особенно в работе с быстро меняющимся содержанием.

По мнению известного отечественного психолога Е.А. Климова, данный возрастной период соответствует таким этапам профессионального развития, как мастерство или авторитет.

Те, кто находится на этапе мастерства, отличаются какими-то специальными качествами, умениями, универсализмом и широкой ориентировкой в профессиональной области и вполне имеют право считать себя в некоторых случаях незаменимыми работниками. Так, В.П. Андронов показал, что у опытных врачей-профессионалов, мастеров своего дела, со временем возникает критическое отношение к классическим описаниям болезней. Они на практике убеждаются в том, что все описываемые в руководствах характерные симптомы заболевания обнаруживаются крайне редко. Вместе с тем они учитывают и наличие новых, ранее неизвестных сторон болезни, отсутствующих в медицинской литературе, но раскрываемых клинической наукой. Если же врач вместо конкретного анализа изучения клинической картины болезни стремится по внешним, поверхностно осознаваемым признакам доказать, что симптомы болезни данного больного полностью совпадают с «классической» картиной болезни, то и диагностика, и лечение идут формально.

Близким понятию мастерства является авторитет. *Авторитетом* Е.А. Климов называет мастера своего дела, который хорошо известен в собственном профессиональном кругу и даже за его пределами. С мнением авторитета считаются и коллеги и руководители. Возможно, сил и энергии у него становится меньше, чем в более раннем возрасте, но профессиональные задачи он решает гораздо успешнее за счет большого опыта, умения организовать свою работу и окружить себя помощниками.

Теперь появляются новые творческие и организаторские способности, например, если в 35 лет человек считался окружающими хорошим адвокатом или активным шефом, то теперь он становится выдающимся юристом или мудрым, добродетельным начальником. Человек, развивающийся последовательно, достигает уже *второй творческой кульминации*. Он может обобщить свой жизненный опыт и упорядочить его. У него еще достаточно жизненных сил, чтобы привести и использовать его в своей работе. Его возраст подходит для

больших руководящих должностей. Насколько вы довольны сложившейся жизнью, можно узнать, ответив на следующие вопросы:

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Хотели бы вы иметь другую работу?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдать себя за кого-то другого?
5. Гордитесь ли вы тем, что сделали в своей жизни?
6. Умеете ли вы ладить с партнером?
7. Всегда ли у вас хорошие отношения с друзьями?
8. Находите ли общий язык со своими родственниками?
9. Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли вы спите?
12. Часто ли бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба была к вам несправедлива?

Подсчитайте очки. В вопросах 1—4, 12 и 15 отрицательный ответ приносит вам 1 очко, а в вопросах 5—11, 3 и 4, наоборот, очко дает ответ «да».

9 очков или больше: вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но, в общем, вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

От 4 до 8 очков: вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

3 очка или меньше: вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

Внутренний мир профессионала

Помните пословицу: «Что мне законы, были бы судьи знакомы»? Кто же выступает судьей, оценивающим уровень зрелости человека? Конечно, прежде всего он сам и люди, которые его непосредственно окружают. Именно они через систему своих ожиданий поддерживают в человеке переживание его собственной динамичности, изменчивости. Слова, обращенные окружающими к мужчине зрелого возраста, становятся для него не менее значимыми, чем все другие формы выражения отношений. Мудрые женщины к этому времени уже называют хозяина дома уважительными словами («он», «сам», «хозяин» и тому подобное) в любых жизненных ситуациях, чтобы ни на мгновение, ни у одного человека не возникло сомнения в достоинствах ее мужчины. В период зрелости взрослый человек может попасть в ситуацию, когда окружающие склонны

воспринимать его как неменяющегося, статичного, как некий неживой образ, тогда как он таковым не является. Создается *противоречие самовосприятия* (собственной изменчивости) и восприятия человека окружающими. Особенно это касается лиц, занимающих руководящие посты. Объективно оценить свои возможности помогут специальные тесты. Смоленский психолог профессор В.А. Сонин предложил интересный способ оценки своего положения в обществе.



Перед вами 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии. Сосредоточьтесь, пожалуйста, и представьте, что на каждой из них вы располагаете людей, живущих сейчас на земле. Люди, конечно, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые, умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. Представленные вам линии условно изображают 10 наиболее важных черт — характеристик личности.

здоровье _____
самые больные самые здоровые

ум _____
самые глупые самые умные

доброта _____
самые недобрые самые добрые

честность _____
самые лживые самые правдивые

общительность _____
самые необщительные самые общительные

принципиальность _____
самые беспринципные самые принципиальные

искренность	_____	_____
	самые неискренние	самые искренние
смелость	_____	_____
	самые робкие	самые смелые
привлекательность	_____	_____
	самые непривлекательные	самые привлекательные
счастье	_____	_____
	самые несчастные	самые счастливые

Индексы слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, индексы справа — самые высокие. Оцените себя по предложенным характеристикам.

Оценка результатов теста проходит следующим образом. Закончив самооценку по каждому из десяти качеств, соедините образовавшиеся точки или крестики прямыми линиями, построив графики или *профиль самооценки*, который можно оценить в баллах следующим образом. Каждую горизонтальную прямую линию надо поделить на шесть равных частей. Полученным отрезкам присвоить баллы от 1 до 6. Собственную отметку на каждой линии оцените в зависимости от близости к определенному делению шкалы с точностью до 0,5 балла. В заключение подсчитайте общую сумму выбранных вами баллов.

В зависимости от полученной суммы самооценка собственной личности может быть: адекватной (наиболее соответствующей действительности — 40—50 баллов); с тенденцией к завышению (46—55 баллов); с тенденцией к занижению (34—21 балл); явно завышенной (56—60 баллов); явно заниженной (20—10 баллов).

Интерпретация полученных результатов теста выглядит так.

У здоровых физически и психически людей обнаруживаются тенденции к составлению графика — профиля личности несколько правее середины, т. е. с тенденцией к некоторому завышению своей самооценки, и это является оптимальным. Явно завышенные и заниженные самооценки могут быть следствием разных причин и не должны пугать человека. Дело не в том, что люди, имеющие такие завышения или занижения, срочно нуждаются в психологической специальной помощи.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, о своих

возможностях, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такой человек идет нередко на игнорирование своих неудач ради сохранения привычной для него высокой самооценки, своих дел, поступков. Любой неуспех ему кажется следствием чьих-то козней, неблагоприятного отношения, в крайнем случае, стечением обстоятельств. *Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей, неправильного поведения.*

Явно заниженную самооценку необходимо рассматривать как неуверенность личности в себе, отсутствие дерзаний, невозможность реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач и слишком критичны к себе.

Самооценка — совсем не простое дело. *Она прямо связана с самоуправлением личности* и является тем эталоном, который позволяет сравнивать свое прошлое и настоящее, судить о своем будущем. Изменение отношения окружающих к опыту и умению работника ведет к изменению и его отношения к самому себе. Оценить происходящие изменения можно с помощью теста-опросника самоотношения, созданного В.В. Столиным, С.Р. Пантелеевым в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Опросник включает следующие шкалы:

- Шкала I — измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «я» испытуемого;
- Шкала II — самоуважение;
- Шкала III — аутосимпатия;
- Шкала IV — ожидание положительного отношения от других;
- Шкала V — самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки, на те или иные внутренние действия в адрес «я» испытуемого.

- Шкала 1 — самоуверенность,
- Шкала 2 — отношение других,
- Шкала 3 — самопринятие,
- Шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность,
- Шкала 5 — самообвинение,
- Шкала 6 — самоинтерес,
- Шкала 7 — самопонимание.

Тест-опросник

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает, насколько мой образ далек от действительности.
7. **Мое «я»** всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чуждые мне.
22. Вряд ли кто-нибудь сможет почувствовать сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, — это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе «я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвиняют меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Ключ для обработки:

Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная)

«+»: 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I)

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II)

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения других (III)

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV)

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1)

« + »: 2, 23, 37, 42, 46.

« - »: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2)

« + »: 1, 5, 10, 52, 55.

« - »: 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3)

« + »: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

« - »: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4)

« + »: 50, 57.

« - »: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5)

« + »: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

« - »: ...

Шкала самоинтереса (6)

« + »: 17, 20, 33.

« - »: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7)

« + »: 53.

« - »: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Порядок подсчета. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком, и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Изменяя отношение человека к самому себе, *новое положение в профессии, профессиональная роль* начинает достаточно сильно проявляться и в других сферах деятельности. Так, исследуя отношение учителей к экологической деятельности, С.Д. Дерябо и В.А. Ясвин выявили «эффект педагогического блефа», который показывает, что активность в организации природоохранительной деятельности многих учителей (в том числе и биологов) обусловлена *формальным соблюдением ими «правил игры» своей социальной роли, а не личностными потребностями*, что, конечно, снижает эффективность воспитательных воздействий.

Более того, субъективное отношение к природе имеет свою динамическую направленность: отношение к природе у учителей-биологов и учителей-«небиологов» развивается в противоположных направлениях, снижаясь у первых и возрастая у вторых. Как показывают результаты, интенсивность отношения к природе у учителей-«небиологов» несколько превосходит тот же показатель у учителей-биологов. Это можно объяснить изменением мотивационных компонентов: учителя-«небиологи» вступают во взаимодействие с миром природы в основном по собственному желанию, а учителя-биологи,

решив когда-то в соответствии со своими склонностями окончить биологический факультет, в дальнейшем оказываются вынужденными постоянно заниматься избранной деятельностью, что снижает интенсивность их отношения к природе.

Исследования психолога А.Н. Леонтьева показывают, что *особенности личности*, «взятые сами по себе, в абстракции от системы деятельности, вообще ничего не говорят... Едва ли, например, разумно рассматривать как «личностные» операции письма, операции чистописания». Но если взять и рассмотреть образ героя повести Гоголя «Шинель» Акакия Акакиевича Башмачкина, то мы видим человека, находящего в переписывании бумаг целый притягательный и разнообразный мир. Гоголь очень красноречиво передает *слияние личностной и деятельностной сферы* Башмачкина, который, приходя домой сразу после работы и наскоро пообедав, вынимал баночку с чернилами и принимался переписывать бумаги, которые он принес домой; если таковых не было, он снимал копии нарочно, для себя, для собственного удовольствия. «Написавшись всласть, — повествует Гоголь, — он ложился спать, улыбаясь заранее при мысли о завтрашнем дне: что-то Бог пошлет переписывать завтра».

Нельзя забывать, что *выбор профессии изначально связан с определенными задатками и способностями человека*, со сложившимися установками. Когда у людей определенной профессии заметны какие-то общие черты характера, их особенности могут быть вызваны не только влиянием профессиональной деятельности, которое в данном случае является вторичным, но и тем, что в большинстве случаев ее выбирают люди, исходно обладающие *определенными личностными особенностями*. Знание их важно для диагностики степени профессиональной деформации и ее профилактики.

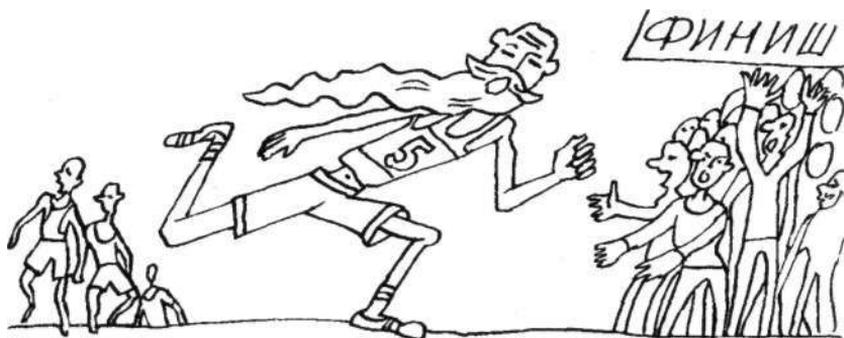
Снижение кондиций

Мы говорили, что пик развития различных психических функций приходился на предыдущий период. Поэтому можно вслед за многими учеными (Б.Г. Ананьев, Б.Д. Бромлей и др.) отметить дальнейшее снижение физических и умственных возможностей в возрасте зрелости.

Прежде всего, это возраст начинающегося физиологического увядания; помните по старой поговорке: «Бабий век — сорок лет, в сорок пять — баба — ягодка опять». Снижение запаса

физиологической прочности организма уже мощно дает о себе знать. *Уменьшение жизненных сил основано на неизбежной инволюции тканей тела.* Каждый орган человеческого тела имеет собственную продолжительность жизни. У определенных органов, например у глаз, ушей или эндокринных желез, продолжительность жизни можно измерить достаточно точно — она известна ученым. Так, наверное, самое известное явление старения — затвердение тканей линзы глаза, влияющее на аккомодацию. В жизни выражением такого явления становятся очки. После 40 лет каждый, кто должен выполнять точные работы, нуждается в очках. О продолжительности жизни других органов, например системы обмена веществ или нервной системы, существуют довольно разные мнения. Каждый знает также из опыта, что легочная ткань становится менее эластичной. Свидетельство тому — человек дольше, чем прежде, не может восстановить дыхание после быстрого бега за отъезжающим трамваем или автобусом.

Однако в некоторых случаях снижение физических кондиций вовсе не заметно. С одной стороны, возможна компенсация эмоциональной окраской жизни, ведущая к повышению жизненного тонуса, оптимизма, жизнерадостности и других параметров, характеризующих внутреннюю силу человека. С другой стороны, жизнь предлагает примеры огромных физических возможностей «золотого возраста». Известны хоккеисты, футболисты, боксеры, которые в сорок-сорок пять лет успешно боролись за самые почетные спортивные звания. Были случаи, когда 55-летний пловец одолевал бурный пролив Ла-Манш, а 70-летний бегун побеждал в марафонском беге. Столь популярный ныне тезис об «омоложении» спорта — только одна сторона процесса. Другая — заключается в том, что в большом спорте все чаще успех сопутствует ветеранам, чей возраст еще недавно считался совершенно бесперспективным.



Успехи в спорте — свидетельство огромных резервных возможностей организма. То, чего добиваются единицы в рекордных выступлениях, является огромным потенциалом здоровья для миллионов. Вопрос лишь в том, как реализовать его каждому из нас.

Снижение умственных возможностей ведет к замедлению и остановке профессионального развития. Особенно показательна в плане снижения профессионального роста в данный период педагогическая профессия. Так, в исследовании Ю.Н. Козырева показано, что эффективность труда педагогических коллективов снижается, если они более чем на 25% укомплектованы учителями, проработавшими в школе четверть века и долыпе. Если показатель снижения определяется на уровне 18—20%, то относительное число выпускников школы, отмечаемых за высокую успеваемость и поступающих в вузы и т. п., увеличивается в среднем на 24—27%.

Как ни парадоксально, учителя с очень большим стажем (более 25 лет) понимают внутреннюю структуру класса хуже, чем молодые учителя, что объясняется преобладанием в работе педагогических штампов и стереотипов.

Сходные результаты, но в отношении творческих возможностей, получены в исследовании Э.К. Туркиной. Согласно ее данным, 15% обследованных учителей со стажем работы 20 лет и выше не видят необходимости что-либо менять в своей работе. По их мнению, они уже владеют проверенными средствами и способами действий, которые дают хорошие результаты, и поэтому им незачем «творить», оригинальничать». Кроме того, с возрастом, как считает С.В. Кондратьева, снижается степень волевого контроля в педагогическом общении. В ее исследовании у учителей со стажем 10—15 лет была выявлена связь волевого компонента с организаторскими умениями у 93% обследованных, а волевого и коммуникативного компонента — лишь у 50% учителей.

Вместе с тем Б.Г. Ананьев показал, что функции речи в зрелом возрасте значительно прогрессируют и достигают своего пика после 40—45 лет. Иными словами, человек думает и работает хуже, но говорить о своей профессии может лучше, причем речь оказывается сильно связанной, а зачастую и прямо определяемой профессией. Вспомните речь героя пьесы Д.И. Фонвизина «Недоросль» Скотинина, занимающегося свиноводством. Даже свое родство с госпожой Простаковой (он ее родной брат) и ее поведение он квалифицирует в соответствующих терминах: «Чего греха таить, одного помету, да вишь как развизжалась».

Приведенные факты свидетельствуют о *снижении уровня критичности к себе*, своей работе, отношениям с окружающими. *Отношение к критике* постоянно меняется и зависит от разных обстоятельств. Одни извлекают из критики пользу, другие ее просто терпят, третьи — активно борются с критикующими. Кто-то считает, что она помогает делу, а кто-то — что мешает. Хотим мы того или нет, но критика присуща всякому социальному организму, каким является любая группа, любой коллектив. Ваше отношение к критике может определить предлагаемый тест. Отметьте в каждом вопросе наиболее приемлемый для вас вариант ответа.

1. Считаете ли вы критику методом изживания недостатков в работе отдельных лиц или коллективов?

- А. Да, я считаю критику необходимым и нормальным элементом жизнедеятельности любого коллектива.
- Б. Критика лишь осложняет отношения в коллективе, поэтому я ее не признаю.
- В. Критика допустима, но не следует преувеличивать ее роль — прибегать к ней часто.

2. Как вы относитесь к публичной критике?

- А. Считаю публичную критику действенной формой изживания недостатков.
- Б. Полагаю, что лучше высказать имеющиеся замечания человеку наедине, в кабинете, чем публично, на людях.
- В. Предпочитаю «кулуарную критику», т. е. критику «за глаза», в неслужебной обстановке или высказываемую в полусуфли-вой форме.

3. Можно ли, по-вашему, критиковать начальство?

- А. Да, конечно.
- Б. Не следует подрывать авторитет руководителя, поэтому публично критиковать начальство недопустимо.
- В. Можно, но крайне осторожно.

4. Как вы относитесь к самокритике?

- А. Стараюсь быть объективным по отношению к себе и «своей» службе и, если вижу недостатки, открыто признаю их сам, не дожидаясь, пока на них укажут другие.
- Б. Обычно я знаю недостатки в работе своего коллектива и моей лично, но не спешу заниматься самокритикой.
- В. Заниматься самокритикой не надо, так как всегда есть много охотников покритиковать меня.

5. Высказывая критические замечания, стараетесь ли вы говорить мягко, корректно, тактично, чтобы не задеть личность критикуемого?

- А. Да, разумеется.
- Б. Нет, считаю, что чем сильнее задета личность критикуемого, тем действеннее критика.
- В. Все зависит от самой «личности»: если она уж очень обидчивая — учитываю это, а нет — особо «не дипломатничаю».

6. Выступая с критическими замечаниями, стараетесь ли вы «подслать пилюлю» указанием на положительные моменты в деятельности объекта критики?

- А. Да, обычно стараюсь.
- Б. Нет, не вижу в этом смысла.
- В. Если плохо знаю критикуемого или мне известно, что он обидчив, тогда стараюсь.

7. Дозируете ли вы объем критики, стараетесь ли соблюсти некую «меру критики»?

- А. Да, я стараюсь критиковать не более чем за один недостаток.
- Б. Нет, обычно высказываю все, что, на мой взгляд, плохо в деятельности объекта критики.
- В. Стараюсь ограничить поле критики предметом обсуждения.

8. Вносите ли вы в ходе критического выступления какие-либо предложения для исправления положения или ограничиваетесь указанием на имеющиеся недостатки?

- А. Да, я считаю, что тот, кто критикует, должен что-то предложить, иначе он и критиковать не вправе, поэтому я стараюсь внести какие-то предложения.
- Б. Нет, я полагаю, что главное — обнажить проблему, указать на недостаток, а как их устранять — дело компетентных органов и специалистов.
- В. Как правило, предпочтительна конструктивная критика, но если даже и трудно что-либо предложить, все равно нельзя замалчивать недостатки.

9. Какова обычно ваша первая реакция на критику?

- А. Стремлюсь тут же ответить, сразу прошу слова или говорю с места.
- Б. Переживаю молча, с обидой, от ответного выступления стараюсь уклониться.
- В. Обдумываю критику, выступать с ответом не спешу, но, если настаивают, не отказываюсь.

10. Какое поведение наиболее характерно для вас при ответе на критику?

- А. Как правило, стараюсь признать критику, даже если она не во всем объективна.
- Б. Прибегаю к методу «защиты от противного», то есть критикую критикующего.
- В. Поскольку критика подрывает мой авторитет (или авторитет «моей» службы), пытаюсь защищаться, отвести критику, указать на смягчающие обстоятельства, сопутствующих виновников.

11. Раздражает ли вас критика?

- А. Да, как правило.
- Б. Не очень.
- В. Смотря кто и как критикует.

12. Появляется ли у вас чувство неприязни к критикующему вас человеку?

- А. Да, как правило.
- Б. Нет, крайне редко.
- В. Да, если критика несправедлива или высказывается в резкой, обидной форме.

13. Как вы в дальнейшем строите свои отношения с критикующим вас лицом?
- А. Как и прежде.
 - Б. Стараюсь при случае ответить тем же или ущемить его интересы другим доступным мне способом.
 - В. Некоторое время «обхожу» этого человека, стараюсь не вступать с ним в контакты.
14. Как вы относитесь к тем, кто себя критикует?
- А. Считаю их приспособленцами, трусами, угодниками.
 - Б. Отношусь нормально.
 - В. Советую впредь не торопиться с самокритикой.
15. Как вы думаете, существует ли уголовная ответственность за преследование критикующих?
- А. Да.
 - Б. Нет.
 - В. Не знаю.
16. Вопрос-шутка: какое высказывание о критике вам ближе?
- А. Критика — это лекарство, ее надо уметь применять и примерять.
 - Б. Управленческая деятельность — тоже творчество, поэтому пусть меня оценивают те, кому положено, а не всякий кому не лень.
 - В. И на критику существует мода!

Определите число набранных вами очков по шкале оценки ответов.

Вопрос	Варианты ответов		
	А	Б	В
1	3	0	2
2	3	1	0
3	3	0	1
4	3	2	1
5	3	1	2
6	2	1	3
7	1	0	3
8	2	1	3
9	1	0	3
10	2	0	1
11	1	2	3
12	1	3	2
13	3	0	3
14	1	2	1
15	3	0	0
16	2	0	1

8—18 баллов: ваше отношение к критике скорее негативное, чем позитивное. Вы не любите, когда критикуют вас, а критикуя других, нередко утрачиваете чувство меры. И в том, и в другом случае вы весьма эмоциональны, легко возбуждаетесь, можете вспылить, допустить резкость. Вам необходимо воспитывать некий «комплекс стабильности», то есть чувство уверенности в себе, в правомерности своих действий и решений, а для этого следует активно повышать свой деловой уровень, не переоценивая себя, но и не умаляя достоинств.

19—32 балла: вы терпимо относитесь к критике, считаете ее допустимым элементом управленческой жизни, но не переоцениваете, однако, ее значения. Ваше поведение в ролях критикуемого и критикующего можно охарактеризовать как «контролируемую эмоциональность» — вы редко выходите из себя. В то же время вам не чуждо чувство обиды, желание «насолить» критикам, оправдать свои ошибки.

33—46 баллов: вы по-деловому относитесь к критике, достаточно спокойно ее воспринимаете, мужественно и открыто признаете свои ошибки. Изредка вас посещает чувство досады на критику, однако вы это стараетесь скрывать. В критических выступлениях вы не перебарщиваете, не стараетесь оправдаться, сваливая вину на других. Хорошее знание своего дела, уверенность в том, что вы на своем месте, позволяют вам не заботиться о личном авторитете, а помнить лишь о пользе дела.

Уметь критиковать очень просто, а как вы отнесетесь к человеку, говорящему вам правду? Ведь иногда так трудно примириться с горькой правдой, которую нам высказывают в глаза. Часто нам удобнее заблуждаться, чем соглашаться с истиной. Предлагаем вам тест, составленный западногерманским психологом и определяющий вашу реакцию, когда вам говорят правду. Итак, выберите один из трех предложенных ответов.

1. Представьте себе, что молодая на вид женщина в шестой раз справляет свое «двадцатилетие». Как к этому относится вы:

- а) понятно ее желание скрыть свой истинный возраст;
- б) глупо пытаться остановить время;
- в) вы в принципе против такой лжи.

2. Предположим, вы находитесь в экзотической, незнакомой стране попали на восточный базар. Проявите ли вы интерес к диковинным товарам:

- а) вы не настолько глупы, чтобы узнать, что это;
- б) вы все же посмотрите, что это такое;
- в) купите разные мелочи на память.

3. Что вы скажете, если увидите, как ребенок забавляется с мячом среди развалинами старинного храма:

- а) родители не должны позволять детям играть в таком месте;
- б) ребенку нужно объяснить, ведь сам он не поймет ценность этого древнего здания;
- в) а почему бы и нет? Пусть играет.

4. Некий человек предсказывает будущее. Вас это интересует?

- а) вы не желаете, чтобы кто-то поучал вас;
- б) вы бы послушали его, но оставались бы при своем мнении;
- в) вы хотите узнать все о своей судьбе.

5. Солнце с восемью лучами — древний символ счастья. Если бы вы носили такой талисман, то в какой цвет его окрасили?

- а) коричневый;
- б) оранжевый;
- в) зеленый.

6. Если бы у вас была возможность узнать, сколько вам осталось жить, вы бы ею воспользовались?

- а) нет, это лишило бы радости жизни;
- б) в какую-то минуту, быть может, да;
- в) вы были бы рады это узнать.

Подсчитайте, сколько раз на вопросы вы ответили «а», «б» и «в».

Если больше всего у вас *ответов «а»*, то это говорит о том, что всю жизнь вы строите согласно девизу: «Меня не интересует то, чего я не знаю». Этим вы напоминаете страуса, который в минуту опасности зарывает голову в песок. Но не бойтесь ли вы, что со временем потеряете правдивое, реальное ощущение жизни?

Если больше всего у вас *ответов «б»*, то это показывает, что вы нормально воспринимаете неприятные, но правдивые слова, можете справиться с жизненными неурядицами. Вы придерживаетесь девиза: «Человек не может знать все». Не закрываете глаза перед необходимыми для жизни знаниями.

Если больше всего у вас *ответов «в»*, то это говорит о том, что вы строги к самому себе и что «голая правда» — важная составная часть вашей жизни. Вы сами высказываете ее окружающим и от них требуете, что бы они говорили вам правду без прикрас, «не подслащенную» деликатностью или осторожностью. Для вас знание — сила, невежество — слабость. Но из-за свойств вашего характера ваша жизнь нелегка, как и общение с вами окружающих.

Продолжая разговор о профессии учителя отметим, что, к сожалению, в педагогической литературе не ставятся вопросы о том, какое воздействие оказывает на ученика учитель с 5-, 10- или 30-летним стажем, хорошо или плохо долго работать в образовании. И хотя каждый случай следует рассматривать индивидуально, но все-таки во многих школах средний возраст педагогов смещен к пенсионному. Понятие «опытный» учитель несет в себе очень много смыслов и большое поле исследовательской деятельности. Однако законы развития психических функций и данные геронтологии не позволяют надеяться на прогресс после достижения пика развития основных познавательных процессов. Конечно, нельзя отрицать, что опытный учитель легко выходит из трудных учебно-воспитательных ситуаций, но происходит ли здесь развитие личности учащегося или идет речь о ее подавлении. Вероятно, нелишне вспомнить, что еще 26 веков назад Пифагор пришел к выводу, что расцвет человеческих сил совпадает с его сорокалетием, а в Древнем Риме не допускали к управлению государством лиц старше 50 лет.

«Сгорел на работе»

Стремление как-то изменить сложившееся положение может заставить человека искать новые пути, интенсифицировать сам процесс деятельности, погрузиться в него совсем, без остатка. Однако большие энергозатраты не всегда продуктивны, и неэффективность таких попыток может вызвать, по мнению Т. В. Форманюк, *эмоциональное сгорание специалиста*.

Термин «эмоциональное сгорание» (burnout) введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером еще в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этим термином определяли состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше 1000 статей по «эмоциональному сгоранию». Представленные в них исследования носили главным образом описательный и эпизодический характер.

Первоначально количество профессионалов, относимых к подверженным «эмоциональному сгоранию», было незначительно: сотрудники медицинских учреждений и различных общественных благотворительных организаций. Р. Шваб в 1982 г. расширил группу профессионального риска: в нее стали входить прежде всего учителя, полицейские, тюремный персонал, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней. С. Маслач (1981) — одна из ведущих специалистов по исследованию «эмоционального сгорания» — детализировала проявления этого синдрома: чувство эмоционального истощения,



изнеможения (человек чувствует невозможность отдаваться работе так, как он отдавался раньше); дегуманизация, деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к клиентам); негативное самовосприятие в профессиональном плане — недостаток чувства профессионального мастерства. Е. Махер (1983) в своем обзоре обобщает перечень симптомов «профессионального сгорания»: а) усталость, утомление, истощение; б) психосоматические недомогания; в) бессонница; г) негативное отношение к клиентам; д) негативное отношение к самой работе; е) скудость репертуара рабочих действий; ж) злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками; з) отсутствие аппетита или, наоборот, переедание; и) негативная «я-концепция»; к) агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев); л) упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; м) переживание чувства вины.

С. Маслач еще в 1982 г. выделила в качестве ключевых признаков синдрома «эмоционального сгорания» следующие: во-первых, индивидуальный предел, «потолок» возможностей нашего эмоционального «я» противодействовать «сгоранию» самосохраняясь; во-вторых, внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания, негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дискомфорт, дисфункции и/или их негативные последствия.

Наиболее существенными факторами, определяющими «эмоциональное сгорание», являются:

а) личностный фактор (возраст, пол, семейное положение, социальное происхождение, тип реагирования в стрессе и пр.);

б) ролевой фактор (ролевая конфликтность, неопределенность положения);

в) организационный фактор (продолжительность рабочего дня, ответственность и пр.).

Одним из показателей эмоционального сгорания может выступать способ реагирования человека на конфликтную ситуацию. С помощью адаптированной Н.В. Гришиной методики американского социального психолога К.Н. Томаса определяются *типические способы реагирования на конфликтные ситуации*. Можно выявить, насколько данный человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается

обострить их, а также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.
Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.
Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека.
Я отстаиваю свою позицию.
Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
Я стараюсь склонить другого к компромиссу.
Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
Я обычно предлагаю среднюю позицию.
Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
Зачастую я стремлюсь избежать споров.
Если это делает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
Я предлагаю среднюю позицию.
Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
і Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ опросника:

Соперничество: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

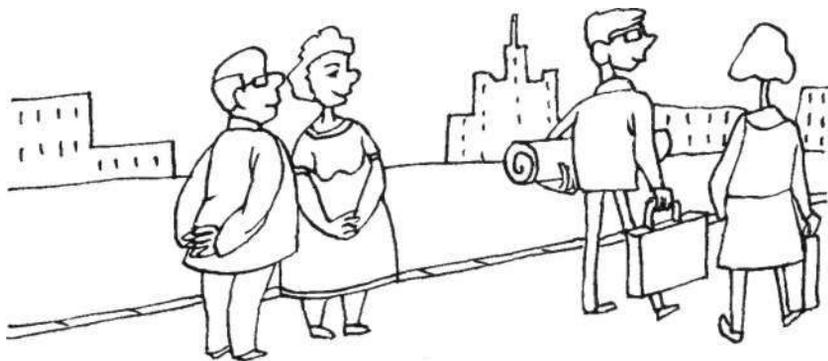
Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

Некоторые проблемы «пятидесятилетних»

Рассматриваемый возрастной период оканчивается очередным нормативным кризисом. После достижения полувекового возраста накопленный опыт позволяет реалистичнее *оценить соотношение ожидаемого и достигнутого*, точнее подвести итоги своей прошлой деятельности, свершений, действительной ценности достигнутых результатов. Наступает новое понимание смысла жизни, отказ от прежних идеалов, появляются новые приоритеты. Как показывают исследования психологов, основным источником жизненной удовлетворенности после 50 лет жизни становятся успехи детей.

Если же старые ценности не удовлетворяют, а новые не обретенны, то вполне возможно развитие нежелательных состояний. Их развитию способствуют и другие факторы, такие как урбанизация, ускорение темпа жизни, информационные перегрузки и пр. Статистика указывает на возрастание частоты депрессивных состояний у мужчин в 50-летнем возрасте. У женщин невротические трудности появляются, как правило, несколько раньше, чем у мужчин. Кроме того, подготавливается существенное изменение человеческой психики. Сначала,



правда, изменение бывает неосознанным и не бросающимся в глаза. Речь здесь, скорее, идет о косвенных признаках изменений, берущих свое начало в бессознательном. В одном случае наблюдается постепенное изменение характера, в другом — появляются качества, которых никогда не было. Начинают блекнуть прежние склонности и интересы, а их место занимают новые, или — что бывает очень часто — становятся жесткими прежние принципы и убеждения, особенно моральные, что постепенно перерастает в нетерпимость и фанатизм.

Усиливая кризис и вызывая психическое напряжение, указанные факторы зачастую ведут к *возникновению и развитию пограничных форм нервно-психической патологии*, что выводит вопросы психогигиены и психопрофилактики в ряд важнейших задач охраны психического здоровья человека. Их решение связано прежде всего с необходимостью ранней диагностики субклинических проявлений такого рода состояний, в частности невротизации, психопатизации и предрасположенности к ним. Однако определить их оказывается весьма затруднительным в связи с нечеткими границами клинической картины различных форм пограничных состояний, с одной стороны, и со сложностью организации тщательного психоневрологического исследования больших контингентов людей — с другой. В Ленинградском институте им. В.М. Бехтерева в 1974 г. был составлен и в последующие годы апробирован опросник, предназначенный для определения уровня невротизации и психопатизации (УНП).

Если кратко охарактеризовать основные шкалы опросника, то следует отметить, что утверждения, входящие в нее, содержат такие характерные проявления невротических состояний, как быстрая утомляемость, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги и неуверенности в себе.

Утверждения шкалы психопатизации охватывают лишь некоторые из черт, характерных для *психопатических личностей*: равнодушие к принципам долга и морали, безразличие к мнению окружающих, повышенный нонконформизм, стремление выделиться среди окружающих, лицемерие, вспыльчивость, подозрительность, повышенное самолюбие и самоуверенность.

Следует отметить, что чем дальше от полюса шкал будут располагаться индивидуальные оценки, тем в меньшей степени индивидам будут присущи приводимые ниже характеристики.

При *высоком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *отрицательная* оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Безынициативность такого рода лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная нацеленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Отсюда, в свою очередь, возникают чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальная робость и зависимость.

При *низком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *положительная* оценка) отмечается эйджоциальная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении.

Высокий уровень психопатизации свидетельствует о беспечности и легкомыслии, холодном отношении к людям, напористости, упрямстве в межличностных взаимодействиях. Таким людям присуща тенденция к выходу за рамки общепринятых норм и морали, что может приводить к непредсказуемости их поступков и созданию конфликтных ситуаций.

Низкий уровень психопатизации может говорить об осмотрительности, уступчивости, ориентированности на мнение окружающих, о приверженности к строгому соблюдению общепринятых правил и норм поведения.

Разработанная методика является достаточно простым инструментом, который может быть использован как в целях первичной диагностики пограничных состояний, особенно при определении динамики неврозов, так и для выявления «группы риска» при профотборе и профосмотре лиц, работающих в особо сложных условиях. То есть методика может быть полезной для одного из направлений медицинской психологии — *психопрофилактики*.

Тест-опросник УНП

Инструкция. В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся состояния вашего здоровья и вашего характера.

К тесту-опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения.

Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к вам или неверно.

Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте знак (V) в графу «согласен» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте знак (V) в графу «не согласен» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

Внимательно следите за тем, чтобы ваши ответы на бланке соответствовали номерам утверждений.

Учтите, что при расшифровке результатов исследования содержание утверждений не учитывается. Вся дальнейшая обработка проводится по номеру, который имеет каждое утверждение, поэтому вы можете быть совершенно откровенны.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ползание мурашек, онемение.

2. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

3. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

4. Мне часто хотелось бы быть женщиной (если вы женщина: я довольна тем, что я женщина, а не мужчина).

5. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

6. Страх перед мышами у меня отсутствует.

7. Голова у меня болит часто.

8. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь, например в магазине.

9. Временами мне так и хочется выругаться.

10. Кое-кто рад бы мне навредить.

11. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.

12. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за озорство.

13. Сейчас я себя чувствую лучше, чем когда-либо.

14. Я стараюсь запомнить всякие интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим.

15. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

16. О любви я читаю с удовольствием.

17. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.

18. Иногда я говорю неправду.

19. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

20. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.

21. Иногда я бываю так возбужден, что это даже мешает мне заснуть.

22. Я хотел бы быть автогонщиком.

23. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.

24. Я злоупотреблял спиртными напитками.

25. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.
26. Я мало пугаюсь, когда вижу змей.
27. Бывает, что я отвечаю на письма с опозданием.
28. Я всегда был равнодушен к игре в куклы.
29. Мне бы хотелось встречаться часто вне работы со своими знакомыми и друзьями.
30. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
31. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
32. Я люблю читать научно-популярные журналы по технике.
33. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
34. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда найдется что-нибудь интересное, что меня отвлекает.
35. Я мало устаю.
36. Бывает, что я сержусь.
37. Я верю в будущее.
38. Нужно очень много доказательств, чтобы убедить людей в какой-нибудь истине.
39. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
40. В школе я часто прогуливал уроки.
41. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
42. Я считаю, что детей следовало бы ознакомить со всеми вопросами половой жизни.
43. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
44. Охота мне нравится.
45. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
46. Как правило, отметки за поведение в школе у меня были неважными.
47. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
48. Временами я бываю полон энергии.
49. У меня мало уверенности в себе.
50. Временами я был вынужден обходиться резко с людьми, которые вели себя грубо или назойливо.
51. Я вполне уверен в себе.
52. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по каким-либо причинам остается без наказания.
53. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
54. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
55. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
56. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
57. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
58. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
59. Временами я изматываю себя тем, что слишком много насебяберу.

60. Я опасаясь пользоваться ножом или другими острыми или колющими предметами.
61. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
62. Временами я ощущаю странные запахи.
63. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
64. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.
65. Мое зрение осталось таким же, как и было в последнее время.
66. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
67. Я верю в конечное торжество справедливости.
68. Меня ужасно задевает, когда меня ругают или критикуют.
69. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
70. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня раздражают.
71. Я люблю ходить на танцы.
72. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
73. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
74. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно люблю.
75. Мой желудок сильно беспокоит меня.
76. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали и помогли.
77. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
78. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
79. Часто я и сам эгорчаюеь, что я такой раздражительный и ворчливый.
80. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
81. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
82. Почти все мои родственники относятся ко мне менее доброжелательно.
83. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно что-то случиться страшное.
84. Зачастую мои поступки неправильно истолковываются.
85. Если бы мне дали такую возможность, я мог бы успешно руководить людьми.
86. Я думаю, что мне понравилось бы охотиться на хищных зверей.
87. Боли в сердце или груди у меня бывают редко (или не бывают совсем).
88. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
89. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
90. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

Ключ к шкале невротизации (мужской вариант)
 бланк для ответов методики УНП

№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	Резуль- таты
1	-5	+2	31	-1	+2	61	+1	-1	
2			32			62			
3	+3	-4	33	-4	+3	63		Л	
4			34			64			
5	-2	+2	35	+8	-2	65	+1	-3	
6			36			66			
7	-4	+1	37	+1	-4	67	+1	-3	
8			38			68			
9		Л	39	-3	+3	69	-1	+2	
10			40			70			
11	-5	+1	41	-2	+3	71	+3	-1	
12			42			72			
13	+9	-1	43	-1	+3	73	-3	+3	
14			44			74			
15	-12	+1	45		Л	75	-8	+1	
16			46			76			
17	-3	+6	47	-3	+2	77	-3	+2	
18			48			78			
19	-1	+1	49	-2	+2	79	-2	+2	
20			50			80			
21	-1	+4	51	+5	-3	81		Л	
22			52			82			
23	+6	-2	53	-5	+2	83	-4	+1	
24			54			84			
25	+6	-2	55	-3	+2	85	+4	-1	
26			56			86			
27		Л	57	-4	0	87	+1	-1	
28			58			88			
29	+1	-3	59	-1	+2	89	-2	+2	
30			60			90			

Ключ к шкале невротизации (женский вариант)
бланк для ответов методики УНП

№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	Резуль- таты
1			31			61			
2	-4	+3	32	-2	+3	62	+2	-3	
3			33			63			
4	+3	-3	34	-2	+2	64		Л	
5			35			65			
6	-2	+4	36	+3	-1	66	+2	-2	
7			37			67			
8	-4	+2	38	+1	-4	68	+1	-3	
9			39			69			
10		Л	40	-1	+3	70	-2	+3	
11			41			71			
12	-4	+2	42	-1	+4	72	+3	-2	
13			43			73			
14	+7	-1	44	-1	+4	74	-1	+1	
15			45			75			
16	-4	+1	46		Л	76	-3	+1	
17			47			77			
18	-1	+3	48	-2	+2	78	-1	+2	
19			49			79			
20	-3	+4	50	-2	+3	80	-1	+2	
21			51			81			
22	-1	+4	52	+2	0	82		Л	
23			53			83			
24	-7	+2	54	-2	+1	84	-3	+1	
25			55			85			
26	+2	-1	56	-2	+2	86	+5	-1	
27			57			87			
28		Л	58	-4	+1	88	-1	0	
29			59			89			
30	+2	-4	60	-1	+4	90	-2	+2	

Ключ к шкале психопатизации (мужской вариант)

бланк для ответов методики УНП

№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	Резуль- таты
1			31			61			
2	+2	-4	32	0	-1	62	+3	-1	
3			33			63			
4	+10	0	34	+1	-3	64	+1	0	
5			35			65			
6	-1	+3	36		Л	66	-1	+2	
7			37			67			
8	+9	0	38	+1	-4	68	+1	-1	
9			39			69			
10	+2	-2	40	-2	+1	70	+1	-1	
11			41			71			
12	-2	+1	42	+2	-2	72		Л	
13			43			73			
14	+1	-4	44	-1	+1	74	0	+1	
15			45			75			
16	0	-1	46	-2	+1	76	+2	-2	
17			47			77			
18		Л	48	+1	-4	78	+1	-2	
19			49			79			
20	+2	-1	50	0	-3	80	0	0	
21			51			81			
22	-1	+1	52	+1	-2	82	+1	-2	
23			53			83			
24	-3	+1	54		Л	84	-2	+1	
25			55			85			
26	0	0	56	+1	-2	86	-1	+1	
27			57			87			
28	0	0	58	0	+1	88	-5	+1	
29			59			89			
30	-2	0	60	-5	+1	90		Л	

Ключ к шкале психопатизации (женский вариант)

бланк для ответов методики УНП

№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	№	Со- гла- сен	Не со- гла- сен	Резуль- таты
1	+1	-4	31	-2	+1	61	+1	0	
2			32			62			
3	+1	0	33	+2	-3	63	+1	-1	
4			34			64			
5	-2	+1	35		Л	65	+1	-4	
6			36			66			
7	+10	0	37	0	-2	67	+1	-2	
8			38			68			
9	+2	-2	39	-3	0	69	+1	-2	
10			40			70			
11	-4	+1	41	+1	0	71		Л	
12			42			72			
13	+2	-4	43	+10	0	73	-1	+1	
14			44			74			
15	0	-5	45	-4	+1	75	+2	-2	
16			46			76			
17		Л	47	+1	-2	77	+1	-3	
18			48			78			
19	+1	-2	49	+1	-5	79	+2	-5	
20			50			80			
21	-2	+1	51	+1	-3	81	+1	-1	
22			52			82			
23	0	0	53		Л	83	-2	+2	
24			54			84			
25	-3	+2	55	+1	-2	85	+1	0	
26			56			86			
27	-1	0	57	+1	-1	87	-1	0	
28			58			88			
29	-3	+1	59	0	0	89		Л	
30			60			90			

Наиболее общими особенностями лиц с *высокими* оценками по шкале «невротизм» являются высокая тревожность, возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью. Эти особенности роднят их с лицами со слабым типом нервной системы.

В случае высоких значений фактора «невротизм», как и в случае со слабым типом нервной системы, ведущей особенностью является снижение порогов возбудимости, повышенная чувствительность. Вследствие этого малозначащие и индифферентные раздражители легко вызывают неадекватные бурные вспышки раздражения и возбуждения.

Обычно те функции, которые отмечаются повышенной возбудимостью, характеризуются повышенной истощаемостью и утомляемостью. Поэтому повышенная возбудимость лиц с высокими значениями фактора «невротизм», так же как и лиц со слабым типом нервной системы, сочетается с повышенной истощаемостью, что проявляется в быстром угасании всплеска возбуждения, слезливостью в гневе и проходящим слабодушием.

Для лиц с *низкими* оценками по фактору «невротизм» характерны покойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей, постоянство в планах и привязанностях. Они активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны соперничеству и соревнованию. Их отличают серьезность и реалистичность, хорошее понимание действительности, высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков промахов, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными, охотно подчиняются групповым нормам.

По-видимому, общая картина поведения характеризуется ощущением силы, бодрости, здоровья, свободой от тревог, невротической скованности, от переоценки самого себя и своих личных проблем и от чрезмерно-беспокойства по поводу возможного неприятия их другими людьми.

Более всего лиц с *высоким* и оценками по шкале «психопатизм» характеризуют аутизм, обособленность, отгороженность от событий окружающего мира. Эти лица живут как бы вне времени и пространства. Все их поступки, чувства, переживания в значительно большей степени одинокими внутренним, эндогенным законам, чем экзогенным влиянием со стороны окружения.

Вследствие этого их мысли, чувства и поступки кажутся немотивированными, странными и парадоксальными. В жизни их обычно считают чудачами, фантазерами, странными, эксцентричными людьми. Все в облике этих лиц поражает своеобразием и яркой индивидуальностью. Уже сама манера держаться, жесты, мимика выделяют их, обращают на себя внимание.

Общим для моторики этих людей является отсутствие естественноности, гармоничности и плавности. У одних это проявляется в манерности и вычурности, у других — в стилизации, у третьих — просто в крайней скудости и стереотипности движений. Особенно много своеобразия в их речи. Больше всего бросается в глаза отсутствие единства между содержанием высказываний и паралингвистическим сопровождением. Одни лица поражают изысканностью, напыщенностью; другие — вычурностью, витиеватостью; третьи, наоборот, монотонностью, стереотипностью, анемичностью, эмоциональной невыразительностью речи.

Лица с *низкими* оценками по шкале «психопатизм» характеризуются стандартностью, стереотипностью, отсутствием своеобразия и оригинальности в мышлении и поведении.

Все события, весь окружающий мир воспринимаются ими зеркально, с минимальными субъективными искажениями. Точно так же, как в зеркалах, в них есть только то, что есть в их окружении. Главной особенностью этих лиц является полное слияние со средой, всякое отсутствие индивидуальности и своеобразия. Их мысли, одежда, манеры поведения полностью соответствуют тому, что сегодня в их среде считается признаком хорошего вкуса. Завтра групповые оценки изменятся, и эти лица легко, без внутренних колебаний и сомнений будут стремиться к тому, что еще вчера казалось им зазорным и предосудительным. О них можно сказать, что они есть то, что есть их окружение. Они ни в чем не хотят отставать от своего окружения, выделяться из него. Поэтому степень социализации их поведения в значительной мере зависит не только от них самих, но и от группы, под влиянием которой они находятся в силу несамостоятельности, повышенной внушаемости и дурного влияния. Несамостоятельные и безвольные, попадая в асоциальную компанию, они легко усваивают психопатические формы поведения, становятся распушенными и несдержанными.

В благоприятных социальных условиях их поведение внешне не отличается от поведения большинства окружающих людей. Они кажутся аккуратными, обязательными, добросовестными и миролюбивыми, они не склонны к зависти и соперничеству, охотно подчиняются власти и авторитету, не проявляют своеволия и честолюбия.

Однако даже в благоприятной обстановке их поведение отличается малой инициативой и недостаточной самостоятельностью. Они способны достичь успеха только в видах деятельности, не требующих постоянной личной активности и инициативности. Поскольку социализация этих лиц носит отраженный характер, они нуждаются в постоянном внимании, контроле, поддержке и примере.

В большинстве случаев личностное и профессиональное развитие происходит в нормальной зоне, между выделенными крайностями. Каждый профессионал находит свой индивидуальный путь, позволяющий продолжить свое становление в рамках любимой деятельности.

ГЛАВА 5

МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ (от 50 до 60 лет)



*Сам стар, да душа молода.
Стара мельница, да не бездельница.*

Скоро на «заслуженный отдых»

Следующий период профессиональной зрелости можно назвать **предпенсионным**, так как он продолжается от 50 лет до 60, т. е. до пенсии. Теперь самое время подготовиться к тому, что еще хочешь сделать, выделить то, что можно отставить, и взяться за то, что еще хочешь завершить. Многие переживают начало этой фазы как преддверие еще больших испытаний, у некоторых на первый план выступает чувство, что на них надвигаются проблемы, которых они не ждали и не хотели иметь. Действительно, когда тебе около шестидесяти, некоторые коллеги легкомысленно считают, что ты только отсиживаешь свое время, даже если и прекрасно работаешь. Надо свыкнуться с мыслью, что сделанное тобой уже в прошлом и что другие, конечно, будут продолжать по-другому. Раньше об этом

размышляли только теоретически. С растущим страхом мы начинаем понимать, что, может быть, сможем сделать меньше, чем задумывали. Прожитое проходит перед нами, как телесериал: непонятно, как много драгоценного времени ушло на пустяки.

«В том, чтобы дожить до старости, есть фантастика. Я вовсе не острою. Ведь я мог и не дожить, не правда ли? Но я дожил, и фантастика в том, что мне как будто меня показывают. Так как с ощущением "я живу" ничего не происходит и оно остается таким же, каким было в младенчестве, то этим ощущением я воспринимаю себя по-прежнему молодо и свежо.

И этот старик необычайно уж нов для меня — ведь, повторяю, я мог и не увидеть этого старика, во всяком случае, много-много лет не думал о том, что увижу. И вдруг на молодого меня, который и внутри и снаружи, в зеркале смотрит старик. Фантастика! Театр!

...Теперь нас двое — я и тот. В молодости я тоже менялся, но незаметно, оставаясь всю сердцевину жизни почти одним и тем же. А тут такая резкая перемена, совсем другой. Здравствуй, кто ты? Я — ты. Неправда!», — так в свое время иронизировал над своим возрастом Ю. Олеша. Во многих странах мира, и у нас тоже, **пожилой возраст** — время выхода на пенсию, т. е. предпенсионное состояние человека, сборы на «заслуженный отдых».

Людей, приближающихся к пенсионному возрасту, можно разделить на следующие группы:

1. Очень хотят выйти на пенсию, чтобы заняться другим делом. Они активно готовятся к этому, получают дополнительную специальность или просто осваивают новую, ищут необходимую информацию. Пенсия воспринимается как начало новой жизни, когда можно заняться любимым делом с полной отдачей.

Таких людей можно назвать решительными. Решительность — качество, которое относится и к служебным, и к личным делам. Насколько решительны вы, узнаем, ответив на вопросы теста. На вопросы ответьте «да» или «нет» и подсчитайте по таблице, сколько баллов дали эти ответы.

1. Ваш новый руководитель вводит новые порядки, отличные от тех, к которым вы привыкли. Легко ли вы приспособитесь к ним?

2. Быстро ли вы привыкаете к новым людям и к новому коллективу?

3. Если ваше мнение не совпадает с мнением вашего руководителя, выскажете ли вы его публично?

4. Если вам предложат лучше оплачиваемую работу в другом месте, уйдете ли вы туда без колебаний?

5. Отрицаете ли обычно свою вину за допущенные ошибки?
6. Объясняете ли свой отказ истинными мотивами, не прикрывая его «смягчающими» причинами и обстоятельствами?
7. Можете ли вы в результате серьезной дискуссии изменить взгляды на данный вопрос?
8. Если в тексте, кем-то написанном, вам не нравится только стиль изложения, а по смыслу все кажется верным, станете ли править его и настаивать, чтобы его исправили в соответствии с вашими указаниями?
9. Купите ли вы вещь, которая вам не нужна, но очень нравится?
10. Может ли обаяние одного человека заставить вас изменить свое решение?
11. Планируете ли вы свой отпуск заранее, не рассчитывая на случай?
12. Всегда ли выполняете данные вами обещания?

Вопрос	Ответ •	
	да	нет
1	3	0
2	4	0
3	3	0
4	2	0
5	0	4
6	2	0
7	3	0
8	2	0
9	0	2
10	0	3
11	1	0
12	3	0

От 0 до 9 баллов: вы не очень решительны. Долго и мучительно обдумываете все «за» и «против». Предпочитаете, чтобы решения принимали другие. На собраниях и совещаниях предпочитаете отмалчиваться. Если вам все же приходится сказать несколько слов, ощущаете сильное сердцебиение. Ваши знания и опыт часто обесцениваются вашей нерешительностью. Вы можете из-за той же боязливости и нерешительности подвести и друзей.

Попробуйте ставить перед собой задачи, принимать какие-то решения, которые затрагивают вас. Начните с мелочей. И непременно отстаивайте свои решения.

От 10 до 18 баллов: вы довольно внимательны при принятии решений. Если нужно действовать мгновенно, умеете делать это. Но если времени достаточно, вас начинают одолевать сомнения, вы пытаетесь проверить правильность различных решений, чтобы посоветоваться прежде всего с начальником, хотя и сами в силах решить этот вопрос. Больше рассчитывайте на самого себя.

От 19 до 28 баллов: вы достаточно решительны, последовательны, логично мыслите, способны быстро действовать и чаще всего действуете правильно. Отстаиваете принятое вами решение, но если окажется, что в нем

содержится ошибка, готовы переменить его. Однако тот факт, что до сих пор вы много раз успешно справлялись с проблемами, не значит, что вам следует пренебрегать консультациями, ведь все же есть такие вопросы, в которых вы некомпетентны.

2. Очень боятся выхода на пенсию. Правдами и неправдами пытаются продлить время работы, чувствуют себя никому не нужными, если не могут заработать достаточное, с их точки зрения, количество денег. Это, как правило, организованные люди, стремящиеся все предусмотреть. Относитесь ли вы к ним, покажет тест.

1. Неожиданности вам не нравятся?
2. Предпочитаете ли вы хорошо опробованные решения?
3. Вас обвиняли когда-нибудь в том, что вы скучный человек?
4. Нравится ли поддерживать в порядке свои вещи?
5. Перед тем как идти в магазин, составляете ли вы список того, что нужно купить?
6. Всегда ли доводите до конца то, что начали?
7. Вам больше нравится работать с машинами, чем с людьми?
8. На вас более действуют логические доводы, а не эмоциональные всплески?
9. Предпочитаете ли вы знать конкретный срок, к которому нужно завершить работу?
10. Чистоту и порядок в доме вы поддерживаете постоянно?
11. Знаете, где в данную минуту находится ваш паспорт?
12. У вас уже написано завещание?
13. Вы всегда платите по счетам вовремя?
14. На деловые встречи вы, как правило, приходите без опозданий?
15. Имеете ли вы привычку планировать дела на предстоящую неделю?

Подсчитайте очки: каждый положительный ответ дает вам 1 очко, каждый отрицательный — 0 очков.

От 0 до 5 очков: вы очень не организованы, но это не имеет большого значения. Вы более предпочитаете легкий хаос, чем организованный образ жизни.

От 6 до 10 очков: вы достаточно хорошо организованы, но иногда запутываетесь.

От 11 до 20 очков: вы очень пунктуальный человек, аккуратный и точный практически во всем, что приходится делать.

3. Третью группу людей можно назвать равнодушными, они уже давно не работают с полной отдачей, и выход на пенсию не приносит им существенных переживаний, связанных с необходимостью перераспределять жизненную энергию. Они продолжают свое существование, давно и привычно окрашенное всеми оттенками нелюбви к жизни.

Физические и психические параметры пожилого возраста продолжают ухудшаться. Так, у мужчин к 50 годам в сердечной мышце и в мышечной оболочке кровеносных сосудов наблюдается интенсивное развитие фиброзной соединительной

ткани — менее эластичной и податливой, чем мышца. Одновременно атрофируются, умирают настоящие, благородные сердечные волокна, сильно ухудшая работу системы кровообращения в целом. Сердечная мышца получает недостаточное питание, что очень сильно отражается на ее состоянии и функциях и что считается, однако, нормальным физиологическим явлением. Но в сочетании с другими факторами оно существенно облегчает наступление инфаркта.

Чтобы понять, насколько инфаркт угрожает тому или иному человеку, независимо от возраста и пола, и что делать для его предупреждения, следует просто ответить на вопросы довольно объективного и убедительного теста.

Тест на угрозу инфаркта

Показатели	Средний балл	Ваши баллы
1. Возраст (лет) 20—30 31—40 41—50 51—60 Свыше 60	1 2 3 4 5	
2. Пол Женский Мужской	1 2	
3. Стресс Носит ли ваш образ жизни стрессовый характер? Нет Отчасти Да Носит ли ваша работа стрессовый характер? Нет Отчасти Да	0 4 8 0 4 8	
4. Наследственные факторы Отсутствие кровных родственников с инфарктом Один кровный родственник с инфарктом, случившимся после 60-летнего возраста Один кровный родственник с инфарктом, случившимся до 60-летнего возраста Два таких родственника Три таких родственника	0 1 2 3 8	

Окончание табл.

Показатели	Средний балл	Ваши баллы
5. Курение		
Не курите	0	
Трубка	3	
10 сигарет в день	2	
20 сигарет в день	4	
30 сигарет в день	6	
40 сигарет в день	8	
6. Питание		
Очень умеренное, мало мяса, жиров, хлеба и сладкого	1	
Несколько избыточное	3	
Чрезмерное, без всяких ограничений	7	
7. Давление крови		
Меньше 130 на 80	0	
До 140 на 90	1	
До 160 на 90	2	
До 180 на 90	3	
Свыше 180 на 90	8	
8. Вес		
Идеальный вес	0	
5 килограммов сверх нормы	2	
10 килограммов сверх нормы	3	
15 килограммов сверх нормы	4	
20 килограммов сверх нормы	5	
Более 20 килограммов сверх нормы	6	
9. Физическая активность		
Высокая	0	
Умеренная	1	
Низкая	3	
Сидячая работа, никаких физических упражнений	5	

Посчитайте вашу сумму баллов.

До 10 очков: риск получить инфаркт практически отсутствует.

11—18 очков: риск минимальный, но есть явная тенденция к его нарастанию.

19—25 очков: риск налицо. Подумайте, как уменьшить влияние неблагоприятных факторов.

26—32 очка: согласно статистике, каждый шестой мужчина из высококоразвитых стран погибает от инфаркта. Если вы не хотите оказаться в их числе, обратитесь к врачу и вместе с ним разработайте программу укрепления своего сердца.

Свыше 32 очков: положение очень серьезное. Надо обратиться к врачу, немедленно избавиться от вредных привычек и приступить к постепенной тренировке сердечной мышцы.

Известный врач Н.М. Амосов для оценки физического состояния рекомендует пробу с приседаниями: надо стоя (ноги вместе) сосчитать пульс за 30 сек. Затем в медленном темпе сделать 20 приседаний, причем на каждом приседании поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым, а колени разводя в стороны. После приседаний снова подсчитать пульс. Если число ударов увеличилось меньше чем на 25%, то такой показатель — свидетельство отличного состояния организма, 25—50% — удовлетворительного, на 75 % и выше — неудовлетворительного.

В качестве другого теста может стать *подъем пешком на четвертый этаж* по лестнице нормальным темпом. Если после подъема легко дышится, нет неприятных ощущений, то можно считать степень физической подготовленности нормальной (хорошей). Появление одышки (учащенность и затрудненность дыхания) на четвертом этаже свидетельствует о средней степени физической подготовленности; одышка и слабость на третьем этаже говорит о *шлюхой* физической подготовленности.

Более точные данные можно получить, если измерить пульс перед подъемом в состоянии покоя и затем сразу после подъема на четвертый этаж. Если после подъема результат 100 уд/мин и ниже — состояние отличное; 101—120 — хорошее; 121—140 — удовлетворительное; выше 140 — плохое. Если во время подъема по лестнице чувствуется сильная усталость, большая одышка или тошнота, нужно сразу остановиться и лучше сесть. Если появляется боль в области сердца — обязательно обратиться к врачу.

К изменениям сердечной мышцы добавляются еще неблагоприятные химические отклонения в костях, где все больше становится неорганических веществ, то есть неживых. Если у молодых людей их приблизительно 50%, то у мужчины в среднем возрасте их 63%, а дальше еще хуже, ведь у стариков их 80%. Суставы тоже становятся менее гибкими, приводя к затрудненности и ограниченности движений. Происходят изменения в фигуре человека, которая в 50-летнем возрасте сильно отличается от фигуры в молодом возрасте. Уже в самой осанке можно видеть легкую сгорбленность, округлость спины. Движения зрелого человека более грузны, медленны, менее динамичны — солиднее, чем у молодых. Нередко *физические изменения становятся источником отрицательных эмоций*, которые тем сильнее, чем более высокое место занимает внешне облик в их жизнедеятельности. Очевидно, что спортсмены, артисты цирка, профессиональные военные и пр. просто вынуждены

отказаться от своего рода деятельности или перейти на связанные с ним другие виды работы (тренер, методист, советник и т. д.)- И хотя перемены неизбежны и ожидаемы, но все равно человек часто оказывается к ним не готов.

Это можно понять, ведь на протяжении многих лет мы настолько привыкли, срослись и сроднились со своим физическим обликом, что его изменение воспринимаем крайне болезненно. Одни принимают изменения как неожиданный удар мстящей за что-то судьбы, другие — как искажение всей личности, третьи — как знак приближающейся старости и смерти. Так, у пожилых женщин возможно появление хриплого, низкого голоса, усов, жестких черт лица и разных других мужских признаков. И наоборот, мужской физический облик ослабляется женскими чертами, например увеличением жировой прослойки и более мягким выражением лица. Женщины обычно более остро переживают происходящие изменения. Их чувства очень правдиво отражены в стихотворении «Старость»:

Пред грозным ликом старости своей
Стою беспомощным ребенком.
И голосом, испуганным и тонким,
Молю ее: «Не бей меня, не бей!»
Она глядит из зеркала, страшна,
И я руками, словно от удара,
Стараюсь заслонить лицо. Но кара
Ждет неминуемо. А в чем вина?

Р. Баумволь

Нередко встречается *стремление продлить функционирование или хотя бы подтвердить свои физические кондиции*



за счет других факторов. Так, ослабление сексуальных функций может заменяться внешним интересом к противоположному полу, поиском партнера, способного «зажечь» потухшее чувство и доказать «неувядающую молодость». Наибольшую известность в продлении своей молодости таким способом приобрела маркиза Помпадур — фаворитка короля Франции Людовика XV. Если вы придерживаетесь подобных взглядов, то проверьте, действительно ли ваше сексуальное влечение такое сильное, как раньше.

1. Вы занимаетесь любовью хотя бы раз в день?
2. Вы могли бы вполне счастливо жить, вообще не занимаясь любовью?
3. Вы занимаетесь любовью только в том случае, когда этого хочет ваш партнер?
4. Вам нравится надевать красивое нижнее белье?
5. Вы стремитесь специально возбуждать своего партнера, прежде чем заниматься любовью?
6. Нравится ли вам экспериментировать и использовать новые сексуальные позы?
7. Вас привлекают порнографические журналы?
8. Смотрите ли вы порнографические фильмы?
9. Согласились бы вы пойти на оргию, если бы вас пригласили?
10. Занимались бы вы когда-нибудь любовью с человеком, с которым только что познакомились?
11. Вас возбуждает желание иметь разных сексуальных партнеров каждую ночь?
12. Является ли секс наиболее важным удовольствием в вашей жизни?
13. Вас беспокоит, что вы слишком много думаете о сексе?
14. Думаете ли вы о сексе хотя бы раз в день?
15. Вам трудно сохранять платонические отношения с представителем противоположного пола?
16. Ваши сны обычно о сексе?
17. Выбирая одежду, вы думаете о том, чтобы привлечь внимание представителей противоположного пола?
18. Вы много флиртуете?
19. Вам когда-нибудь приходилось воображать, что вы занимаетесь любовью с друзьями или знакомыми?
20. Вы мечтаете о том, чтобы вашими сексуальными партнерами были знаменитые люди?
21. Думаете ли вы, что секс без любви не имеет смысла?
22. Вам приходилось бороться с собой, чтобы заглушить мысли о сексе?
23. Хотели бы вы смотреть, как ваш партнер занимается любовью с кем-то другим?

Подсчитайте очки. Каждый положительный ответ дает 1 очко, каждый отрицательный — 0 очков. Однако в вопросах 2, 3 и 21 — все наоборот: положительный ответ — 0, отрицательный — 1 очко.

Если вы набрали **23 очка:** вы полнокровный, беззастенчивый сексуальный маньяк.

Если вы набрали **от 15 до 22 очков:** у вас очень сильное сексуальное влечение. Только немногие вещи имеют для вас столь же большое

значение, как секс. А другие стороны жизни — работа, хобби, семья — играют, как правило, второстепенную роль.

Если вы набрали **от 3 до 14 очков**: у вас сильное сексуальное влечение, которое играет определяющую роль в вашей жизни.

Если вы набрали **2 очка или меньше**: вам удастся держать сексуальные инстинкты и влечения под определенным контролем. В вашей жизни есть более важные вещи, чем просто секс.

Невротические расстройства людей пожилого возраста имеют нечто общее: они пытаются перенести психологию фазы молодости через порог своего уже зрелого возраста. Кто не знает тех трогательных пожилых людей, погрязших в беспросветном мешанстве, которые все снова и снова вытаскивают на свет божий давно уже забытые студенческие годы и, только возвращаясь в прошлое, способны разжечь пламя жизни? Однако у них, как правило, есть преимущество, которое нельзя недооценивать: они не невротики, а всего лишь скучные и стереотипные люди.

Работать, «как раньше», «молодежные» забавы после работы и пр. — такой образ жизни в данном возрасте можно рассматривать как **стрессовый фактор**. Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительными, вспыльчивыми, нервными. Как же мы справляемся с *повседневными раздражителями*? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент, поможет определить следующий тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина «в летах», одетая как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- курящая на улице женщина?
- когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- когда кто-то грызет ногти?
- когда кто-то смеется невпопад?
- когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- когда вам дарят ненужные предметы?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- слишком сильный запах духов?
- человек, который жестикулирует во время разговора?
- коллега, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 3 очка, за ответ «не особенно» — 1 очко, за ответ «ни в коем случае» — 0 очков.

Более 40 очков: вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 39 очков: вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 очков и менее: вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий и ваши наиболее уловимые признаки так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Вероятно, здесь *важно правильно оценить свои силы и возможности, суметь сказать правду самому себе*. Сумеете ли вы откровенно говорить с собой, можно проверить с помощью простого теста. Назвать точную цель его означало бы выдать правильные варианты ответов. Поэтому вы не узнаете, зачем вам задают вопросы, пока не заглянете в раздел ответов.

Обратите внимание, что вопросы требуют субъективных ответов, которых обычно стараются избегать. Однако в данных вопросах заложена одна «особенность»: сама субъективность является предметом анализа. Нужно также иметь в виду, что на результат может повлиять ваш словарный запас. То есть у кого есть трудности с пониманием языка, на котором задаются вопросы, должны учитывать, что их результат может оказаться искусственно занижен.

Правила выполнения теста просты. Если в целом вы согласны с высказыванием, отметьте галочкой слово «правильно». Если вы не согласны с высказыванием или считаете его сомнительным, отметьте галочкой слово «неправильно».

1. Иногда в гневе вы делаете такие вещи, которые в спокойном состоянии вы никогда бы не сделали.

Правильно Неправильно

2. Если вас кто-нибудь обманет, вы не оставите это просто так.

Правильно Неправильно

3. Если кто-нибудь тайком курит в театре или в поезде, вы позаботитесь о том, чтобы он перестал это делать.

Правильно Неправильно

4. Вы никогда не нарушали законы.

Правильно Неправильно

5. Обычно вы стараетесь избегать людей, которые вас не любят.

Правильно Неправильно

6. Вы иногда с удовольствием читаете комиксы, детективы или другую «примитивную» литературу.

Правильно Неправильно

7. Вы искренне верите в принцип свободы слова.

Правильно Неправильно

8. Вы не склонны испытывать симпатию к людям только потому, что вы им нравитесь.

Правильно Неправильно

9. Когда люди менее удачливы, чем вы, вы обычно что-нибудь предпринимаете, чтобы помочь им.

Правильно Неправильно

10. Интересуясь литературой, вы находите возможность читать часть ежегодно выходящих хороших книг.

Правильно Неправильно

11. Националистическая пресса не подлежит распространению.

Правильно Неправильно

12. Негры не должны вступать в брак с белыми.

Правильно Неправильно

13. Вы склонны не любить человека, если он вас не любит.

Правильно Неправильно

14. Всю пропаганду нужно исключить из телевизионных передач.

Правильно Неправильно

15. Люди каждой страны должны иметь право на жизнь, свободу и счастье.

Правильно Неправильно

16. Иногда у вас бывает «меланхолия» или депрессия.

Правильно Неправильно

17. Если кто-нибудь обманет вас, вы никогда не дадите ему уйти просто так.

Правильно Неправильно

18. Вы приблизительно представляете себе значение слова «препораторский»?

Правильно Неправильно

19. Народам Южной Америки не нужно разрешать проводить политику, опасную для них самих.

Правильно Неправильно

20. Социалистическую пропаганду нужно исключить из радиопередач.

Правильно Неправильно

21. Негры имеют право на равенство с белыми.

Правильно Неправильно

22. Иногда за обедом вы хватали вкусный кусочек, хотя знали, что кому-то тоже хотелось его взять.

Правильно Неправильно

23. Иногда вы делаете вид, что знаете больше, чем на самом деле.

Правильно Неправильно

24. Любой народ, независимо от его прошлого, имеет право на свободу.

Правильно Неправильно

25. Собираясь с друзьями в кино, вы иногда договариваете идти на фильм, который предпочитаете вы, а не ваши товарищи.

Правильно Неправильно

Если бы за этот тест очки ставил кто-то другой, а не вы сами, низкий результат можно было бы истолковать так, что вы сделали своей привычкой «лгать ради того, чтобы выглядеть в выгодном свете». Этот недостаток очень распространен. Но поскольку здесь вы сами ставите себе очки и являетесь своим собственным судьей, низкий результат в этом тесте весьма вероятно означает, что вы часто лжете себе. Наоборот, высокий результат показывает, по-видимому, что вы склонны честно отвечать на вопросы.

1. Правильно. 2. Неправильно. 3. Неправильно. 4. Неправильно. 5. Правильно. 6. Правильно. 7. Поставьте себе 2 очка, если вы ответили «Правильно» на этот вопрос и «Неправильно» на пункт 11 или если вы ответили «Неправильно» на этот вопрос и «Правильно» на пункт 11. В остальных случаях вы не заработали очков. 8. Неправильно. 9. Неправильно. 10. Неправильно. 11. См. выше — 7. 12. Поставьте себе 2 очка, если вы ответили «Правильно» на этот вопрос и на пункт 21 или если вы ответили «Неправильно» как на этот вопрос, так и на пункт 21. В противном случае не ставьте себе очков. 13. Правильно. 14. Поставьте себе 2 очка, если вы ответили «Правильно» на этот вопрос и на пункт 20 или если вы ответили «Неправильно» как на этот вопрос, так и на пункт 20. В противном случае не ставьте себе очков. 15. Поставьте себе 3 очка, если вы ответили «Правильно» на этот вопрос и «Неправильно» на пункт 19 и «Правильно» на пункт 24. Поставьте себе 3 очка, если вы ответили «Неправильно» на этот вопрос, «Правильно» на пункт 19 и «Неправильно» на пункт 24. В других случаях не ставьте себе очков. 16. Правильно. 17. Неправильно. 18. Неправильно (такого слова не существует). 19. См. выше — 15. 20. См. выше — 14. 25. Правильно.

Поставьте себе по 1 очку за каждый правильный ответ, кроме вышеуказанного. Общее количество очков составит ваш результат.

Итак, ваш результат: ... (средний результат. 16).

Наивысший (высшая категория — 10%): 16—25.

Хороший (следующая категория — 20%): 14—15.

Средний (следующая категория — 30%): 10—13.

Низкий (низшая категория — 40%): 0—9.

Успехи на социальном поприще

Обычно в *период зрелости движение по ступеням социальной лестницы не прекращается и даже ускоряется*. Жизненные планы таких людей из-за их малой вариативности можно отнести к одноцелевым. В то же время они отличаются разработанностью средств достижения целей, благодаря тому что эти цели выстроены в стройную систему. Отсюда появляется возможность *настойчивее реализовывать свои жизненные планы*. Основным недостатком таких планов — ограничение планируемого периода, благодаря чему человек достигает пика наиболее общих социальных возможностей: это положение в обществе, власть и авторитет, частичная освобожденность от занятий и отбор наиболее интересных для личности общественных дел. Средний возраст

мужчин, находящихся в верхних эшелонах бизнеса, составляет пятьдесят четыре года. И хотя количество американцев в возрасте от сорока до шестидесяти пяти лет составляет только четверть населения, однако они зарабатывают больше половины национального дохода. Если вы не достигли руководящих постов, то надо подумать о причине этого. Может, она находится



в вас самих и вы просто не стремитесь быть *лидером среди коллег*. Тест «Лидер» направлен на определение стремления к лидерству, особенностей стиля руководства. Выберите ответы, соответствующие вашему мнению, а затем, используя ключ, посчитайте сумму баллов.

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?
а) да; б) нет.
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?
а) да; б) нет.
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
а) да; б) нет.
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам руководить играми ваших маленьких друзей?
а) да; б) нет.
5. Испытываете ли вы большое удовольствие, когда вам удастся убедить кого-либо, кто вам до этого возражал?
а) да; б) нет.
6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?
а) да; б) нет.
7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть творение небольшого числа выдающихся личностей»?
а) да; б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который бы мог направить вашу профессиональную активность?
а) да; б) нет.
9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в беседе с людьми?
а) да; б) нет.
10. Доставляет ли вам удовольствие, когда вы видите, что окружающие побаиваются вас?
а) да; б) нет.
11. Во всех обстоятельствах (рабочее собрание, дружеская компания) стараетесь ли вы занять место за столом, расположенное таким образом, чтобы оно позволяло вам легче всего контролировать ситуацию и привлекать к себе некоторое внимание?
а) да; б) нет.
12. Считаете ли вы, что у вас внушительная или импозантная внешность?
а) да; б) нет.
13. Считаете ли вы себя мечтателем?
а) да; б) нет.
14. Легко ли вы теряетесь, если люди, которые вас окружают, не согласны с вашим мнением?
а) да; б) нет.
15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией рабочих (спортивных, развлекательных и т. п.) групп?
а) да; б) нет.
16. Если мероприятие, которым вы руководите или в котором участвуете, не дает намечавшихся результатов:
а) вы рады, если ответственность возложат на кого-нибудь другого;
б) умеете взять на себя всю ответственность за решение, которое было принято.
17. Какое из этих двух мнений приближается к вашему собственному?
а) настоящий руководитель должен сам делать свое дело, даже в мелочах;
б) настоящий руководитель должен уметь управлять.
18. С кем вы предпочитаете работать?
а) с людьми покорными;
б) с людьми строптивыми.
19. Стараетесь ли вы избегать горячих дискуссий?
а) да; б) нет.
20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?
а) да; б) нет.
21. Умеете ли вы в профессиональной дискуссии повернуть на свою сторону тех, кто раньше с вами был не согласен?
а) да; б) нет..

22. Представьте такую сцену: во время прогулки с друзьями в лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер. Нужно принять решение:
- а) вы считаете, что вопрос должен решить человек, наиболее компетентный в группе;
 - б) вы просто полагаетесь на решение других.
23. Есть выражение: «Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе». Если бы вы делали выбор, то вы бы предпочли:
- а) быть первым в деревне;
 - б) вторым в городе.
24. Считаете ли, что вы человек, сильно влияющий на других людей?
- а) да;
 - б) нет.
25. Может ли неудачный опыт заставить вас никогда больше не проявлять значительной личной инициативы?
- а) да;
 - б) нет.
26. С вашей точки зрения, истинный лидер группы тот, кто:
- а) самый компетентный;
 - б) у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли вы стараетесь понимать (оценивать) людей?
- а) да;
 - б) нет.
28. Умеете ли вы уважать дисциплину вокруг вас?
- а) да;
 - б) нет.
29. Какой из двух типов руководителей кажется вам более значительным (предпочтительным)?
- а) тот, который все решает сам;
 - б) тот, который постоянно советуется.
30. Какой из двух типов руководителей, по вашему мнению, является наиболее благоприятным для хорошей работы предприятия?
- а) коллегиальный тип;
 - б) авторитарный тип.
31. Часто ли у вас бывает впечатление, что другие вами злоупотребляют?
- а) да;
 - б) нет.
32. Какой из следующих двух портретов больше приближается к вашему образу?
- а) громкий голос, экспрессивные жесты, за словом в карман не полезет;
 - б) негромкий голос, неторопливые ответы, сдержанные жесты, задумчивый взгляд.
33. На рабочем совещании вы один имеете мнение, противоположное мнению других, но вы уверены в своей правоте. Как вы поведете себя?
- а) будете молчать;
 - б) будете отстаивать свою точку зрения.
34. Называют ли вас человеком, который подчиняет и свои, и чужие интересы только интересам дела?
- а) да;
 - б) нет.
35. Если на вас возложена большая ответственность за какое-то дело, то испытываете ли вы при этом чувство тревоги?
- а) да;
 - б) нет.

36. Что бы вы предпочли в своей профессиональной деятельности?
а) работать под руководством хорошего руководителя;
б) работать независимо.
37. Как вы относитесь к такому утверждению: «Чтобы семейная жизнь была удачной, нужно, чтобы важные решения принимались одним из супругов»?
а) это верно;
б), это неверно.
38. Случалось ли вам покупать что-то, в чем вы не испытывали необходимости, под влиянием мнения других лиц?
а) да; б) нет.
39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности выше средних?
а) да; б) нет.
40. Как вы обычно ведете себя, встретившись с трудностями?
а) трудности обескураживают;
б) трудности заставляют действовать активнее.
41. Часто ли вы делаете резкие упреки сотрудникам, когда они их не заслуживают?
а) да; б) нет.
42. Считаете ли вы, что ваша нервная система успешно выдерживает напряженность жизни?
а) да; б) нет.
43. Если вам предстоит провести реорганизацию, то как вы поступите?
а) введете изменения немедленно;
б) предложите медленные, эволюционные изменения.
44. Если это необходимо, сумеете ли вы прервать слишком болтливую собеседника?
а) да; б) нет.
45. Согласны ли вы с такой мыслью: «Чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?
а) да; б) нет.
46. Считаете ли вы, что каждый из людей благодаря своим человеческим способностям должен сделать что-то выдающееся?
а) да; б) нет.
47. Кем (из предложенных профессий) вам в молодости хотелось стать?
а) известным художником, композитором, поэтом и т. п.
б) руководителем коллектива.
48. Какую музыку вам приятнее слушать?
а) торжественную, могучую;
б) тихую, лирическую.
49. Испытываете ли вы некоторое волнение при встрече с важными личностями?
а) да; б) нет.
50. Часто ли вы встречаете человека с более сильной волей, чем у вас?
а) да; б) нет.

Ключ

Вопрос	Ваш ответ	Вопрос	Ваш ответ
1	а б	26	а б
2	а б	27	б а
3	б а	28	а б
4	а б	29	б а
5	а б	30	б а
6	б а	31	а б
7	а б	32	а б
8	б а	33	а б
9	б а	34	а б
10	а б	35	б а
11	а б	36	б а
12	а б	37	а б
13	б а	38	б а
14	б а	39	а б
15	а б	40	б а
16	б а	41	а б
17	б а	42	а б
18	б а	43	а б
19	б а	44	а б
20	а б	45	б а
21	а б	46	а б
22	а б	47	б а
23	а б	48	а б
24	а б	49	б а
25	б а	50	б а

Результаты. Подсчитайте количество набранных баллов.

При ответе на вопрос вы получаете балл только за вариант («а» или «б») в левой колонке.

Степень выраженности лидерства:

до 25 баллов: лидерство выражено слабо;

26—35 баллов: средняя выраженность лидерства;

36—40 баллов: лидерство выражено в сильной степени;

выше 40 баллов: склонность к диктату.

Чем старше возраст, тем все чаще мы сталкиваемся с рассогласованием физической и социальной жизни. И если физическая жизнь четко ограничена двумя датами рождения и смерти, то границы социальной жизни размыты. Ее началом можно считать время становления человека и превращения его в активно созидающий субъект, а окончание связано с утратой приобретенных качеств. Начало физической и социальной жизни не может совпасть хронологически. Но интересно, что оно не совпадают и по срокам окончания. Император Наполеон умер намного раньше, чем гражданин Франции Наполеон на острове

Святой Елены. Каждый из нас может привести немало примеров, когда люди задолго до утраты физических сил переставали быть личностями или, наоборот, несмотря на физические недуги, оставались активными деятелями в социальном плане. Более того, социальная жизнь, как ни парадоксально, может быть продолжена и после окончания физической, а может вообще не быть связанной с нею. Разве не продолжают свою социальную жизнь Иисус Христос, Козьма Прутков, подпоручик Кижэ.

Собственная профессиональная активность переключается в период зрелости на работу учеников и последователей. Е.А. Климов связывает его с *фазой наставничества*, когда продолжение профессионального творчества, анализ, обобщение и передача своего профессионального опыта делает жизнь наполненной, осмысленной и перспективной. Действительно, *авторитет, мудрость, взвешенные и здравые решения не*



только не исчезают с годами, а, наоборот, укрепляются. Недаром римляне называли свой высший государственный совет «сенатом», что в переводе с латинского означает «старый», «старость», когда человек вовсе не перекладывает груз ответственности на других, а сам решает все проблемы. Оцените *уровень* своей *ответственности*.

1. Вы приходите на деловые встречи вовремя?
2. Можно ли положиться на такого человека, как вы?
3. У вас всегда есть деньги на «черный день»?
4. Узнав, что друзья занимаются чем-то незаконным, будете ли вы общаться об этом в милицию?
5. Отдохнув на природе, вы обязательно уберете за собой мусор?
6. Вы делаете зарядку регулярно?

7. Стараетесь ли не употреблять в пищу такие продукты, которые плохо сказываются на здоровье?
8. По-вашему, на первом месте должна стоять работа?
9. Всегда ли вы участвуете в выборах?
10. Вам свойственно отвечать на письма в течение одного или двух дней после их получения?
11. Существует поговорка: «Если делать, то делать хорошо». Вы с ней согласны?
12. Вы придете на деловую встречу, даже если будете плохо себя чувствовать?
13. Были ли у вас когда-нибудь неприятности с милицией?
14. Выбирали ли вас старостой класса или курса?
15. В детстве вы регулярно помогали по дому?

Результаты. Каждый положительный ответ приносит вам одно очко, а каждый отрицательный — ноль. Только в вопросе № 13 все будет наоборот: «нет» — одно очко, «да» — ноль.

От 10 до 15 очков: вы человек очень ответственный и чувствительный, осторожный и вежливый. На вашу честность можно положиться.

От 3 до 9 очков: вы можете быть человеком ответственным, однако часто совершаете безответственные поступки.

2 очка и менее: вы, безусловно, человек, безответственный и, вероятно, попадаете из одного кризиса в другой. Вам свойственно часто менять место работы, постоянно испытывать нехватку денег.

Из теста следует, что не все принимают взвешенные, ответственные решения. Есть и такие, кто порицательно говорит о недоученности нынешней молодежи, а еще больше о своей собственной трагической ситуации. В профессиональной жизни такие люди для каждого учреждения или предприятия являются обузой. Например, в одном управлении сидел руководитель отдела предпенсионного возраста, который привык приходить каждое утро за десять минут до начала службы, доставал толстую стопку бумаг из папки, швырял их на стол и вздыхал: «Вы, господа, можете спокойно проводить дома



свои выходные дни. Если бы я не сделал работу, она никогда бы не была сделана». Все опускали головы и бормотали: «Да, Иван Иванович», но за его спиной многозначительно указывали себе на лоб. Нередко, не имея возможности уволить такого работника, руководство придумывает для них специальные должности: руководитель методического отдела, старший консультант и пр.

Главное, что традиционно связывается с рассматриваемым возрастом, — это опыт, однако он имеет две стороны. Человек, преодолевший 50-летний рубеж и проигнорировавший возможность переоценки в переходе к концу профессиональной жизни, может оказаться в положении обычного твердолобого защитника своего статус-кво. Таких людей называют «консерваторами», и они нередко придерживаются мнения, что «ныне много грамотных, да мало сытых». Другая фигура — «ребенок» среднего возраста, который отрицает свой возраст и тем самым свой опыт. К ним можно отнести администратора с тонкими усиками, который хочет оставаться двадцатипятилетним, пока ему не исполнится шестьдесят лет, госпожу Брошкину, которая носит бантики и предлагает муженьку поиграть ими, профессора, который, исходя из здравого скептицизма, проповедует всепрощение или образ жизни Рахметова.

Все устают по-разному

Если же есть ощущение того, что вся система ценностей пошатнулась, если цель, к которой человек стремился и которая казалась такой желанной, вдруг стала пустой и ничего не говорящей, если не может быть удовлетворения, которое она обещала, тогда действительно нетрудно потерять почву под ногами. Страх можно попытаться отодвинуть или спрятать в подсознание как угрожающий призрак, где он может сохраняться несколько лет. Вероятно, можно найти и какие-то простые пути его преодоления: беря все больше работы, выпивая рюмку коньяка, занимаясь поисками эротических приключений или одурманивая себя в полусне телевидением. Но все усилия не восстанавливают былую удаль, а только еще больше вызывают чувство усталости. Недаром *статистика говорит, что 80% людей нередко чувствуют себя очень усталыми*. Возможно, и вы подумали: «Господи, как же я устал(а)!» И тут же может возникнуть мысль о плохой погоде, неблагоприятных днях, привязавшейся болячке или каких-то других причинах. Но

скорее всего, здесь дело в мало кому известном, новом хроническом недуге, который психологи назвали «**синдром изнуренности**».

Психологи разработали специальный тест, при помощи которого можно узнать, не пришло ли время уделить больше внимания своему здоровью. Надо отвечать «да» или «нет», а затем сложить вместе все положительные ответы. Ключ теста поможет вам расшифровать результат.

1. Часто ли вы чувствуете себя усталым, несмотря на то что хорошо выспались?

2. Имеете ли вы привычку принимать витамины и минеральные вещества?

3. Приходилось ли вам прибегать по крайней мере к трем способствующим засыпанию домашним средствам?

4. Уже несколько недель вы страдаете насморком, от которого никак не можете избавиться?

5. Часто ли вы отказываетесь от приглашения, ссылаясь на плохое самочувствие?

6. Бывает ли, что вы неожиданно забываете, что хотели сказать?

7. Вы соня?

8. Утром, когда вы встаете, у вас скверное настроение и ощущение, будто вас избил?

9. На работе в районе полудня вы нередко думаете, что полдня, к счастью, уже прошло.

10. Помните ли вы свои сны?

11. Можете ли вы с ходу назвать пять причин, по которым вам приходится ежедневно волноваться?

12. Приходилось ли вам отказываться от своего хобби только потому, что вы чувствуете себя находящимся в постоянном стрессе?

13. Бывает ли у вас необъяснимая головная боль?

14. Часто ли вы чувствуете себя подавленным, хотя для этого нет никаких причин?

15. По ночам вы множество раз просыпаетесь в страхе?

16. Часто ли перед тем как заснуть вы думаете о том, что вам предстоит сделать на следующий день?

17. Имеете ли вы обыкновение принимать по вечерам алкоголь в качестве снотворного?

18. После проделанной работы вы чувствуете себя усталым даже в том случае, если приложенные усилия не так уж велики?

Результаты

До 6 положительных ответов: причины для тревоги нет. Однако если вы дали более трех положительных ответов, значит у вас есть признаки легкого утомления. Во многих случаях причина этого — временный недостаток железа. Возможно также, что какой-то продукт вызывает у вас аллергию.

7—12 положительных ответов: надо следить за собой. Вероятно, что чувство постоянной усталости связано с каким-то органическим заболеванием. Если медицински это не подтверждается, то вполне вероятно, причина — недостаток магния, что проявляется в тике, одеревенелости мышц спины и подавленности. Принимайте содержащие магний препараты, ешьте побольше овсянки и орехов.

13—18 положительных ответов: вы так истощены, что вам как можно скорее надо обратиться к специалисту. Если даже через полгода не наступит улучшение, значит, вы страдаете новым заболеванием — синдромом хронической изнуренности.

Вполне очевидно, что доморощенные рецепты не помогут. Здесь надо понимать, что усталость, страх ответственности, даже отодвинутые и спрятанные в сфере бессознательного, остаются активными. От себя не убежишь. Нельзя еще раз стать ни двадцати-, ни тридцатилетним, нельзя избавиться от кризиса ценностей. Накопленная усталость и возраст ведут к тому, что теперь каждый одаренный молодой человек в экспансивной фазе своей жизни воспринимается как угроза. Все чаще считается, что надо настаивать на своих правах, даваемых рангом и положением, т. е. цепляться за свою номинальную позицию. Ничего не возразишь против того, что кто-то хочет делать что-то иначе, но он сначала должен иметь возможность делать привычное по-другому, тогда в большинстве случаев не будет необходимости менять профессию или место.

Иногда, например, бывает, что мужчина в возрасте 45—50 лет разоряется, и тогда женщина надевает брюки и открывает лавку, где мужчина разве что исполняет роль подручного. Существует очень много женщин, у которых социальная ответственность и социальное сознание пробуждаются вообще только после пятидесяти лет жизни. И тогда средний преподаватель, доцент вдруг становится профессором или академиком, завуч школы — начальником городского отдела образования, гинеколог — депутатом городской думы.

Сокращение будущего времени жизни вызывает стремление продлить состояние жизненной активности. Еще И.М. Сеченовым было доказано, что активный организм быстрее восстанавливает свои силы, чем пассивный. По заказу ВВС США проводились многочисленные исследования, нацеленные на увеличение активной жизни летчиков, чья подготовка забирала большие материальные средства. Очевидно, что продление сроков службы в любой сфере профессиональной деятельности дает очень большую экономию. Одним из таких механизмов сохранения высокой активности и в пожилом возрасте оказались обыкновенные физические упражнения. Американский физиолог Э. Джокел установил, что старые гимнасты — а они всю жизнь регулярно занимаются спортом — по уровню физической и умственной работоспособности оказываются на 10—20 лет моложе своих сверстников, не занимающихся спортом. Как известно, *люди, систематически занимающиеся спортом*

вплоть до глубокой старости, реже заболевают распространенными старческими болезнями.

Большинство отмеченных параметров определяется волевыми особенностями человека, которые можно оценить с помощью следующих вопросов. Постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставится «да»; сомнения, неуверенности — «не знаю» (или «бывает», «случается»); несогласия — «нет».

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию — на работе или в быту — в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью.

4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?

10. Сдержите ли данное горячо обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в-незнакомый город?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обработка результатов. Ответ «да» оценивается в 2 очка; «не знаю» (или «бывает», «случается») — 1 очко; «нет» — 0 очков; затем суммируются полученные очки.

0—12 очков: с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей для вас. Ваша позиция выражается высказыванием: «Что мне больше всех нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не

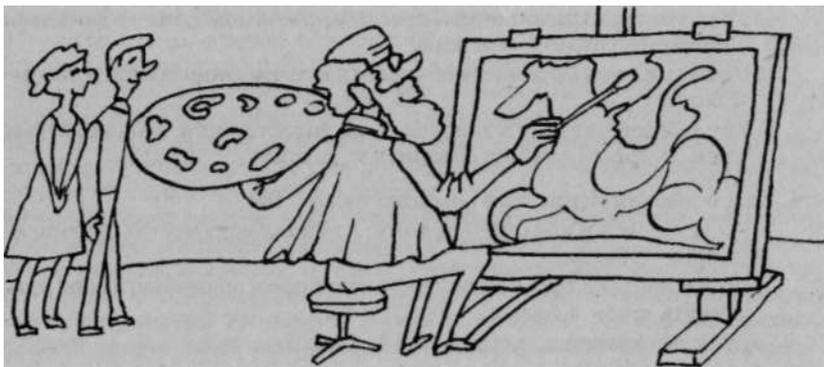
только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки, может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13—21 очко: сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйте, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите.

По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достигнуть в жизни большого — тренируйте волю.

22—30 очков: с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться — вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли — это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Изменение активности можно обнаружить и по характерным трудностям, которые определяют для себя работники с разным стажем профессиональной деятельности. Например, изучение трудностей, с которыми сталкиваются учителя в процессе профессиональной деятельности, отчетливо показывает, что стаж деятельности является фактором, изменяющим их акценты. Так, если для молодых учителей наиболее уязвимой стороной профессиональной деятельности является работа с педагогически запущенными детьми, то для опытных педагогов она отходит на третье место, а на первое выдвигается отсутствие умения изучать психологические особенности различных групп учащихся. Интересно, что такое изучение особенностей является наименее проблематичным для молодых учителей, которые, вероятно, еще не растеряли свой запас психологических знаний после окончания вуза.



Давно замечено, что писатели, художники и музыканты по сравнению с учеными и предпринимателями могут дольше оставаться профессионалами и выполнять свою работу иногда до конца жизни. *Высокообразованные люди практически не демонстрируют своего страха перед физическим старением.* Причина, вероятно, в том, что к старости человек все глубже погружается в свой внутренний мир, в то время как способность восприятия того, что происходит во внешнем мире, ослабевает. Способность к учебе у взрослого человека, в общем, не снижается, но снижается скорость восприятия, то есть в более позднем возрасте он хуже усваивает незнакомый материал. Дейл Карнеги не раз свидетельствовал о том, что у старых предпринимателей, которые не хотели освобождать свое место, сохранялись интеллигентность и опыт, но отсутствовала способность правильно оценить новую ситуацию. В результате некоторые уже достигшие успеха предприятия оказывались на грани краха и банкротства. Многие проблемы связаны с тем, что, несмотря на очевидные изменения, происходящие с нами, мы не меняем отношения к себе. Оцените свое самоотношение, ответив на следующие вопросы:

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало чего-то говорить или делать?
 - а) очень часто — 1 балл;
 - б) иногда — 3 балла;
 - в) практически никогда — 5 баллов.
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
 - а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
 - б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и прекратите разговор — 1 балл;
 - в) поддержите беседу и попытаете запомнить его шутки, чтобы потом пересказать знакомым, — 3 балла.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
 - а) то, что многим кажется везением, на самом деле — результат упорного труда — 5 баллов;
 - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
 - в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет ободрить и утешить, — 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
 - а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное, — 3 балла;
 - б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
 - в) уйдете, хлопнув дверью, — 5 баллов.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
- а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) не знаю — 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
- а) духи, которые нравятся вам, — 5 баллов;
 - б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся, — 3 балла;
 - в) духи, которые рекламировали в недавней передаче, — 1 балл.
7. Вы любите представлять различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
- а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) не знаю — 3 балла.
8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?
- а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) иногда — 3 балла.
9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?
- а) да — 5 баллов;
 - б) нет — 1 балл;
 - в) не знаю — 3 балла.
10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе три цвета:
- а) голубой — 1 балл;
 - б) желтый — 3 балла;
 - в) красный — 5 баллов.

Результаты

50—38 баллов: Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, вы любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» от них утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла: вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов: очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя — плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек!

К завершению периода зрелости обычно происходит снижение уровня профессиональных притязаний, что вызвано изменением всей мотивационной системы человека. На первое место выступают мотивы, связанные с подготовкой к предстоящему пенсионному образу жизни и ожиданием старости. Они могут проявляться у каждого по-разному, но даже активное сопротивление наступлению старости связано с ее ожиданием. В результате **деятельностные мотивы** начинают вытесняться **компенсаторными**. Быстроту вытеснения можно определить с помощью теста на оценку «свертывания деятельности», предложенного Л.Д. Кудряшовой.

Тест можно считать универсальным: он применим для обследования руководителей любого ранга, работающих на предприятиях любого профиля и любых форм собственности.

Инструкция: Каждый из приведенных ниже вопросов имеет два варианта ответов. Выберите только один ответ и рядом с номером высказывания в бланке для ответов поставьте «+» сверху, если вы выбрали вариант «а», или снизу, если вы выбрали вариант «б».

1. В основе моих хороших отношений с людьми лежит скорее:
 - а) регулярное общение с ними;
 - б) наличие общности взглядов.
2. Выступая перед аудиторией, я больше рассчитываю:
 - а) на предварительную подготовку к докладу;
 - б) на то, что смогу найти нужные слова в процессе самого доклада.
3. Самому первому впечатлению о человеке я скорее:
 - а) доверяю;
 - б) не доверяю.
4. Я больше предпочитаю:
 - а) услышать устный ответ подчиненного о проделанной работе;
 - б) прочитать тот же самый отчет, представленный в письменной форме.
5. Когда я хочу убедить кого-либо из вышестоящего начальства, я больше рассчитываю на:
 - а) малое число «главных» аргументов;
 - б) большое число аргументов, позволяющих всесторонне обосновать идею.
6. Мое мнение о подчиненном основывается скорее на:
 - а) знакомстве с его личными особенностями (качествами, способностями, эрудицией, памятью и т. д.);
 - б) на обобщении результатов его предыдущей деятельности.
7. Я более склонен:
 - а) самостоятельно наводить порядок в своих деловых бумагах;
 - б) поручить это техническому секретарю.

8. Я предпочитаю скорее:
 - а) выработать свое мнение о той или иной проблеме лишь после того, как ее достаточно изучу;
 - б) сразу выработать свое мнение о той или иной проблеме, учитывая, что в дальнейшем, при более детальном знакомстве с ней, я могу это мнение изменить.
9. Мне больше нравится красота:
 - а) пантеры;
 - б) газели.
10. Я считаю, что для оценки управленческих качеств руководителя характер его непроизводительной деятельности (привычки, хобби, интересы и т. д.):
 - а) несуществен;
 - б) существен.
11. Выступая перед аудиторией, я склонен, скорее:
 - а) сделать сначала общий вывод, а затем его обосновать;
 - б) сначала привести обоснования, а затем как следствие сделать вывод.
12. Я предпочел бы иметь помощника (заместителя), который скорее:
 - а) был бы способен к совместному поиску решений управленческих проблем;
 - б) умел бы работать над претворением в жизнь моих решений.
13. Я склонен скорее:
 - а) исключить риск опоздания, прибыв заблаговременно и потеряв при этом какое-то время;
 - б) прибыть своевременно, рискуя опоздать.
14. Если подчиненный высказывает мнение, противоречащее моему, то предпочту скорее:
 - а) чтобы он сначала сформулировал свое мнение, а потом его обосновал аргументами;
 - б) чтобы он, прежде чем сформулировать мнение, подготовил его, приведя аргументы в его пользу.
15. Мне в большей степени свойственно стремление:
 - а) к разнообразию увлечений;
 - б) к «углублению» одних и тех же увлечений.
16. Своего сына я учил бы скорее тому:
 - а) что драться вообще плохо;
 - б) что нужно уметь побеждать в драке.
17. Я склонен скорее:
 - а) заблаговременно делать необходимые дела;
 - б) делать необходимые дела, когда «время уже не терпит».
18. Основой эффективного управления коллективом является:
 - а) хорошо продуманная система должностных инструкций;
 - б) авторитет руководителя коллектива.
19. Деля доклад, я держу в голове:
 - а) общее целостное представление о его теме;
 - б) детализированное представление о его теме.

20. Пословица «Лучше синица в руках, чем журавль в небе» мне:
а) нравится;
б) не нравится.

Этот тест позволяет подсчитать для каждого испытуемого коэффициент «свертывания» деятельности (КСД), который отражает уровень реализации управленческого потенциала или, что одно и то же, уровень развития управленческих качеств.

Высокое развитие управленческих качеств упрощает управленческую деятельность (и в этом смысле «свертывает» ее) за счет, в частности, видения плана и ожидаемых результатов. Руководитель с хорошей «сверткой» умеет отличать реальные проблемы от псевдопроблем, избавляться от последних. Он «не растекается мыслью по древу», обладает, как говорится, хорошей хваткой, не боится принять на себя ответственность, не говорит «мы» там, где нужно сказать «я».

Профессиональные изменения личности

В процессе профессиональной деятельности значимость и соответственно иерархическая структура личностных качеств специалиста будут меняться и зависеть от многих факторов (направленность деятельности, пол, возраст, стаж работы, сложившиеся отношения с коллегами и пр.). Так, исследования показали, что в педагогической профессии наиболее наглядно включенность деятельности в структуру личности проявляется при анализе особенностей преподавателей разных предметов. М.Л. Портнов на основе исследования учителей-мастеров выделил у них такие отличительные качества, как владение в совершенстве методами преподавания, умение активизировать мышление учащихся, развивать их способности, умение эффективно проводить разнообразную воспитательную работу в процессе обучения, обладание высоким уровнем педагогической техники. Очевидно, что здесь имеет место подмена



собственно психологической структуры личности учителя умениями и навыками его деятельности. Е.И. Тютюнник более определенно и целенаправленно подошел к выявлению *профессионально значимых качеств* и характеристик личности мастеров производственного обучения. На основе анкетного опроса и экспертных оценок автор разделил все профессионально значимые качества личности на две большие группы: *социально-психологические* и *психофизиологические*, которые образуют *первый уровень обобщения* внутри групп, на *втором*, или *среднем уровне обобщения* Е.И. Тютюнник более подробно выделяет подгруппы качеств. *К первой группе* социально-психологических качеств мастеров производственного обучения относит ценностно-ориентационные, этические, коммуникативные и практические, а *ко второй группе* — эмоционально-волевые, интеллектуальные и особенности темперамента. Автор рассматривает и *третий уровень обобщения*, который конкретизирует каждую подгруппу профессионально значимыми качествами.

В целом, вероятно, именно *предметная специализация учителя диктует значимость его профессионально важных качеств*. В первую очередь, сюда входят нормы поведения, которые имеют непосредственное отношение и к вопросу «нормы отклонения». Введение данного параметра позволило бы дифференцировать профессиональное становление личности от начала ее профессиональной деформации. Е.В. Шорохова связывает полноценное функционирование личности и актуализацию ее потенций с гармоничным сочетанием свойств различных уровней личностной организации: нейродинамического, психодинамического и собственно личностного. Механизм организационного процесса можно найти в работах В.С. Мерлина, где было показано, что в ходе прижизненного развития человека постепенно *устраняется рассогласование между индивидуальными свойствами разных уровней*. Высшие личностные структуры начинают оказывать компенсирующее воздействие на низшие. Можно предположить, что интеграция или дезинтеграция уровней осуществляется в результате активной деятельности личности, которая позволяет человеку оптимально скомпоновать эффективные приемы деятельности, соответствующие его типологическим особенностям и требованиям социума или выработать приспособительные формы поведения на одном из уровней, что ведет к деформации всей структуры.

С другой стороны, В.В. Лучков и В.Р. Рокитянский высказывают мнение, что множественность социальных общностей,

«социумов», к которым принадлежит любой индивид, и неопределенность предъявляемых каждым таким социумом требований не позволяют однозначно определить нормальное и деформированное поведение. В принципе любое дело можно довести до абсурда, что давно подметили в народе, говоря, что заставь иного богу молиться, он себе и лоб расшибет. Поведение индивида обусловлено и регулируется не одним набором норм, а множеством требований, хотя и связанных между собой, но не совпадающих и подчас не согласуемых друг с другом. Отсюда можно, последовательно переходя к нижележащим, все более мелким подразделениям социальной среды, получить для каждого индивида значительное разнообразие критериев нормы и патологии, вплоть до представления, что «все нормально по отношению к самому себе».

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, в основе *профессиональной деформации активности личности* лежат две причины: *деформации деятельности* и *деформация самой личности*. В первом случае происходит *отчуждение деятельности от личности* до такой степени, что разрушается ее целостность. Имея собственные мотивы, человек вынужден осуществлять чуждые ему цели, имея цель, он не имеет никакого желания ее достичь. Он лишен возможности предвидеть результат деятельности и не имеет доступа к контролю за его достижением. Так разрушается естественная структура деятельности, затем потребность в ее осуществлении, а затем и сама активность. Во втором случае *деформируется сама личность*, ее высшие потребности теряют свой ценностный характер, перестают удовлетворяться, требуют извращенной компенсации. Для самого человека происходит обесценение результатов его труда, его усилий, способностей и опыта. Исчезает потребность совершенствования деятельности, своего мастерства.

В реальности, конечно, оказывается трудно определить, что меняется раньше: личность или ее деятельность. Когда речь идет о профессионалах с большим стажем, то, скорее, надо говорить о неразрывном единстве и взаимовлиянии их компонентов. Немало феноменов и личностных отклонений, ведущих к снижению эффективности деятельности, разрушению личной жизни, «заложено» в педагогической профессии. *Т&к, развитию профессиональных деформаций личности учителя способствуют репродуктивное обучение и авторитарная позиция педагога*. Основными показателями такой деформации, по данным Е.Н. Смоленской, являются безапелляционность учителей, их консервативность, закрытость в общении, оценочность

суждений, которые, как правило, переходят в черты характера и находят свое отражение в познавательных процессах. Реализуя свои ролевые позиции, передавая образцы готового опыта ученикам, учителя иногда не только не способствуют творческому развитию ребенка, но и сами становятся невосприимчивы к новому опыту, неспособны к творческому, нестандартному решению проблемных ситуаций. В результате у них можно наблюдать чрезмерную выраженность этих черт и их сочетаний как крайний вариант нормы, то есть в качестве акцентуации характера.

Дело осложняется тем, что некоторые профессии как бы предполагают авторитарное, жесткое поведение, то есть отклонение от нормы уже заранее заложено в процессе самой деятельности. Так, А.Ю. Панасюк, изучая работу судей, пришел к выводу о существовании у них «обвинительного уклона», который на практике проявляется в том, что судья до выяснения в суде всех обстоятельств дела рассматривает подсудимого как виновного. Анализируя особенности профессии летчика, О.П. Ерциан обращает внимание на то, что к их профессионально значимым качествам относятся самолюбие и самоуверенность. Известны случаи гибели экипажей самолетов гражданской авиации, когда прямой причиной аварии было уязвленное самолюбие командира воздушного судна. Как отмечает автор, причиной аварии часто является чрезмерная



самоуверенность. Так, во время Отечественной войны в одном из соединений штурмовой авиации при изучении результатов полетов было установлено, что 48% всех боевых потерь приходится на седьмой-девятый вылет, когда летчик начинает летать «по-своему», а не «по-инструкторски».

Э. Хьюз считает, что своим мышлением, эмоциональностью, поведением профессионалы отклоняются от средней общественной нормы, объясняя такой факт наличием у них «лицензий» и «мандатов», обеспечивающих право на доступ к недозволённому знанию, на подход с относительной меркой к заветным чувствам и абсолютным ценностям.

Более определенные критерии нормального или деформированного становления личности можно найти у Б.С. Братуся, понимающего *под нормальным развитием такое, которое ведет к обретению родовой сущности*. Б.С. Братусь предлагает следующие условия и одновременно **критерии нормального развития**: отношение к другому человеку как самоценности, как существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции рода «человек», способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации; творческий, целетворящий характер жизнедеятельности; потребность в позитивной свободе; способность к свободному волепроявлению; способность к самопроектированию будущего; вера в осуществимость намеченного; внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми поколениями; стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни. Соответственны **критериями аномального, отклоняющегося развития** автор считает: отношение к человеку как к средству, как к конечной, заранее определенной вещи; эгоцентризм и неспособность к самоотдаче и любви; причинно обусловленный, подчиняющийся внешним обстоятельствам характер жизнедеятельности; отсутствие или слабая выраженность потребности в позитивной свободе; неспособность к свободному волепроявлению, проектированию своего будущего; неверие в свои возможности; отсутствующая или крайне слабая ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями; отсутствие стремления к обретению сквозного общего смысла своей жизни.

Данные критерии, хотя и являются несколько абстрактными, в то же время могут быть использованы как универсальное средство для оценки отклоняющегося поведения в любой профессии типа «человек—человек», в том числе и деятельности учителя, позволяя сравнивать между собой различные типы профессионалов, независимо от рода их деятельности. Выработка более твердых критериев оценки профессионального развития требует не столько анализа внешней феноменологии процесса, сколько исследования его глубинных, внутриспсихологических детерминант, таких, как уровень притязаний, самооценка, механизмы целеполагания и пр.

В некоторых случаях *профессиональные деформации могут перейти границы общественной нормы*. И.П. Дмитроченкова и Н.В. Ланина следующим образом характеризуют специфический рисунок поведения пациентов-педагогов Воронежской городской психиатрической больницы: «Жесткая позиция человека, исполненного чувством собственного достоинства, которая выражается в том, чтобы никоим образом не дать возможности увидеть себя окружающими неправым хоть в малейшей степени или хоть отчасти смешным. Агрессивная защита существующего статуса-кво. Декларирование идейно-нравственных лозунгов и убеждение в том, что в своей жизни они руководствуются официально принятыми, социально одобряемыми нормами (стараются соответствовать внешней стороне двойного стандарта)».

Интересно также их поведение в психотерапевтической группе. На первых фазах развития группы педагоги проявляли яростное сопротивление любой попытке подвергнуть сомнению какую-либо из субъективных установок. Отсюда вклад в динамику развития группы негативный, тормозящий развитие терапевтического взаимодействия. Часты срывы, иногда данные пациенты (в условиях кратковременного лечения в стационаре) вообще не корригируемы, однако для остальной группы служат великолепным психотерапевтическим зеркалом, и за их счет научается остальная группа.

Пытаясь дать обобщенный психологический портрет по данным методик ММРІ, Розенцвейга, Дембо-Рубинштейна, проективного рисунка и клинической беседы, И.П. Дмитроченкова и Н.В. Ланина приходят к выводу, что для пациентов-педагогов характерны высокая тревожность, беспокойство, склонность к экстраординарным реакциям, завышенная самооценка.

Еще одно проявление *профессиональной деформации личности — повышение агрессивности*. Иногда это связано с самой профессиональной деятельностью, например у сотрудников правоохранительных органов. Но иногда агрессивность не объясняется профессией. Так, в своем исследовании Е.В. Улыбина обратила внимание на агрессивность педагогов. Действительно, учителя обладают большими возможностями проявления жестокости и, как свидетельствуют количество школьных неврозов и попадающие в печать сведения, они свои возможности используют. Известная авторитарность типична для многих учителей, поскольку учитель должен четко управлять своим коллективом. Вместе с тем *излишняя авторитарность замедляет становление коллектива* и способствует

развитию у школьников неадекватной самооценки и возникновению невроза. Необходимость «держать в руках» класс в ряде случаев формирует в их характере излишнюю властность



и категоричность. Властность в совокупности с чрезмерной дидактичностью способствует подавлению чувства юмора. Проявление указанных особенностей характера учителя может не только затруднить ему общение вне школы — в семье, с друзьями, но начинает постоянно мешать на работе. В исследовании С.А. Шейна эксперты составляли модель идеального педагога. Оказалось, что по такому показателю, как доминирование, идеал получил среднюю оценку 3,9 из 4 возможных, а по сотрудничеству — 2,8. Таким образом, эксперты показали, что даже идеальный учитель — это прежде всего управление, а затем — сотрудничество. Проведенное Д. Уинтером тестирование обнаружило сильно выраженный *мотив власти* у учителей, священников, журналистов и психологов. Мотив власти сам по себе ни хорош и ни плох, он проявляется в стремлении установить контроль над средствами оказания влияния на других людей. Учитель может испытывать удовлетворение от того, как в результате его действий неграмотный становится грамотным, ленивый — трудолюбивым, неудачник поверит в себя.

Исследования Вероффа показывают, что *люди с высоким мотивом власти скорее стремятся к конфликту, чем к сотрудничеству*. Действительно, в профессиональной ситуации учитель находится в «высшей» позиции, имеет правильное мнение и должен являться образцом. Сомнение в правильности своей позиции и признание противоположного мнения означает по сути отказ от роли учителя. Сотрудничество возможно только «сверху», как тактический маневр при общей стратегии управления.

В соответствии с моделями А. Милгрема, В. Бандуры и С. Алтемеера, к факторам, повышающим вероятность проявления жестокости, относятся: выученная предрасположенность к послушанию; дегуманизация жертв и их обвинение, тенденция рассматривать жертвы как заслуживающие наказания; такие личностные особенности, как уважение к власти, боязливость и добродетельность. Очевидно, что бесчувственный, флегматичный человек редко оказывается хорошим учителем, но ученикам не слаще и с чрезмерно эмоциональным, и особенно агрессивным, педагогом, набрасывающимся на них каждый раз, как тигр из засады.

А. Ассингер предлагает тест для определения уровня агрессивности, позволяющий наглядно увидеть, достаточно ли вы корректны в отношениях со своими коллегами, близкими, знакомыми и легко ли им общаться с вами. Для большей объективности ответов попросите кого-нибудь из коллег ответить на вопросы «вместо вас», что поможет вам понять, насколько верна ваша самооценка. Подчеркните ответ:

I. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

1. Примите ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (лась) с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал(а) волноваться».

- VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
 2. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
 3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.
- VIII. Каким вы считаете свои взгляды на жизнь?
1. Сбалансированными.
 2. Легкомысленными.
 3. Крайне жесткими.
- IX. Что вы предпринимаете, если не все удастся?
1. Пытаетесь свалить вину на другого.
 2. Смиряетесь.
 3. Становитесь впредь осторожнее.
- X. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распушенности среди современной молодежи?
1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
 2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
 3. «И чего мы столько с ними возимся?»
- XI. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось другому?
1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
 2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
 3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»
- XII. Как вы смотрите страшный фильм?
1. Боитесь.
 2. Скучаете.
 3. Получаете искреннее удовольствие.
- XIII. Если из-за дорожной пробки вы опоздали на важное совещание?
1. Будете нервничать во время заседания.
 2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
 3. Огорчитесь.
- XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?
1. Обязательно стараетесь выиграть.
 2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
 3. Очень сердитесь, если не везет.
- XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
1. Стерпите, избегая скандала.
 2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
 3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
- XVI. Как вы себя поведете, если вашего ребенка обидели в школе?
1. Поговорите с учителем.
 2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
 3. Посоветуете ребенку дать сдачи.
- XVII. Какой, по-вашему, вы человек?
1. Средний.
 2. Самоуверенный.
 3. Пробивной.

XVIII. Что вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней вы быть не можете?!»

XIX. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые вами ответы. Суммируйте номера ответов.

36—44 очка: вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 очков и более: вы излишне агрессивны и при этом нередко оказываетесь чрезмерно жестким к другим людям и неуравновешенным. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности вы стараетесь их за это наказать.

35 очков и менее: вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы, как травинка, гнетесь под любым ветром... И все же побольше решительности вам не помешает!

Если по семи вопросам и более вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать. Если же по семи и более вопросам вы получите по одному очку и менее чем по семи вопросам — по три очка, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, но вы подавляете их уж слишком тщательно.

Конечно, любая деятельность, любые методы и действия без насыщения их личностными проявлениями остаются на уровне формально осуществляемого ремесла. Просто ремеслом остается деятельность любого специалиста сколь ни высоки были его качества специалиста как на методическом, так и на техническом уровне, если его мышление ограничено лишь инструкциями. Основным гарантом, предотвращающим стагнацию или профессиональные деформации, остается, как это ни парадоксально, опять же сама личность специалиста, основные

параметры которой должны получить соответствующее развитие.

Можно с уверенностью сказать, что *освоение личностью профессии неизбежно сопровождается изменениями в ее структуре*, когда, с одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а с другой — изменение, подавление и даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если профессиональные изменения расцениваются как негативные, т. е. нарушающие целостность личности, снижающие ее адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как профессиональные деформации.

Наши исследования представителей педагогической профессии позволили определить, что деформированность личности деятельностью может проявляться на четырех уровнях.

1. Общепрофессиональные деформации, характеризующие сходные изменения личности у всех лиц, занимающихся данной, в нашем случае педагогической, деятельностью. *Наличие данного типа деформации делает учителей, преподающих разные предметы, работающих в разных учебных заведениях, проповедующих разные педагогические взгляды, с разным темпераментом и характером, похожими друг на друга. Их инвариантные особенности обусловлены спецификой пространства, в котором существует личность профессионала и происходит сближение субъекта деятельности с ее средствами. Кроме того, педагогическая деятельность имеет свой, особый объект воздействия, который, в отличие от большинства других профессий, обладает существенной активностью. В ходе взаимодействия с объектом учитель, используя свою личность как инструмент влияния на него, прибегает к более простым и действенным приемам, в совокупности известным как авторитарный стиль руководства. В результате в его личности появляются такие черты, как назидательность, завышенная самооценка, излишняя самоуверенность, догматичность взглядов, отсутствие гибкости и пр.*

2. Типологические деформации вызваны слиянием личностных особенностей с соответствующими структурами функционального строения деятельности в целостные поведенческие комплексы. В соответствии с полученными в исследовании данными, в педагогической профессии существуют четыре таких типологических комплекса: *коммуникатор, организатор, интеллигент (просветитель) и предметник. Особенности каждого из них могут со временем проявиться в структуре*

личности, которая претерпевает изменения, аналогичные происходящим при акцентуациях.

3. *Специфические деформации* обусловлены спецификой выбранного направления профессиональной деятельности. В педагогической профессии они выступают как *предметные деформации*, связанные со спецификой преподаваемого предмета. Даже по внешним признакам легко определить, какой предмет преподает данный учитель: рисование или физкультуру, математику или русский язык. Учителя — герои юмористических рассказов чаще всего имеют именно предметный вид деформации. У врачей данный уровень деформации связан с их специализацией: хирург, психиатр, окулист, зубной врач и т. д.

4. *Индивидуальные деформации* специалиста определяются изменениями, которые происходят со структурами личности и внешне не связаны с процессом профессиональной деятельности, когда параллельно становлению профессионально важных для учителя качеств происходит развитие качеств, не имеющих, на первый взгляд, отношения к данной профессии. Подобный феномен может быть объяснен тем, что личностное развитие осуществляется не только под влиянием действий, приемов, операций, которые выполняет учитель, но и под влиянием его личностной направленности.

Последствие занятия конкретным видом труда для личности определяется тем, насколько он универсален, то есть в какой степени он сочетает в себе практическую и теоретическую, физическую и умственную, организаторскую и исполнительскую деятельность. В зависимости от универсальности содержания труда происходит и развитие личности. Однако, как бы ни была универсальна профессиональная деятельность, деформации могут осуществляться во всех направлениях становления профессионала. В сфере личности они приобретают характер акцентуаций, в сфере деятельности — формируются жесткие, негибкие поведенческие стереотипы, а в отношении объекта деятельности идет его «расчленение», типизация по видам, которые определяют систему действий, применяемую к данному типу.

Но, конечно, деформации — крайняя степень развития профессионализма. Чаще личность находит компенсаторные возможности, позволяющие ей избежать изменений под воздействием деятельности и даже, наоборот, изменяет деятельность в соответствии со своей индивидуальностью.

ГЛАВА 6

ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДОЛГОЛЕТИЕ (за 60 лет)



*Молодость плечами покрепче,
старость — головою.*

Ориентиры долголетия

Наше время, динамичное и противоречивое, время стремительной научно-технической революции, характеризуется прогрессирующим изменением условий жизни общества и окружающей среды. До сих пор человек в известных пределах свободно приспосабливался к меняющимся условиям жизни и считалось, что продолжительность жизни постепенно растет. Хотя примеры удивительного долголетия встречались всегда. Достаточно вспомнить англичанина Томаса Парра, прожившего почти 153 года. Родившись в 1483 г. и отслужив в армии, он женился впервые, когда ему исполнилось 80 лет. В 105 лет Томас Парр был подвергнут церковному покаянию за незаконное сожительство, а в 120 лет женился повторно. В 1635 году король Чарлз I, желая познакомиться с «живой историей»,

пригласил старца к себе на обед. Однако то ли сырая лондонская погода, то ли чрезмерное переедание королевских яств вызвало быструю кончину гостя. Вскрытие показало, что отклонений ни в теле, ни во внутренних органах Томаса Парра нет и он бы вполне мог продолжать жить и далее.

Не уменьнились резервы человека и в наше время. Наглядным аргументом служит книга доктора Джюстина Гласса «Жить до 180 лет». Таким образом, весьма актуальной становится проблема третьего периода жизни — «активной старости», охватывающей возрастной период от 60 до 70—80 лет. Конечно, лица, перешедшие пенсионный рубеж, все в меньшей степени связаны с профессиональной деятельностью, хотя в наше время многие люди не уходят на пенсию или, оформляя ее, продолжают трудиться. Как считает Стив Шенкман, сейчас *задачей огромной социальной важности представляется еще большее смещение пределов золотого возраста*. Мы и в 60—70 лет обязаны быть здоровыми, подтянутыми, бодрыми, абсолютно работоспособными, когда сочетание крепкого здоровья с жизненной мудростью и высшей степенью профессионального мастерства дает возможность быть полноценным членом общества, в полной мере вкушать радость бытия. Известный во всем мире ученый, психолог и философ Л.И. Анциферова утверждает, что социально-психологическое развитие человека не ограничено какими-то определенными периодами его бытия, оно осуществляется на протяжении всей жизни. Более того, в течение жизни человек не исчерпывает свой потенциал, свои резервы развития. Можно лишь согласиться с Э. Фроммом, сказавшим, что человек умирает прежде, чем успеет полностью родиться.

Достигнутый возраст, имеющийся профессиональный опыт позволяет старикам занять определенное место в обществе.



Античные философы с большим уважением относились к старым людям, так как именно они являются хранителями традиций и законов в обществе. Так, по мнению Платона (который сам умер на 81-м году жизни во время работы над книгой), *в старости человек достигает совершенства*: он умеет разбираться в людях и событиях, способен прогнозировать будущее, присутствие его возрасту умеренность и мудрость позволяют ему быть справедливым. Известный римлянин Марк Тулий Цицерон считал, что человек, всю жизнь оттачивающий остроту ума и достоинства характера, собирает в старости чудесный урожай. Он получает постоянные ценности, сознание интересно прожитой жизни и память о добрых свершениях.

С неменьшим почтением относились к старикам и в колониальной Америке. Так, в принятии американскими сенаторами конституции, составленной Бенджамином Франклином, большую роль сыграл тот факт, что ему в момент создания важного документа было уже за 80 лет, и государственные деятели отдали дань уважения его почтенному возрасту. Уважительное отношение к старшим в России закреплено в различных пословицах и поговорках: «Старый конь борозды не испортит» и др. Известно почтительное отношение к старикам во многих государствах Кавказа. Самое страшное грузинское проклятие звучит так: «Пусть в твоём доме никогда не будет стариков», что в физическом смысле означает раннюю смерть, а в психологическом — отсутствие носителей мудрости и авторитета.

Профессия, род занятий человека являются одним из важнейших факторов, определяющим его долголетие. Давно замечено, что люди, занимающиеся творческой деятельностью, живут дольше, сохраняя высокую работоспособность до последних дней. Так, например, Ньютону было 72 года, когда он написал предисловие к своим трудам, а Вольтер в свои 83 года приехал в Париж для постановки своей новой пьесы. Иммануил Кант читал свои замечательные лекции до 73 лет, и его философские исследования продолжались до 80 лет.

Кант нередко говорил и писал, что он сам, собственными руками, сделал себе здоровье и удлинил свою жизнь. Кант на самом деле «сделал себя» и даже сделал, если так можно сказать, из материала не совсем «доброкачественного». В молодые годы он отличался весьма плохим здоровьем. Многочисленные болезни, нервные припадки и склонность к меланхолии предсказывали непродолжительную жизнь. Бессильный, даже болезненный от природы, он между тем достиг глубокой старости. К 40 годам здоровье его укрепляется все больше и больше,

и до последних двух лет жизни он не знает никаких болезней. Вся его жизнь была размерена, высчитана и уподоблена тончайшему хронометру. Ровно в десять часов он ложился в постель, ровно в пять он вставал. И в продолжение 30 лет он ни разу не вставал не вовремя. Ровно в семь часов он выходил на прогулку. Жители Кенигсберга проверяли по нему свои часы.

Можно привести и другие примеры, например из мира искусства. Так, на сцене Малого театра играли 90-летние актрисы Яблочкина и Турчанинова. Микеланджело в 87 лет работал над знаменитой базиликой в Риме, венецианский художник Тициан писал свои лучшие картины в 90 лет, а русский скульптор Коненков творил почти до векового возраста. Умирая в 94 года, Бернард Шоу продолжал шутить: «Я предпочел бы умереть от пули обманутого мною мужа...»

Не всегда паспортный и фактический возраст совпадает. «Пики» и «спады активности могут не соответствовать реальному «биологическому» возрасту человека, его возможностям. Так, большое мужество и стойкость в преодолении тяжелых недугов проявил известный тяжелоатлет Ю. Власов, сумевший найти в себе силы не только для того, чтобы отодвинуть смерть и болезнь, но и для того, чтобы продолжить жизнь, достойную человека. Иногда человек, ориентируясь на количество прожитых лет, отказывается от того, что ему вполне по плечу, но считается «несвойственным возрасту» занятием (например, танцы). В результате подобных взглядов, навязываемых позиций мы наблюдаем раннее снижение активности, потерю работы, вынужденный уход на пенсию, утрату социальных ролей и пр.

Приводимый тест позволяет оценить свой фактический возраст и творческий потенциал. Итак, вам предлагается 10 вопросов и 5 вариантов ответов к каждому: а, б, в, г, д. Выберите наиболее подходящий вам вариант и пометьте его.

1. Вы опаздываете и находитесь неподалеку от автобусной остановки. Подходит автобус. Что вы сделаете?

- а) побегу, чтобы успеть;
- б) буду идти как можно быстрее;
- в) буду идти немного быстрее, чем обычно;
- г) буду идти, как и шел;
- д) посмотрю, не идет ли следующий автобус, а потом решу, что делать.

2. Ваше отношение к моде:

- а) признаю и действую, чтобы соответствовать ей;
- б) признаю то, что мне подходит;
- в) не признаю современные экстравагантные модели;
- г) не признаю современную моду вообще;
- д) признаю и отвергаю, смотря по настроению.

3. В свободное время вы охотнее всего...
 - а) проводите время с друзьями;
 - б) смотрите телевизор;
 - в) читаете художественную литературу;
 - г) разгадываете кроссворды;
 - д) занимаетесь чем угодно.
4. На ваших глазах совершается явная несправедливость. Ваши действия?
 - а) сразу постараюсь восстановить справедливость всеми доступными средствами;
 - б) встану на сторону пострадавшего и постараюсь ему помочь;
 - в) постараюсь восстановить справедливость в рамках закона;
 - г) а что можно сделать? Осудить про себя очередную несправедливость и продолжить свои дела;
 - д) вмешаюсь в обсуждение, не высказывая своего мнения.
5. Когда вы слушаете современную молодежную музыку, то...
 - а) приходите в восторг;
 - б) думаете, что и этим должны «переболеть»;
 - г) не признаете этот шум и грохот;
 - д) считаете, что на вкус и цвет товарищей нет.
6. Вы находитесь в дружеской компании. Что для вас важно?
 - а) возможность продемонстрировать свои способности;
 - б) сделать так, чтобы люди не забывали, с кем имели дело;
 - в) соблюсти приличия;
 - г) не выделяться;
 - д) вести себя в соответствии с нормами этой компании.
7. Какая работа вам нравится?
 - а) содержащая элементы неожиданности и риска;
 - б) разная, но не монотонная;
 - в) такая, где можно использовать свой опыт и знания;
 - г) нетрудная;
 - д) смотря по настроению.
8. Насколько вы предусмотрительны?
 - а) склонен приниматься за дела, не раздумывая;
 - б) предпочитаю сначала действовать, а уже потом рассуждать;
 - в) предпочитаю не участвовать в делах, пока не выяснены хотя бы основные их последствия;
 - г) предпочитаю участвовать только в таких делах, где успех гарантирован;
 - д) отношусь к делам в зависимости от ситуации.
9. Доверчивы ли вы?
 - а) доверяю некоторым людям;
 - б) доверяю многим людям;
 - в) не доверяю многим;
 - г) не доверяю никому;
 - д) все зависит от того, с кем я имею дело.
10. Ваше настроение?
 - а) преобладает оптимистическое;
 - б) часто оптимистическое;
 - в) часто пессимистическое;
 - г) преобладает пессимистическое;
 - д) в зависимости от обстоятельств.

Подсчитаете отдельно количество положительных ответов по каждой позиции — от «б» до «д». Затем найдите общую сумму по формуле:

$$T = 2 (6 + 3в + 4г + 2д).$$

Полученная цифра — ваш творческий возраст.

Если количество баллов совпадает с вашим возрастом, то все в порядке. Для тех, кто предпочитает творческую деятельность, желательно, чтобы психологический возраст не опережал паспортный. А если после сорока лет он отстанет, то вы в хорошей форме, свободны от стереотипов и ваши возможности далеко не исчерпаны. Когда ваш творческий возраст идет немного впереди — тоже неплохо: значит, вы успешно справитесь со стандартными действиями, требующими четкости и пунктуальности.

Кстати сказать, огромную роль эмоционального компонента в творческом долголетии признавал В.И. Вернадский. «Разве можно узнать и понять, когда спит чувство, когда не волнуется сердце, когда нет каких-то чудных, каких-то неуловимых обширных фантазий, — писал он. — Говорят: одним разумом можно все постигнуть. Не верьте! Те, которые говорят так, не знают, что такое разум, они не понимают, что волнует, что интересует в тех работах, которые считаются одними умственными работами. Мне представляются разум и чувство тесно-претесно переплетенным клубком: одна нить — разум, другая — чувство, и всегда они друг с другом соприкасаются: и когда... в этом клубке рядом мертвое и живое, — разве может быть сила, разве может быть нибудь работа с помощью такого помертвелоого, чуть не загнившего клубка?»

Насколько вы эмоциональны, каков уровень ваших чувственных переживаний, вы узнаете, ответив на следующие вопросы.

1. У вас есть любимое время года?
2. Вы любите смотреть на радугу?
3. Нравится ли пробовать новую пищу?
4. Вас восхищают красивые закаты?
5. Вы получаете удовольствие от того, что до вас дотрагиваются или массируют?
6. Нравится ли вам прикасаться к любимым людям?
7. Случалось ли, что музыка заставляла вас плакать?
8. Некоторые запахи и звуки связаны для вас с определенными воспоминаниями?
9. Духи вас возбуждают?
10. Вам приятно прикасаться к некоторым тканям?
11. Нравится ли вам прикосновение шелка к вашей коже?
12. Вы получаете удовольствие от прогулок по свежевыпавшему, хрустящему снегу?
13. Когда солнце согревает ваше лицо, вам нравится?
14. Громкие и назойливые звуки раздражают вас?

Подсчитайте очки: каждый положительный ответ приносит одно очко, каждый отрицательный — ноль.

От 7 до 14 очков: вы очень чувственный человек. Вы получаете большое удовольствие от приятных звуков, видов и запахов. Но вы не всегда способны контролировать проявление своих чувств

От 2 до 6 очков: у вас хорошо развиты чувства, причем бывают и чувственные моменты.

Одно очко: вы достаточно холодный человек. Ничто, по-видимому, вас не возбуждает, и вы остаетесь странно безразличны к чувственным наслаждениям.

В.И. Вернадский, еще будучи студентом университета, выработал для себя программу дальнейшего образования и поведения. «Итак, — писал он, — необходимо приобрести знания, развить ум... Первое дело:

1. Выработка характера. Преимущественно следует: откровенность, неповажность высказывать и защищать свое мнение, отброс ложного стыда, неповажность доводить до конца свои воззрения, самостоятельность...

2. Образование ума: а) знакомство с философией, б) знакомство с математикой, музыкой, искусствами.

Задача человека заключается в доставлении наивозможной пользы окружающим».

Закономерности старения

Закономерности процесса старения выделены в различных исследованиях. Так, еще Мюллер, обследовав большое количество лиц старше 65 лет, пытался доказать правомерность той общей отрицательной картины, которая сложилась в обществе относительно пожилых людей и которая условно может быть выражена так: «социально ценные свойства с возрастом постоянно убывают, а социально нежелательные формы поведения в той же жизненной фазе все сильнее возрастают». Медлительность, снижение жизнеспособности, неспособность к интеграции отдельных способов поведения и поэтому «гротескное» проявление отдельных странностей, скупость, недоверие, болтливость, тоска, ригидность и пр. — отличительные черты личности пожилого человека, которые, как считает Мюллер, характеризуют человека в пожилом возрасте.

В.В. Болтенко, изучая поведение людей, находящихся в домах-интернатах для престарелых, выделил ряд этапов психологического старения, которые, собственно, не зависят от паспортного возраста.

На первом этапе еще сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, он был непосредственно связан с его профессией. Мы уже говорили, что долгие всего первый этап длится у людей интеллектуального, творческого труда. Связь с профессией может быть *непосредственной*, как, например,



наставничество или эпизодическое участие в выполнении прежней работы, так и *опосредованной* — через чтение специальной литературы, написание статей на профессиональные темы. Если же такая связь недолговечна или обрывается сразу же после ухода на пенсию, то человек переходит в следующий этап своего старения.

На втором этапе наблюдается сужение круга интересов, за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков. Если подобное поведение наблюдается в более ранние периоды, то налицо признаки профессиональной стагнации. В группах таких людей уже трудно различить, кто был философом, а кто врачом, кто был рабочим, а кто профессором. Все ярче проявляется ослабление контроля над своими реакциями, в результате чего те черты, которые раньше удавалось маскировать, понимая их непривлекательность, выходят на поверхность и становятся всем очевидными.

На третьем этапе главным становится забота о личном здоровье, когда разговор о болезнях, лекарствах, способах лечения становится любимой темой. Наиболее значимым в жизни человека становится лечащий врач, его профессиональные и личностные качества. Высокий статус в группе

таких лиц занимает тот, у кого более выраженное или тяжелое заболевание. Они как бы становятся ближе к той черте, за которой неизвестность, и могут туда вот-вот заглянуть. Поэтому окружающие оказывают им большее внимания и выражают безграничное доверие.

Следующий этап можно назвать «жизнь ради жизни», т. е. смыслом жизни становится сохранение самой жизни. Круг общения сужается до предела. Ведущей чертой становится эгоцентризм, нетерпимость к каждому, кто не проявляет должного внимания. Все окружающие зачисляются в эгоисты, коль скоро они не поглощены заботой о старом человеке. Связи поддерживаются только с теми, кто разделяет субъективные взгляды: лечащий врач, социальный работник, те члены семьи, которые поддерживают личный комфорт, соседи-ровесники. Для приличия или по привычке — редкие телефонные разговоры со старыми знакомыми, в основном, чтобы вспомнить дела давно минувших дней или узнать, кто как себя чувствует.

Насколько терпимы вы к другим людям, позволит определить следующий тест. Условие одно: отвечайте быстро не задумываясь.

1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроитесь?
 - а) да;
 - б) нет.
2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете?
 - а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
 - б) чтобы играли те, кто не знает правил.
3. Спокойно ли воспринимаете неприятную для вас новость?
 - а) да;
 - б) нет.
4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми?
 - а) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует;
 - б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.
5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми иными, чем у вас, профессией, положением, обычаями?
 - а) мне трудно было бы это сделать;
 - б) я не обращаю внимания на такие вещи.
6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой вы являетесь?
 - а) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники;
 - б) даже если шутка будет мне неприятна, я постараюсь ответить в такой же манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»?

- а) да;
- б) нет.

8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?

- а) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня;
- б) я радуюсь за него.

9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы:

- а) уходите пораньше под благовидным предлогом;
- б) вступаете в спор.

Подсчет результата.

Запишите по два очка за ответы: 16; 26; 36; 4а; 56; 66; 76; 86; 9а.

От 0 до 4 очков: вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы вы ни находились, может возникнуть такое впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим, часто не колеблясь, чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 6 до 12 очков: вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете и вести диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом» тогда, когда можно победить более достойным способом?

От 14 до 18 очков: твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному, на первый взгляд, поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

Последний, пятый этап, считает В.В. Болтенко, характеризуется полным угасанием социальных интересов. Они замещаются потребностями чисто витального порядка (еда, покой, сон...). Учитывая, что нередко разрушаются навыки самообслуживания, становится понятно сравнение стариков с грудными детьми.

Данная последовательность выступает как однонаправленное ухудшение физического и психического состояния, но нельзя забывать и то, что психическое развитие человека настолько многомерно и многонаправленно, что практически нельзя предусмотреть все его проявления, качества и возможности. Так, в исследованиях Рудингер, где участвовали только психически здоровые пожилые люди, была показана несостоятельность

тезиса как о сокращении духовной продуктивности, так и о деградации личности. Представитель направления, которое можно перевести как «психология всей продолжительности жизни», Пол Балтес пишет, что точный диапазон и механизм индивидуальных возможностей принципиально неопределимы, они могут



быть очерчены только приблизительно. Иначе говоря, в пожилом возрасте происходящие изменения не находятся в прямой зависимости от возраста и, кроме того, они не так значительны.

Статистика свидетельствует, что средняя продолжительность жизни постоянно увеличивается. Но каждого из нас, естественно, интересуют собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит тест «Доживете ли вы до семидесяти», составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Все равно — вам 20 лет или 50. Зато чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше. Итак возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Если вы мужчина, вычитите из 72 цифру 3. Женщинам нужно добавить к 72 цифру 4 — они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни 69 лет, у женщин — 76.

Если вы живете в городе с населением более 1 млн человек, то вычитите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. чел., то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите три года, если физическим — прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю, хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте два года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет, если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7—8, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастны, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее — 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь.)

Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 — 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15—20, то — 4 года, если 5—15 кг — 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 30—40 лет, прибавьте 2 года; 40—50 лет — 3 года и если вам больше 50 лет — 4 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

Конечно, нельзя быть абсолютно уверенным в точности определения, так как существует множество различных факторов, изменяющих данный показатель. Так, например, *у каждого человека есть свой индивидуальный цикл, повторяющийся в течение года*, которому подчиняются многие физиологические показатели: пульс, температура, содержание гормонов, половая активность, скорость реакции и пр. Сотрудники Государственной академии физической культуры им. Лесгафта установили, что первый годовой цикл начинается с даты зачатия и кончается через три месяца после рождения. И дальше все повторяется в течение 12 месяцев. Причем в каждом индивидуальном году есть периоды особо опасные для здоровья, которые назвали «зонами риска».

Каждый месяц индивидуального года имеет свою «окраску» . Так *наименее жизнестойкими оказались 2-й месяц после даты рождения, а особенно 12-й месяц индивидуального года.* В это время наиболее вероятны инфекционные заболевания, аллергические реакции, повышается риск летальных исходов, > ухудшаются адаптационные возможности организма при физических нагрузках. Так, на 12-й месяц приходится пик смертности от инфаркта миокарда. Большинство случаев внезапной смерти людей, больных гипертонией, отмечено на 2-й и 12-й месяцы от даты рождения.

Но есть в индивидуальном году и светлые периоды. Таков первый месяц от даты рождения, когда *жизнестойкость человека наивысшая*, а вероятность смерти при болезнях минимальная, а также 9-й и 10-й месяцы. Ученые пришли к выводу, что состояние человека в течение индивидуального года можно предсказывать, а также учитывать «зоны риска» при планировании своей деятельности, например избегать повышенной физической активности во 2-й, 8-й и 12-й месяцы.

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие «стрессоров» в условных единицах, определить их количество.

Предлагаемая ниже таблица основывается на научных данных и выгодно отличается тем, что определяет *влияние факторов риска не одновременно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни.* Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итог суммируется.

№	Фактор риска	Понедельник						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Сон недостаточный или плохой							
2	Испорченное настроение по дороге на работу или домой							

№	Фактор риска								I
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
3	Испорченное настроение на работе								
4	Неприятная работа								
5	Чрезмерный шум								
6	Более трех чашек крепкого кофе								
7	Выкурено более 10 сигарет								
8	Слишком много выпито спиртного								
9	Слишком мало физической активности								
10	Слишком много съедено								"
11	Слишком много сладостей								
12	Личные проблемы								
13	Сверхурочная работа								
14	Испорченное настроение дома								
15	Сомнения в качестве своей работы								
16	Головная боль								
17	Сердечная слабость								
18	Боли в желудке								

Результаты

1—20 очков: положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение-еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

21—40 очков: пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут незаметно перерасти в серьезную угрозу.

41—60 очков: угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

Свыше 60 очков: ваше здоровье в серьезной опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в вашей жизни событиям: ведь на ваше здоровье влияет не столько само событие, сколько ваше к нему отношение.

Иногда самым *главным стрессором становится сложившийся стиль поведения*, который не позволяет нам вести себя спокойно, соответственно возрасту. Американские ученые М. Фридмен и Р. Роусенмен издали любопытную книгу «Поведение типа «А» и ваше сердце». Они пишут: «Как часто вас мучит мысль, что вы вечно не успеваете сделать необходимое? Пытаетесь ли вы «уложить» все больше дел во все меньший отрезок времени? Возмущаетесь ли вы, если вам сразу не удалось найти место в ресторане, если задерживается ваш самолет или машина застревает в уличной пробке? Стремитесь ли вы настолько быть повсюду первым, что сердитесь, даже если проигрываете в игре с ребенком? Если в нарисованном здесь портрете вы узнаете себя, то знайте, что вы относитесь к типу «А» и подвержены наибольшему риску стать жертвой сердечного приступа. Для 90% всех пациентов моложе 60 лет, поступивших в клинику с острой сердечной недостаточностью, характерна картина *поведения типа «А»*.

Классический представитель типа «А», как правило, нетерпелив, постоянно находится в напряжении, несдержан в проявлении гнева, конфликтен, остро конкурентен, агрессивен, быстро говорит и нетерпеливо слушает, много и резко двигается, вечно ощущает нехватку времени, имеет искаженное чувство бега времени, ориентирован только на успех.

Такие люди, по их словам, находятся в состоянии хронической, непрекращающейся борьбы. Если не ослабить ее напряженности, то не поможет ни строгая диета, ни отказ от курения, даже физические упражнения не дадут стопроцентного эффекта.

Поведение типа «А» — это внешнее проявление внутреннего смятения и неудовлетворенных стремлений. Эмоциональные стрессы в данном случае вызывают в организме физиологические изменения, объясняющие, почему люди типа «А» более других подвержены сердечным приступам. В частности, у таких людей кровь свертывается быстрее, чем обычно, и коронарные артерии подвержены закупорке в среднем вдвое чаще, чем у людей типа «Б». Для *людей типа «Б» характерно более спокойное поведение.* Они неагрессивны, не ощущают бега времени, не склонны к соревнованию, расслабленные и неспешные.

Чтобы определить свой тип поведения, внимательно прочитайте каждое утверждение и обведите цифру, соответствующую наиболее подходящей оценке вашего поведения: 1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — чаще всего, 5 — всегда. Дойдя до конца, сложите все обведенные цифры. Ключ в конце теста объяснит, что означает набранная вами сумма баллов.

- | | |
|---|----------|
| 1. Я всегда сержусь или раздражаюсь, если приходится стоять в очереди дольше 15 минут. | 12 3 4 5 |
| 2. Я решаю одновременно несколько проблем. | 12 3 4 5 |
| 3. В течение дня мне трудно найти время, чтобы отдохнуть и расслабиться. | 12 3 4 5 |
| 4. Я раздражаюсь или нервничаю, когда кто-нибудь говорит слишком медленно. | 12 3 4 5 |
| 5. Я всегда стараюсь победить в спорте или игре. | 12 3 4 5 |
| 6. Проигрывая, сержусь на себя или других. | 12 3 4 5 |
| 7. Мне трудно сделать для себя некоторые вещи. | 12 3 4 5 |
| 8. Я гораздо лучше работаю в цейтноте или под давлением. | 12 3 4 5 |
| 9. Я смотрю на часы, если просто сижу или не занят делом. | 12 3 4 5 |
| 10. Я приношу работу домой. | 12 3 4 5 |
| 11. Я ощущаю прилив энергии и возбуждения после пребывания в напряжении. | 12 3 4 5 |
| 12. Я чувствую: должен взять на себя руководство группой, чтобы заставить дело двигаться. | 12 3 4 5 |
| 13. Я быстро ем, чтобы поскорее вернуться к работе. | 12 3 4 5 |
| 14. Я все делаю быстро, независимо от того, есть у меня время или нет. | 12 3 4 5 |
| 15. Я прерываю людей, если считаю, что они не правы. | 12 3 4 5 |
| 16. Я несговорчив и упрям, когда дело касается изменений на работе или дома. | 12 3 4 5 |
| 17. Когда я нервничаю, мне хочется двигаться, чтобы расслабиться. | 12 3 4 5 |
| 18. Я ем быстрее окружающих. | 12 3 4 5 |
| 19. На работе мне необходимо выполнять несколько заданий одновременно, чтобы ощущать свою производительность. | 12 3 4 5 |
| 20. Я не использую отпуск полностью. | 12 3 4 5 |
| 21. Я нахожу себя очень придирчивым и мелочным. | 12 3 4 5 |
| 22. Меня раздражают люди, которые не работают усердно, как я. | 12 3 4 5 |
| 23. Мне кажется, что мой день заполнен не до конца. | 12 3 4 5 |
| 24. Я провожу много времени, думая о работе. | 12 3 4 5 |
| 25. Я легко теряю интерес к чему-либо. | 12 3 4 5 |
| 26. Во время уикендов я либо работаю, либо планирую работу. | 12 3 4 5 |
| 27. Я спорю с людьми, думающими не так, как я. | 12 3 4 5 |
| 28. Сталкиваясь с проблемой, я всегда теряюсь. | 12 3 4 5 |
| 29. Я вмешиваюсь в чужой разговор, чтоб ускорить события. | 12 3 4 5 |
| 30. Я серьезно отношусь ко всему, что делаю. | 12 3 4 5 |

Если вы набрали **75 баллов или менее**, то относитесь к типу «Б». Вы принимаете жизнь такой, какая есть, и, как правило, не позволяете проблемам и заботам осложнять ее.

Если вы набрали **от 76 до 99 баллов**, то принадлежите к большинству, имеющему некоторые черты обоих типов. Обычно вы умеете расслабляться и не очень агрессивны и азартны, однако к некоторым вещам относитесь всерьез и в определенных ситуациях любите быть активными, целеустремленными и быстро добиваться результатов. Уточните, какими именно

чертами типа «А» вы обладаете, и решите, влияют ли они на ваше здоровье и стиль жизни.

Если вы набрали **100 баллов и более**, то являетесь личностью типа «А». Вам нужно пересмотреть свои взгляды, привычки и приоритеты, не дожидаясь серьезной болезни.

Перестроиться типу «А» сразу будет сложно, здесь нужна длительная, кропотливая работа. Прежде всего надо выполнять правило: в каждый данный момент заниматься только одним делом. Говорят, даже Эйнштейн, завязывая шнурки на ботинках, думал главным образом о том, как завязать узел покрепче.

Человеку нельзя все время быть в напряжении. Время от времени надо расслабляться: побыть одному, поразмышлять о чем-то отвлеченном, вспомнить былое, помечтать, почитать стихи, книгу с хорошим сюжетом, послушать музыку. Разумеется, бег, плавание и другие физические упражнения — лучший отдых для нервной системы.

Датский ученый Карл Родаль говорил: «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику». Смех — великолепная разрядка для нервной системы. Трудно найти коэффициент, чтобы сравнить пользу от смеха и пользу от физических упражнений, да и нет необходимости в таком противопоставлении. Гораздо лучше, когда одно замечательное средство дополняется другим.

История медицины не знает ни одного случая, когда бы до 100 лет дожил человек мрачный, лишенный чувства юмора. Наоборот, подсчитано, что *веселые люди живут дольше*. Дольше и... веселее. Поэтому можно сказать, что у пожилых людей добродушное подшучивание над окружающими и над собой является показателем их благополучного старения, положительной самооценки и интеллектуального благополучия.



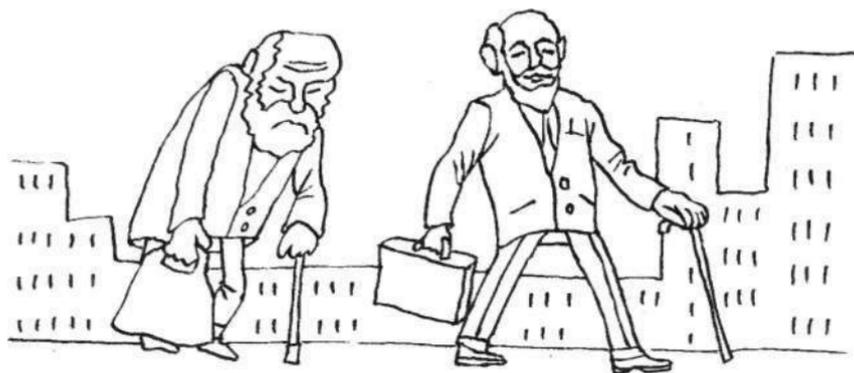
Проблемы физического здоровья

Конечно, *говорить о развитии личности* в возрасте от 60 и выше можно лишь при условии нормального физического состояния. Во многих видах деятельности, связанных с физическим здоровьем, именно оно является важнейшим фактором, препятствующим дальнейшей профессиональной деятельности. Кардиологи любят говорить, что человек стар настолько, насколько стары его артерии. То же самое можно сказать и о суставах, так как они *наиболее подвержены влиянию возраста*. С годами они теряют свою подвижность, объем движения в суставах заметно уменьшается, поскольку человеку в быту приходится совершать движения с гораздо меньшей амплитудой, чем та, на которую рассчитаны суставы. Суставная поверхность соединяющихся костей, гладкая в молодые годы, с возрастом становится волокнистой, часть ее приходит в нерабочее состояние. Попытки делать движения с максимальной амплитудой (поднять вытянутые руки вверх, отвести их за спину, высоко поднять вытянутую ногу, низко присесть, наклониться и т. п.) сопровождаются хрустом и болью. Процесс возрастных изменений особенно важен в плечевых, коленных, тазобедренных суставах, во всем позвоночном столбе.

Следует также учесть, что *развитие остеохондроза* характеризуется своеобразными дегенеративными изменениями в межпозвоночных дисках, в большинстве случаев приводящими к хроническому мучительному заболеванию — радикулиту, что в значительной степени зависит *от недостатка движения позвоночника*. *Предупредить (или ослабить) остеохондроз можно главным образом систематическими упражнениями*. Разнообразные, многоосевые движения в суставах рук и ног, в позвоночнике поддерживают и развивают нормальные анатомические структуры в суставах, а следовательно, и нормальную подвижность. От состояния суставов и позвоночника зависит плавность движений. Согбенные позы, скрюченные в коленных и тазобедренных суставах ноги, неуверенная походка мелкими шагами, характерные для многих пожилых и старых людей, могут быть преодолены.

Хотя, как показывают многочисленные исследования, *походка при прочих равных условиях во многом связана и с социально-экономическим статусом человека*. Чем он выше, тем быстрее, легче передвигается человек, тем активнее он держится, гордо поднята его голова, у него хорошее настроение. **Высокий социальный статус — качественно иная жизнь**, которой

человек дорожит. Поэтому встречают не только «по одежке». Важно и то, как человек держится, какая у него осанка, как он передвигается. Еще говорят: «Горе прибило». Действительно, если плохо на душе, если случилась беда, голова опущена,



плечи согнуты, походка тяжелая, ноги не слушаются. А если все благополучно, человек — как на крыльях и походка у него летящая. Ощущение внутренней свободы делает ее свободней. Если вы внимательно посмотрите на начальников, которых демонстрирует тот же телеэкран, то заметите: они не ходят, они «несут себя». Совсем по-другому передвигаются те, кто открывает перед ними двери, кто числится в «сопровождающих лицах».

Ученые выявили определенные связи продолжительности жизни с некоторыми физиологическими показателями. Так, ныряльщикам, гребцам, пловцам, стайерам, лыжникам в силу специфики их деятельности приходится постоянно упражнять дыхательную систему. Может быть, поэтому у них очень высокие показатели жизненной емкости легких: в пределах 6, 7 и даже 8 л. Тогда как в норме жизненная емкость легких (ЖЕЛ) колеблется от 3,5 до 4,5 л. Каждый может рассчитать свою приблизительную норму, умножив рост в сантиметрах на коэффициент 25. Определенные колебания, конечно, допустимы. Высокие показатели ЖЕЛ в серьезной мере характеризуют уровень здоровья человека. Хельсинский профессор М. Карвонен писал, что средняя продолжительность жизни финских лыжников 73 года — на 7 лет больше средних цифр продолжительности жизни мужчин в Финляндии. Очень высокие показатели ЖЕЛ у профессиональных певцов

и трубачей. И неудивительно, так как объем нормального выхода 500 кубических сантиметров, а при пении — 3 тысячи и более. Так что пение само по себе является хорошей дыхательной гимнастикой. Можно сказать, пение не только обогащает человека духовно, не только служит прекрасной эмоциональной разрядкой, но и является заметным оздоровительным фактором, положительно сказываясь на состоянии дыхательной системы человека.

Оценить состояние своей дыхательной системы можно с помощью простого теста доктора Пирре Мули. Надо всего лишь задержать дыхание на 90 секунд. Сумели — все нормально. Доктор Мули считает, что рубеж 90 секунд не является критическим. Те, кто выполняет его без труда, могут выполнять физические упражнения, могут в любой момент отказаться от курения, обладают большой волей.

Стив Шенкман писал о знаменитом летчике Михаиле Михайловиче Громе, первом абсолютном чемпионе страны по тяжелой атлетике, который говорил, что стоит ему один день не прикоснуться к штанге, как у него портится настроение и самочувствие. Громову в то время было 77 лет. Сила у Михаила Михайловича была, конечно, уже не та, что в былые годы, но он продолжал ежедневно приседать со штангой. Известно немало и других пожилых силачей. Даже перешагнув 80-летний рубеж, многие из них продолжают тренировки со штангами, гирями или гантелями. Но не всем пожилым мужчинам полезны тяжелоатлетические упражнения. Речь идет о пользе физической нагрузки вообще, в соответствии с физиологическими возможностями. Тем, кто тренировался в молодости со штангой, даже при самом большом прилежании и регулярности в занятиях, следует остановиться на гантелях весом не более 3—5 кг: возрастные возможности все-таки небеспредельны.

Широко распространено мнение, что с возрастом люди спят меньше, чем в молодости. Американский врач П. Гиллер провел наблюдения за людьми в возрасте свыше 60 лет. Все пациенты были разделены на две группы. Первая группа включала людей с различными жалобами на здоровье (утомляемость, головокружение, отсутствие аппетита), а вторую группу составляли люди практически здоровые. Оказалось, что люди из первой группы спали по 7 часов и меньше, тогда как продолжительность сна во второй группе была не менее 8 часов. Когда же пациентам из первой группы увеличили время сна, то все недомогания у них исчезли. Вывод гласит, что по мере

старения человек должен увеличивать продолжительность своего сна. К такому же мнению пришел исследователь Г. Цицишвили, наблюдая за долгожителями на Кавказе, которые спят в среднем 11—13 часов в сутки. Естественно, что на активную деятельность времени остается все меньше и меньше. Но есть и исключения из правил. Медицинским чудом называют 77-летнего шведа Олафа Эриксона, который не спал более 46 лет. В 1919 г. он перенес тяжелую форму гриппа. Возможно, что болезнь дала какие-то осложнения на мозг. С тех пор он не мог уснуть. Когда ему потребовалась какая-то хирургическая операция, врачам не удалось его усыпить даже с помощью наркоза.

Отсутствие физического здоровья не может не отразиться на поведении и принимаемых решениях. В книге известного врача советской элиты Е. Чазова «Здоровье и власть» именно такой причиной объясняются решения А.Н. Косыгина, который продолжал оставаться на своем посту после перенесенного кровоизлияния в мозг, или желание смертельно больного К.У. Черненко управлять огромной страной в 73 года, искренне веря в поддержку своих товарищей. Руководителя ГДР В. Ульбрихта, страдающего склерозом в той стадии, когда человек не способен критично оценивать свои действия, пришлось чуть ли не силой сместить с его поста. Не будем говорить о профессиональной деятельности Л.И. Брежнева, у которого в последние 7 лет периода правления врачи диагностировали распад личности с длительным состоянием невменяемости, астении и депрессии.

Конечно, желание жить, а тем более править другими вечно очень заманчиво и нередко встречается в сказках и фантастических романах. Но даже там имеются попытки ограничения активности стариков. Вспомните остров Лаггнегге, описанный Джонатаном Свифтом в романе-сказке «Путешествие Гулливера». Некоторые жители королевства — струльдбруги — были бессмертны и, по мнению Гулливера, должны были быть самыми счастливыми людьми на Земле. Однако на деле оказалось, что струльдбруги стареют и болеют, как и все другие жители, в их памяти хранится лишь то, что усвоено в юности и в зрелые годы, они забывают названия самых обыденных вещей, имена друзей и родственников. В 90 лет у них выпадают зубы и волосы, они перестают различать вкус пищи и едят все без разбору, удовольствия и аппетита. Они с трудом понимают язык окружающих, потому что тот язык, который они усвоили в детстве, за сотни лет их жизни становится совершенно иным. Они не способны развлечь себя чтением, да и слабая

память не удерживает начала фразы, когда они дочитывают ее конец. По законам Лаггнегге, как только струльдбругу исполняется 80 лет, для него наступает гражданская смерть и он не допускается к занятию должностей. Естественно, что подобные перспективы вряд ли кажутся радужными. Похороны, которых боятся простые смертные, являются для бессмертных, но немощных струльдбругов предметом зависти.

Кстати, подобные случаи можно обнаружить не только в сказке. Так, папа римский Павел VI лишил кардиналов, достигших 80-летнего возраста, права голосовать на выборах нового папы.

И в нашей стране такие мысли не редкость. Так, в 1999 г. в «Литературной газете» была опубликована статья «Старость начинается и выигрывает», где, с одной стороны, доказывается, что наблюдающийся рост количества стариков становится обременительным для экономики, а с другой — что старики превращаются в мощную политическую силу, точного прогноза поведения которой никто сделать не может. Автор, указывая на болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие), в статье проводит мысль, что с выходом на пенсию человек должен терять избирательное право.

Подобные взгляды и установки окружающих нередко существенно влияют на поведение и отношение к себе пожилых людей. Как указывает Л.И. Анциферова, они теряют самое главное — веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины; у них падает мотивация, а следовательно, снижается социальная активность. В результате, по мнению Г. Крайга, некоторые *пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память, будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроль над своей жизнью.* И под влиянием исподволь проникших в сознание мнений они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни. Такой циклический процесс, поясняет Крайг, иногда называют выученной беспомощностью.

Но иногда негативный «имидж» и отношение к старости вызывают у представителей поздней взрослости серьезные возражения и бурные протесты. Так, в Америке возникло движение «седых пантер», или бунт «молодых стариков», которые доказали свою способность к социальным деяниям, умение работать и быть полезными окружающим.

Мудрость и опыт стареющей личности

Какие же отличительные черты характерны для стареющих людей. Здесь можно встретить самые разные взгляды и подходы. Так, в исследовании О.В. Красновой представители разных групп населения отмечали присущие старикам *мудрость, большой жизненный опыт, доброту, духовную значимость для молодежи* и в то же время *ворчливость, консерватизм, критическое отношение к молодым людям, плохое здоровье*. Больше всего раздражает окружающих в стариках их многословие. Пожилым людям трудно сформулировать мысль, они боятся, что их перебьют и они ее забудут. Нередко непонимание вызывается стремлением показать, что и «мы не лыком шиты». Одну молодую женщину очень веселило, когда ее мать, уже очень старая женщина, начинала рассказывать, как в свое время мужчины добивались ее расположения. Такое отношение вызвало обиды, конфликты.

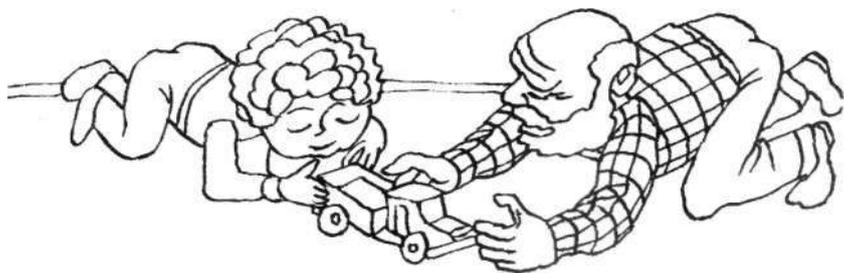
Л КЭ.К ЗК6 обстоят дела на самом деле? Здесь надо обратиться к научным фактам. Многочисленные исследователи интеллекта не обошли своим вниманием и пожилых людей. Стандартные тесты неизменно показывают, что *интеллект в поздние годы снижается*. Так, в одном из исследований умственной деятельности пожилых людей Н. Подгорецкая обнаружила сходство с интеллектом маленьких детей, участвовавших в экспериментах Ж. Пиаже. В результате обнаружились общие дефекты, демонстрирующие неполноценность стихийно усвоенных логических приемов мышления. По данным Н. Подгорецкой, как и маленькие испытуемые Ж. Пиаже, ее взрослые испытуемые в трудных для них ситуациях выдавали глобальную, нерасчлененную оценку явлений.

Второй существенный дефект, тесно связанный с первым, — ориентировка взрослых испытуемых на случайные признаки, несущественные отношения. В ходе экспериментов у них была выявлена большая связанность с предметным материалом. Поэтому одна и та же задача при изменении материала решалась ими уже неправильно.

Сходство испытуемых Н. Подгорецкой взрослых и детей, исследуемых Ж. Пиаже, обнаружилось и в характере нарушений логических правил. Анализ результатов показал, что взрослые испытуемые и маленькие необученные дети выбирали аналогичные способы объяснений, допуская однотипные ошибки.

Таким образом, пожилые испытуемые продемонстрировали результаты мышления, сходные с результатами необученных детей: ориентировка на случайные признаки, которые являются наиболее «яркими», нерасчлененность параметров изучаемых объектов, неумение отвечать на заданный вопрос, подмена объективной оценки субъективной, большая связанность спецификой предложенного экспериментального материала, нечувствительность к противоречиям, давление житейского уровня объяснения над логическим.

Если специфическое содержание экспериментальных задач использовалось испытуемыми различных профессий по-разному, то с точки зрения логики были допущены однотипные ошибки, показывающие существенные отклонения приемов от



«логической нормы». Поэтому, наверное, не зря «старых» и «малых» в народе объединяют в одну возрастную группу. Психологический эксперимент показал, что у *пожилых так же нет чувства реальности, как и у маленьких детей*, они эгоцентричны и не умеют видеть существование других позиций, т. е. не обладают *диалогичностью сознания*. Владимир Леви также проводит параллель между разными возрастными полюсами человека:

Говорят, старость похожа на детство.
Приглядеться, и впрямь некое сходство:
Отсутствие цели, одни лишь средства,
И нет над тобой господства...

В других исследованиях сравнение решения тестовых задач молодыми и старыми испытуемыми показало, что *пожилые люди стремятся к большей аргументированности и взвешенности своих ответов, тогда как молодежь озабочена только скоростью ответов*. Кроме того, результаты лабораторных

экспериментов расходятся с тем, что наблюдается в повседневной жизни, где *старики*, как правило, оказываются *гораздо мудрее молодежи*.

Действительно, проблема «ухудшения интеллекта с возрастом» вызывает определенное недоумение. Л.И. Анциферова попробовала понять, почему люди почтенного возраста, обладающие огромным жизненным опытом, уже решившие множество сложных и важных проблем в разных областях жизни, справляющиеся с безвыходными ситуациями, оказываются «слабыми» в тестах. По ее мнению, тесты не являются важными, значимыми заданиями и не входят в структуру актуальных жизненных знаний и умений стариков, хотя имеющийся резервный потенциал вполне позволяет их разрешить. Для повышения энергетических ресурсов, перехода в «рабочее» состояние необходимо предельное напряжение. Когда пожилым людям предъявлялись обычные тестовые задания, испытуемые показывали невысокие результаты. Но парадоксальным образом при предъявлении очень трудных задач им удавалось с ними справиться. Конечно, не у всех прием «погружения в трудность» оказывается эффективным, и здесь многое зависит от веры в свои силы.

Возможно, объяснение интеллектуального развития пожилого человека связано с **феноменом мудрости**. Одним из первых к этой проблеме обратился Э. Эриксон, понимая *под мудростью высокие адаптивные способности человека*. По мнению, П. Балтеса, *мудрость предполагает исключительную проницательность, порождение продуктивных суждений, надежных советов, касающихся важных жизненных вопросов, правильное объяснение трудных ситуаций*. Можно сказать, что **мудрость — сочетание ума и «добродетели»**, понимаемая как потребность действовать во имя благополучия других.

Как показали исследования специалистов из Эдинбургского университета в 1932 г., *связь между старостью и мудростью не прямая: умный человек стареет, а глупый умирает раньше отведенного ему срока*. В 1932 г. коллектив ученых провел тестирование уровня интеллектуального развития (IQ) 2892 детей в возрасте 11 лет. Спустя 65 лет ученые во главе с профессором Лоренсом Уолли попытались отыскать этих «детей». Поразительный факт: большинство из тех, кто дожил до 76 лет, имели уровень IQ 102. Интеллект же тех, кто к 1997 г. отправился к праотцам, не превышал 97-балльной отметки. Сравнив продолжительность жизни с коэффициентом умственного развития, психологи обнаружили, что у людей

с 80-балльным уровнем IQ шансов дожить до 76 лет в пять раз меньше, чем у лиц со 102 баллами IQ. Не набирающие и 75 баллов IQ снижают возможность умереть почти на 40 процентов. При этом, отмечают ученые, совсем необязательно умные дети к старости остаются такими же. Развитый же интеллект влияет на срок продолжительности жизни.

Вопреки расхожему мнению, различий в продолжительности жизни мужчин и женщин с одинаковыми коэффициентами замечено не было. В принципе никакой физической взаимосвязи между умным мозгом и физическими болезнями нет. Уолли предполагает, что, возможно, мудрецы чаще следуют советам врачей и пристальнее следят за своим здоровьем.

Временные изменения реактивности психики, возникающие в результате перестройки желез внутренней секреции, иногда сопровождаются тягостными психическими состояниями. Об этом хорошо сказал нобелевский лауреат, поэт Иосиф Бродский: «У меня перегружена память. Чем больше человек хранит в памяти, тем ближе он к смерти. Объем памяти заполнен. Невозможно больше управлять мыслями. И все же вспоминать прошлое гораздо приятней, чем задумываться о будущем... Меня не привлекает загробная жизнь. Она лишена для меня интереса». Аналогичные взгляды мы находим у Ш. Бюллер, считающей, что человек в преклонном возрасте влачит бесцельное существование, так как внутренний мир стариков обращен к прошлому, в нем преобладают тревога, предчувствие близкого конца и желание покоя.

В пожилом возрасте появляются трудности в приобретении новых представлений, ухудшаются процессы приспособления к новым условиям, к непредвиденным обстоятельствам. Такими трудностями могут оказаться самые разные обстоятельства: и те, которые сравнительно легко преодолевались в молодые годы (переезд на новую квартиру, болезнь, собственная или кого-то из близких), а тем более прежде не встречавшиеся (смерть супруга; вызванная параличом ограниченная подвижность). Чаще всего дают о себе знать те или иные нарушения со стороны внутренних органов, понижается общая работоспособность. Для старых людей характерна обостренная чувствительность к проявлениям внимания, заботы. Очень трудно меняются привычные жизненные стереотипы, снижается память и внимание.

Насколько надежна ваша память в настоящее время, вы узнаете, ответив на вопросы простого теста.

1. Легко ли вам запомнить пять разных телефонных номеров?
2. Случалось ли вам забывать о деловой встрече?
3. Можете ли вспомнить, что вы ели на завтрак три дня назад?
4. Помните свой первый поцелуй?
5. Можете забыть свою первую любовь?
6. Можете вспомнить свой первый день в школе?
7. Сумеете прочесть наизусть стихотворение, которое учили еще в детстве?
8. Можете ли припомнить что-нибудь из одежды, которую вы носили в 10 лет?
9. Перед тем как позвонить, вы обычно ищете номер в телефонной книжке?
10. Помните ли, в чем вы были одеты, когда поцеловались в первый раз?
11. Можете вспомнить имя вашего первого друга?
12. Некоторые запахи напоминают вам знакомые места?
13. Можете ли вспомнить дорогу, по которой вы ходили в школу?
14. Помните о днях рождения и юбилеях своих друзей?

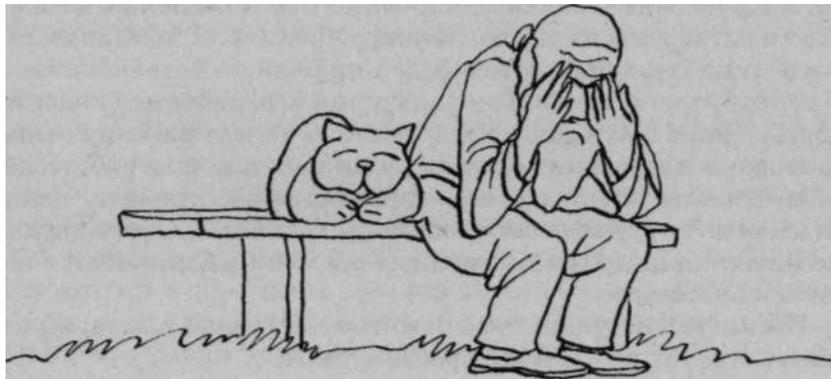
Подсчитайте очки. Каждый положительный ответ приносит одно очко, каждый отрицательный — ноль. Только в вопросе 9 все наоборот: «нет» означает одно очко.

11 очков или более: у вас великолепная память, вам удастся многое запомнить.

От 6 до 10 очков: у вас достаточно хорошая память, многие вещи вы хорошо помните, хотя иногда ошибаетесь и смущаетесь.

5 очков или менее: у вас средняя память. Вероятно, вы часто забываете о важных деловых встречах и звонках, хотя у такого положения дел есть свои преимущества: вы быстро забываете свои оплошности.

Эмоциональная сфера людей преклонного возраста характеризуется усилением нервного возбуждения, появлением большого числа неконтролируемых, аффективных реакций, со склонностью к грусти, сожалению, к слезливости. Поводом для таких реакций могут послужить воспоминания о старых временах (и не потому, что их жаль, а жаль себя в этих временах) или разбитая чайная чашка (и опять же жаль не чашку, а то,



что вместе с ней уходит что-то памятное). Подобные состояния становятся основной причиной *невротических реакций*, выражающихся в полном непринятии новых норм, ценностей, манер поведения: «В наше время себя так не веди».

Так же как раньше некоторые не смогли отделаться от детства, так и теперь они не в состоянии избавиться от фазы молодости. Наверное, они не могут найти себя в мрачных мыслях старения и поэтому напряженно смотрят назад, поскольку смотреть вперед для них невыносимо. Как инфантильный человек боится неизвестности мира и жизни, так и пожилой сторонится второй половины жизни, как будто там его подстерегают неведомые трудности или жертвы и потери, с которыми он не может смириться. Ему кажется, что прошлая жизнь была настолько прекрасна и настолько ему дорога, что ему невозможно без нее обойтись. Подобное поведение связано с *уровнем вашей самостоятельности*, который очень легко оценить даже сейчас.

1. Как вы принимали решение о дальнейшей учебе, будущей профессии по окончании школы:

- а) решал самостоятельно, следуя своему увлечению и своим данным;
- б) прислушивался к мнению родителей, родственников;
- в) следовал совету близких друзей.

2. На что вы рассчитывали, поступая в выбранное вами учебное заведение:

- а) только на свои силы;
- б) благоприятный исход экзаменов и на связи;
- в) только на связи.

3. Как во время учебы вы готовились к экзаменам, занятиям:

- а) делал упор на свое трудолюбие;
- б) иногда просил помочь преподавателей и сокурсников;
- в) рассчитывал только на чужую помощь.

4. Как вы поступили на работу:

- а) по распределению;
- б) прежде всего использовал информацию знакомых и знающих людей;
- в) устроился благодаря связям.

5. Если складываются сложные ситуации на работе, каким образом вы принимаете решения:

- а) рассчитываю только на свои силы и знания;
- б) иногда консультируюсь с коллегами;
- в) всегда с ними советуюсь.

6. Чем был продиктован ваш выбор перед вступлением в брак:

- а) сам принял окончательное решение;
- б) прислушивался к мнению близких;
- в) прежде всего представил невесту(жениха) близким, посоветовался с ними.

7. Если ваша жена (муж) в длительной командировке, в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, мебель, принять другие важные решения:

- а) да;
- б) нет;
- в) конечно, но лучше было бы отложить решение.

8. Насколько упорно вы в подростковом возрасте отстаивали свое мнение:

- а) всегда, поэтому были даже конфликты с родителями;
- б) отстаивал, но сохранял и уважение к мнению родителей;
- в) никогда не упорствовал в своем мнении.

9. В настоящее время насколько упорно вы отстаиваете собственное мнение на службе, дома, с друзьями:

- а) независимо от обстоятельств;
- б) в большинстве случаев — да;
- в) редко.

10. Как вы развиваетесь как личность в служебной, общественной, интеллектуальной сферах:

- а) полностью отдаю себя профессии;
- б) для вас очень важно мнение окружающих;
- в) вы полностью полагаетесь на их мнение.

11. Если ваши близкие должны поправить свое здоровье, если вы видите, что ваша жена (муж) не следит за собой, делая что-то себе во вред:

- а) вы заставляете его (ее) следить за своим здоровьем;
- б) тактично подсказываете, что ей (ему) нужно сделать;
- в) стремитесь сделать это, но вам редко удается.

За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка, за «б» — 2, за «в» — 0.

От 30 до 44 очков: вы не только не терпите какого-нибудь вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения? Не вкладываете ли излишнее упорство в достижение какой-либо цели? Запомните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

От 15 до 29 очков: у вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Независимы, хотя прислушиваетесь и к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

От 0 до 14 очков: вы очень нерешительны. Настолько, что это, простите, граничит с малодушием. Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Может быть, стоит сделать и так, чтобы ваша нерешительность не была написана у вас на лице?

Многое из того, что сегодня рекомендуется пожилым людям, пришло к нам из глубины веков. Вот, например, какие рекомендации давал Авиценна (980—1027 гг.):

Кто стар, тому болезнь повсюду мнится:
Теряет силы поясница.
Желудок слаб, и, чтобы не страдать,
Едой нельзя его утяжелять.

Умеренность во всем, душе — покой, —
Полезен старикам режим такой...
На склоне лет разумнее всего
Поддерживать умело естество...
Запомни: что полезно молодым,
То в старости быть может роковым.

В поисках смысла

Как жаль, что для наших городских пожилых людей пенсионный возраст может свестись к скамейке на солнышке у подъезда. Сельские жители находятся в более выгодном положении — заботы о хозяйстве, их нескончаемый круг, близость с природой скрашивают остроту переживаний интенсивностью приложения сил (на физическую работу в пожилом возрасте их, естественно, уходит больше, чем в возрасте зрелом).

Вспоминается поразивший меня в детстве случай, который произошел с нашими знакомыми. Бабушка Ульяна уже попрощалась с близкими и собиралась умирать, ей было под восемьдесят лет, когда пришло трагическое известие о гибели сына и невестки во время автомобильной аварии. Сиротами оставались пятеро внуков. Ульяна приостановила приход собственной смерти на десять лет, внуки к тому времени уже подросли, двое успели встать на ноги. Таких историй в жизни немало. Американские психологи установили *существование зависимости между изменением здоровья человека и его социальными связями*. Так, ухудшение здоровья идет гораздо интенсивнее у тех лиц, семья которых по причине смерти родственника или переезда детей стала меньше и поэтому сократились шансы для социальных контактов. Оказалось также, что здоровье ухудшалось у лиц, которые снижали усилия по поддержанию или расширению их социального окружения.

Конечно, социальными связями нельзя и злоупотреблять. Эллиот Д. Смит в книге «Стареть можно красиво» дает массу полезных советов старикам и пожилым. Один из них таков: «Пожилему человеку никогда не следует мешкать и задерживаться в обществе молодых людей. Даже если ему были искренне рады в самом начале, он не должен упустить момента, когда молодежь нужно оставить одну, хотя из вежливости просить об этом его не станут. За оживленным разговором в приятной обстановке пожилой человек такой сигнал может не услышать.

Например, когда молодые спрашивают старика, не устал ли *он, тому сразу следует понять, если это говорится с надеждой, что он отправится к себе и даст им возможность провести остальное время самостоятельно... А поднявшись, надо побыстрее удалиться и не заставлять ждать своего ухода. Старая



поговорка «Нет гостя лучше миссис Кери: со стула встала — и тут же к двери» как нельзя лучше подходит к загостившимся старикам.

Таким образом, новый, вечный смысл жизни можно обрести и на ее пороге, приостановив свой последний шаг, пусть на время. Возникает проблема, актуальная для любого возраста, но особенно остро переживаемая в старости — *в чем смысл жизни*. Генрих Гейне называл проблему смысла жизни «проклятым вопросом истории». Но каждого человека по мере его приобщения к Культуре мучит вопрос: «Для чего живу?».

Как правило, именно отсутствие понимания смысла своего существования, по мнению психологов, является причиной скорой смерти старых людей в различных приютах и домах-интернатах. Заведения такого рода существенно подавляют ощущение свободы, ограничивают проявления активности, убивают чувство нужности, востребованности окружающими. В исследовании С.Г. Максимовой обитатели дома-интерната называли себя не иначе как «старик», «старуха», «пенсионер», «теперь никто», «никчемный балласт для человечества». *Самообесценивание* становится существенным препятствием для высвобождения скрытых резервов развития пожилых людей. Кстати, по свидетельству В. Франкла, подобные чувства появлялись у узников фашистских концлагерей, где им приходилось жить в ужасных, нечеловеческих условиях и ежедневно

слышать, что все они — «недочеловеки», люди низшей породы. Из заключенных всеми средствами выдавливали их человеческое достоинство, перечеркивая прошлое, не давая надежды на будущее. Вывод В. Франкла, используемый в современной логотерапии, был также прост, как и гениален: *человек должен научиться придавать значение тому, кем он был и что сделал, а не тому, кем он является в настоящее время.*

Л.Н. Толстой в «Исповеди» прекрасно показал, что утрата смысла жизни равносильна для человека смерти. Уровни осознания человеком смысла своей жизни могут быть различными: от самых общих представлений до ясного понимания конкретных задач своей сегодняшней и завтрашней деятельности. Но сколько бы мы ни говорили о высоком смысле своей жизни, судить о ней будут только по нашим делам, по результатам нашей деятельности. Действительно, мы продолжаем свое существование в том, что мы создали на Земле, в воспоминаниях окружающих людей, в своих детях. Помните простейшую заповедь, что человек, чтобы состояться, должен посадить дерево, построить дом, воспитать сына. Это позволит и в старости сохранить самоуважение и высокую самооценку.

Так, М. Либерман и С. Тобин наблюдали за 600 пожилыми людьми в возрасте от 70 до 80 лет, вынужденными изменить привычный образ жизни и переселиться в интернат. Оказалось, что те, кто сохранил чувство собственного достоинства и самоуважения, легко и успешно адаптировались к новой жизни. Другие же, не сумевшие привыкнуть, чувствовали себя глубоко уязвленными, недовольными, и всему виной была их старость, разрушившая их внутренний стержень, их собственное «я».

Нередко окружающие, родственники сами отнимают у своих близких смысл существования, лишают человека его любимых занятий, не дают ему возможности почувствовать свою нужность, полноценность. Ими движет забота и участие, когда они говорят: «Тебе не надо варить варенье (или печь пироги и т. п.), от долгого стояния у печки у пожилых людей случается рак»; «В твоём возрасте вредно пить кофе»; «С твоим давлением ты должен прекратить хождение на рыбалку». Такие замечания вреднее горячей печи и холодной рыбалки, так как в переводе они означают: «Твоя песенка спета», ухудшая самочувствие, умаляя самооценку, в конце концов унижая человеческое достоинство. Если в то же время начали изменяться критерии оценки себя и человек не научился критически оценивать окружающих, то он начинает «приглядываться»

к себе, преувеличивать свои промахи и, по сути, заниматься *саморазрушением*. Трудность состоит в том, что человек должен выработать требования к своему поведению, стать достаточно твердым контролером своих отношений с окружающими, должен обладать мужеством, гибкостью, иметь изобретательность и желание подняться над собой. Американцы Лангерманн и Эрлинкамп, показавшие, что старики, имеющие возможность проявлять собственную активность, преодолевать трудности в хозяйственной и жилищной области, чувствовали себя гораздо лучше, чем те, кто ждал решения их проблем извне, особенно со стороны членов их семей. И чем больше семейный уход, т. е. чем меньше им предоставляется свободы, тем менее положительно старики оценивают свое семейное окружение, а любое напряжение в семье вызывает у них депрессивное состояние. Здесь, как считают исследователи, выявляется роковая взаимосвязь между физической потребностью в помощи, ее повышенным ожиданием и в целом большим бременем семейных переживаний, которое, видимо, может ухудшить как состояние здоровья, так и психическое благополучие пожилых людей.

Выходя на пенсию, человек лишается каких-то своих статусов, ролей, он не ограничен рамками должностных действий и как бы приобретает больше свободы. Но в реальности свобода оборачивается новой, сложной проблемой — человек оказывается *в ситуации неопределенности*. Венгерский философ Е. Анчел указывал, что после исчезновения разумных земных перспектив человек видит перед собой пустой горизонт, на котором единственной конечной точкой маячит лишь смерть. *Снятие неопределенности и появление новых смыслов — первая задача, стоящая перед молодым пенсионером.*

Для этого имеются все предпосылки. Достигнутые свершения и богатый жизненный опыт определяют высокую внутреннюю устойчивость. В.В. Вересаев писал в свое время: «Мне шестьдесят лет. Как бы я, семнадцатилетний, удивился, если бы увидел себя теперешнего, шестидесятилетнего: что такое? И не думает оглядываться с тоскою назад, не льет слез о "невозвратной юности", — а приветственно простирает руки навстречу "холодному призраку" и говорит: "Какая неожиданная радость!" Вспоминаю скомканную тревожность юности, ноющие муки самолюбия, буйно набухающие на душе болезненные наросты, темно бушующие, унижающие тело страсти, безглазое метание в гуще обступающих вопросов, непонимание себя, неумение подступить к жизни... А теперь — каким-то

крепким щитом прикрылась душа, и не так уж легко ранят ее наружные обиды, удары по самолюбию; в руках как будто надежный компас, не страшна обступившая чаша; зорче стали духовные глаза, в душе ясность, твердость и благодарность к жизни».

Становление духовности, обретение общечеловеческих смыслов бытия, понимание уникальности каждого существа на земле становятся важнейшими индикаторами адекватности старения. Поведение изменяется в сторону благородства, надежности, возвышенности, мудрости. Личность, живущая в пространстве глубинных смыслов, богато развитая в духовном отношении, становится центром притяжения для всех окружающих. Примером может служить житие любого, отнесенного в ряд святых.

Старость и работоспособность — антагонисты. Но разве можно сохранить работоспособность, если не работать? Труд есть жизненная потребность человека. Поэтому *продолжение своей профессиональной деятельности можно рассматривать как фактор благополучного старения.* Человек может продолжать совершенствоваться и утверждаться в социальном плане. Однако то определенное направление в жизни, которое раньше доминировало и удовлетворяло вас (например, возбуждение от соперничества в бизнесе или заботы о детях), не может навсегда остаться основным смыслом всей вашей жизни. *В пожилом возрасте могут расцвести и стать делом всей жизни интересы, которые раньше были вторичны.* Люди, успешные в своей профессиональной деятельности, как правило, преданно и серьезно отдаются и другому новому делу, заменяющему их профессию. Каждое проникновение в новый сосуд высвобождает в последующие годы очередной энергетический резервуар. Овладевая другим делом, мы как бы расширяем зону своего присутствия в мире и возвращаем чувство своего продолжающегося роста. Уровень своих возможностей и работоспособности вы можете оценить, ответив на следующие вопросы:

1. Возраст. Каждый год дает одно очко. Если вам 40 лет, значит, вы имеете 40 очков.

2. Вес. Нормальный вес равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм сверх нормы высчитывается 5 очков. Допустим, при росте 176 см вы весите 85 кг. Значит, по второму показателю вы имеете минус 45 очков. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 очков.

3. Курение. Некурящий получает 30 очков. За каждую выкуренную сигарету вычитается одно очко. Если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 очков.

4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (в равномерном темпе —

плавание, лыжи, велосипед, гребля, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), то получаете 30 очков. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 очков, три раза в неделю — 20 очков, два раза в неделю — 10 очков, один раз — 5 очков. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулка, всевозможные игры) очки не начисляются. Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, то имеете минус 10 очков. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то из вашей суммы вычитается еще 20 очков.

5. Пульс в покое. Если ваш пульс в покое, меньше 90, то за каждый удар вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту вы получаете 18 очков.

6. Восстановление пульса. Так же как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки. Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного легкого бега отдохните лежа в течение 4 мин. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получаете 30 очков, если выше исходной всего лишь на 10 ударов, получаете 20 очков. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, — 10 очков; на 20 и более ударов — ноль очков.

Результат

Если сумма набранных вами **очков не превышает 30**, то у вас низкая работоспособность, а состояние вашего здоровья угрожающее. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

При сумме **31—70 очков** работоспособность средняя, и вам необходимо ее поддерживать, уделяя серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас «факторами риска» (лишний вес, курение или малая физическая активность).

Свыше 70 очков — работоспособность и состояние здоровья хорошие.

В пожилом возрасте вам придется непросто, если в середине жизни вы не почувствуете потребность и не начнете развивать параллельные интересы. Мужчина, который выходит на пенсию в шестьдесят пять лет, не возьмет внезапно в руки садовый нож и не произведет обновление за счет обретения второй карьеры, став садоводом. Имеет человек какой-нибудь талант или нет, все равно любой учебный период требует готовности пережить неопределенность и замешательство. Даже в шестьдесят лет человек должен осознать и пройти этот этап.

Результаты исследований специалистов позволяют определить сильную активность, подобрать наиболее подходящие виды деятельности при различных заболеваниях.

Иногда сильное стремление сохранить свой старый статус приходит в конфликт с очевидной необходимостью изменить его. Конфликт будет более мягким, если вовремя найти себе занятие, другую социальную роль, так же важную для других, но, возможно, требующую меньшего напряжения. Например,

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
Органы зрения	Работы, требующие особо высокой точности, напряженности зрения, ношения защитных очков, значительно-го физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении	Продавец, бармен, оператор птицефабрики и птицефермы, садовод, слесарь по ремонту автомобилей
Органы слуха	Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми, слухового напряжения, а также связанная со значительным шумом и вибрацией. Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук	Чертежник, вышивальщица, швей-мотористка, обувщик, цветовод, фотограф, кондитер
Опорно-двигательный аппарат	Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице, напряженная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, с движущимися механизмами	Оператор ЭВМ, сборщик часов, полупроводников, чертежник-конструктор
Органы дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения	Сборщик микросхем, телеграфист, швей-мотористка
Сердечно-сосудистая система	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; работа на высоте, с движущимися механизмами, шум, вибрация	Контролер-кассир, киномеханик, цветовод, оператор станков с пусковым управлением, оператор связи, фотограф
Органы пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза, предписанный темп работы и невозможность соблюдать режим питания	Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод
Почки и мочевыводящие пути	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания, вибрация	Сборщик полупроводников, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель

Окончание табл.

Заболе- вания	Противопоказанные профессио- нально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
Нервная система	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсически- ми веществами, особенно нервно-па- ралитического действия; работа, свя- занная с повышенной опасностью травматизма	Резчик по дереву, закройщик, столяр

представьте педагога, который занялся фотографией в тридцатилетнем возрасте. В сорок пять лет он добился великолепного качества снимков. Он использовал новый подход в цветной фотографии. Сначала это было только хобби, но затем стало вторым основным занятием. С тех пор прошло много лет, он



объездил весь мир (часто он брал с собой жену) и во время путешествий снимал любимые ландшафты. Сегодня ему семьдесят лет, однако он до сих пор находится в прекрасной физической форме и обладает хорошим психическим здоровьем мужчины в расцвете лет.

Статистика свидетельствует, что наибольший рост случаев самоубийств зарегистрирован у мужчин в возрасте после шестидесяти лет, поскольку многие мужчины после выхода на пенсию ощущают себя выброшенными на свалку за ненужностью. Действительно, что можно посоветовать человеку в пожилом возрасте. Крайг приводит совет достаточно опытного врача-психиатра, женщины, достигшей 90-летнего возраста,

которая рекомендует создавать для пожилых людей новые сферы деятельности, не связанные с большой ответственностью.

Проблема безработицы и занятости пенсионеров давно уже стала мировой, глобальной проблемой нынешнего стареющего мира. Работы датского социолога С. Форсмана посвящены анализу трудностей, встречающихся на пути практического решения данного вопроса. *Первая трудность — психологическая*, связанная с субъективной самооценкой старых людей, не видящих перспективы своей дальнейшей производственной деятельности. *Вторая — финансовая*, ибо старым рабочим предприниматели стараются платить поменьше. *Третья трудность — демографическая*, связанная со старением населения и обостренной конкуренцией с молодыми работниками. *Четвертая — адаптационная*, характеризующаяся нежеланием пожилых людей оставить прошлую профессию и приобрести новую, современную. *Найти себе дело — первый шаг на пути превращения неуспешного старения в успешное.*

Взвешенный и гуманный подход используют в Швеции, где работникам фирмы с 60 до 70 лет предлагается постепенное сокращение рабочих часов, как бы подготавливающее их к «постепенному выходу на пенсию».

Оценить ваше настоящее положение и психическое состояние может помочь тест Эндру Голизека «Насколько удачно вы стареете?». Для заполнения следует внимательно прочесть каждое утверждение и ответить, согласны с вы с ним или нет. Если же вы сомневаетесь в ответе, то оставьте строку пустой.

1. По мере того как я становлюсь старше, все оказывается лучше, чем я ожидал.

2. У меня в жизни было больше успехов, чем у большинства из тех, кого я знаю.

3. Это самое печальное время в моей жизни.

4. Я счастлив не меньше, чем раньше.

5. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.

6. Это лучшие годы моей жизни.

7. Большинство из того, что я делаю, скучно или однообразно.

8. В будущем меня ожидают интересные и приятные события.

9. Я чувствую себя старым и каким-то усталым.

10. Я ощущаю свой возраст, но это меня не беспокоит.

11. Оглядываясь на свою жизнь, я испытываю полное удовлетворение.

12. Я не изменил бы свою жизнь, даже если бы мог.

13. По сравнению с моими сверстниками я совершил много глупостей за свою жизнь.

14. Я хорошо выгляжу по сравнению со сверстниками.

15. Я строю планы на то, что буду делать через месяц или год.

16. Оглядываясь на свою жизнь, я думаю, что не достиг многого из того, что хотел.

17. По сравнению с другими я слишком часто «садился в лужу».

18. Я добился очень многого из того, чего ждал от жизни.
19. Несмотря на общепринятое мнение, для большинства из нас жизнь становится хуже, а не лучше.
20. Я так много думаю о своем возрасте, что не могу спать.
21. Я сержусь чаще, чем раньше.
22. У меня столько же энергии, как и год назад.
23. Я достаточно часто вижусь с друзьями и родственниками.
24. Я часто думаю, что жизнь того величия не стоит, что ей отводят.
25. Большею частью жизнь трудна.
26. С возрастом я перестал бояться многих вещей.
27. С возрастом я ощущаю, что становлюсь менее нужным.
28. По сравнению со сверстниками я сохраняю высокую активность.
29. Обычно я не чувствую себя одиноко.

Для оценки результатов начислите себе одно очко за каждый ответ, свидетельствующий об удовлетворенности жизнью. Это следующие ответы:

Согласен: 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 23, 24, 27, 29.

Не согласен: 3, 5, 7, 10, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26, 28.

Результаты.

25—29: высокая удовлетворенность жизнью — вы успешно стареете, потому что не позволяете возрасту мешать наслаждаться жизнью. У вас позитивные взгляды и хорошие перспективы, сохраняющие вас в душе молодым.

15—24: средняя удовлетворенность жизнью — вам нужно пересмотреть свои взгляды и принимать более активное участие в разных делах. Некоторые периоды вашей жизни могут быть более заполненными. Проверьте, не начали ли ваши негативные взгляды и поведение влиять на здоровье и самочувствие. Постарайтесь исправиться в тех областях, где вы набрали мало очков.

0—14: низкая удовлетворенность жизнью — вы совсем плохо стареете. Вам необходимо срочно предпринять усилия к улучшению общего взгляда на жизнь и начать заниматься какими-либо делами. Ваша задача — начать посещать клуб, заняться благотворительной работой или сделать что-нибудь еще, что сможет перевернуть вашу жизнь.

С надеждой на будущее

Для пожилых, так же как и для молодых, *нужна долгосрочная перспектива, прицельная точка в будущем.* Многие находят ее в вере. Ведь не зря во всех основных религиях имеются свои заверения относительно потусторонней жизни, есть *своя стоящая над миром цель, которая позволяет смертному прожить вторую половину жизни с такой же целенаправленностью, что и первую.* Кстати, В. Франкл также рекомендует в сложных ситуациях вести себя так, как если бы мы жили второй раз. Для этого надо вообразить, что наше теперешнее настоящее уже является прошлым, и в прошлом мы поступили бы так, как собираемся поступить сейчас, но наше решение

оказалось неправильным. У нас есть возможность достаточно основательно обдумать правильность других решений. Многие современные представления о жизни и смерти оказались подверженными ревизии из-за появления компьютерных игр, где герой обладает несколькими жизнями и даже может иметь в запасе «призовую игру». В результате уникальность рождения и смерти в жизни человека обесценивается. Популярность «игр-стрелялок» свидетельствует о том, что *современный человек комфортно принимает концепцию множества смертей и рождений одной личности.*

Конечно, если бы мы еще раньше успели наполнить до краев и опустошить до дна чашу своей жизни, то теперь бы мы чувствовали себя, пожалуй, иначе; нас бы ничего не удерживало, все, что могло сгореть, сгорело бы, и спокойствие старости



было бы желанным. Иногда центром устойчивой жизненной позиции может стать один, пусть краткий, отрезок жизни, насыщенный большой социальной и личной значимостью. Так, ветераны любой войны, пусть даже побывавшие на ней короткое время, пусть даже проигравшие свои сражения, в свои поздние годы чувствуют себя героями, пропагандируют свой образ жизни, активны в социальном плане.

Но нам нельзя забывать, что мало кто из людей умеет жить и что *искусство жить является к тому же самым важным и самым редким из всех искусств.* Исчерпать всю чашу красоты мало кому удавалось. Так что для большинства людей слишком многое остается непережитым, и они переступают через порог старости с неудовлетворенными притязаниями. Будущее видится старым людям достаточно неопределенно. Они ставят весьма немногочисленные и очевидные цели, что обедняет

возможности их развития в дальнейшей жизни. Сложность целей во многом связана с окружением стариков людьми, которые продолжают начатое дело.

Надежда на его реализацию в следующей или загробной жизни является достаточно сильным стимулом, а иногда и смыслом для существования. Однако вера для части человечества, особенно образованной, стала почти недоступной. Мы слишком приучены к мысли, что в отношении бессмертия и т. п. существуют различные противоречивые мнения и нет никаких убедительных доказательств.

Во многих культурах существует вера в духов, которые связывают людей с жизнью после смерти или помогают встрече с умершими. Смерть рассматривается как высвобождение духа из тела в преобразовательном процессе, называемом *преображение*. Так, например, в Китае Небеса глубоко почитаемы как нечто, управляющее делами мира, состоящее из конгломерата духов предков (императорских) и обладающее смыслом и волей. А в Африке огромное внимание уделяется духам, существование которых для них нечто само собой разумеющееся, часть повседневной жизни. По древним традициям всего мира духи — высоко ценимые сущности предков, которые заставляют прислушиваться к себе, дают советы и консультации и даже предъявляют требования.

Недалеко ушли и современные цивилизации. Доктор философских наук В. Розин доказывает, что современный человек еще более, чем древний, склонен жить условными, так сказать «виртуальными изображениями», к которым его постоянно приучают телевидение, театр, художественная литература, собственные размышления и фантазии. По его мнению, переживание своего послесмертного существования — одна из любимых тем современного человека. Вспомните В. Леви:

Мне дела нет, что миллионы раз
картины небосвода повторялись,
я ухожу за поволоку глаз,
туда, где карты мира потерялись,
я ухожу в Тебя, бездонный мир,
в незримые поля под тонкой кожей,
в иное вещество, в другой эфир,
где все так страшно близко, так похоже,
что не узнать — ни неба, ни себя —
и сны как птицы покидают гнезда,
и тайно зреют, взрывами слепя,

поющие невидимые звезды,
я ухожу в тебя — для бытия
в небесных звуках я освобождаюсь
для снов Твоих, где, может быть, и я,
неузнанный, в последний раз рождаюсь.

Как считает академик А.В. Петровский, *активно действуя, человек вызывает изменения внутреннего мира других людей.* Встреча с умным и интересным человеком меняет многое в людях: их убеждения, взгляды, чувства, желания. Молодой рабочий, попав по более или менее непредвиденным обстоятельствам в тюрьму, — Артур Владимирович вспоминает фильм «Юность Максима» — вышел из нее убежденным противником царизма. Изменения в его сознании — прямой результат знакомства с профессиональным революционером. Независимо от того, что произойдет далее с ним, он продолжит свою «жизнь» уже в сознании других, в психику которых он сделал



свои «вклады». В одной восточной притче старика спросили, сколько он еще проживет. Последовал ответ: «До тех пор, пока будет жив мой самый младший внук». В данном случае мудрец имел в виду, что смерть не означает его ухода из жизни близких ему людей: он сохранится в памяти, делах, чувствах сыновей и внуков. То же самое выразил в стихотворении «Свадьба» Б. Пастернак:

Жизнь ведь тоже только миг,
Только растворенья
Нас самих во всех других
Как бы им в даренья.

Продлить свое существование вполне реально благодаря помощи других людей, которые еще долго будут вспоминать ваши хорошие или плохие дела. нравитесь ли вы людям, вы узнаете, ответив на вопросы «да», если согласны, и «нет», если не согласны.

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня вас пристально оценивают те, с кем вам приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, несмотря на то, разделяют они его или нет.

3. Самое мудрое — это сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, ему следует их поправлять.

5. Когда вы встречаетесь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, общительны и привлекательны, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда вас представляют другому человеку и вы не расслышали его имя, вы должны попросить его повторить.

7. Вы уверены, что вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим подшучивать над собой.

8. Вы должны быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над вами и выставлять в смешном виде.

9. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Вы должны всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда вам очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от вас, чем если вы зависите от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если вас пригласили к другу, а вы предпочитаете сходить в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

За каждый ответ, который совпадает с правильным, начислите себе по 5 баллов. Правильные ответы: «да» — 6, 13, 14 и 20-й пункты. «Нет» — все остальные.

Сложите сумму баллов:

85—100 — отлично;

75—80 — хорошо;

65—70 — удовлетворительно;

0—65 — плохо.

Чем выше сумма баллов, тем больше у вас оснований считать, что окружающие вас любят.

По мнению А.В. Петровского, *человек может достигнуть ранга исторической личности* в определенной социально-исторической ситуации только в том случае, если сможет изменить, затронуть достаточно широкий круг людей. Они должны дать ему оценку, которая важна будет не только как оценка его современников, но и для истории, имеющей возможность достаточно точно взвесить его личностные вклады, в конечном счете являющиеся вкладами в общественную жизнь. Метафорически такой человек напоминает источник мощной радиации, изменяющей связанных с ним людей (радиация, как известно, может быть полезной и вредоносной, может лечить и калечить, ускорять и замедлять развитие, становиться причиной различных мутаций и пр.). Человека, не способного осуществить свои личностные вклады в других людей, можно уподобить нейтрину, элементарной частице, которая пронизывает любую среду, не производя в ней никаких изменений.

Осуществляя через свою деятельность «вклады» в других людей, щедро делясь с ними своим бытием, мы обеспечиваем себе внимание, заботу, любовь на случай старости, болезни, потери трудоспособности и т. д. Продолжая себя в других людях, пишет А.В. Петровский, человек вовсе не обязательно предвкушает выгоды в будущем, а действует, имея в виду конкретные цели деятельности. Но благодаря своим вкладам он продолжает жить в нас и после смерти. И здесь нет никакой мистики. Вспомним слова А.С. Пушкина: «Нет, весь я не умру... доколь в подлунном мире жив будет хоть один пиит».

Иногда потребность продлить свое существование, увековечить себя принимает гротескные формы, достаточно живо описанные писателями-сатириками. Так, помещик Бобчинский имел одну бесхитростную просьбу к «ревизору»: «Я прошу вас покорнейше, как поедете в Петербург, скажите всем там вельможам разным: сенаторам и министрам, что вот, ваше сиятельство или превосходительство, живет в таком-то городе Петр Иванович Бобчинский. Так и скажите: живет Петр Иванович Бобчинский». Недалеко ушел и Остап Бендер, который, увидев высоко на скале надпись «Коля и Мика, июль 1914 г.»,

тут же предложил своему компаньону: «Киса,... давайте и мы увековечимся. Забьем Мике баки... Ей богу, полезу сейчас и напишу: «Киса и Ося здесь были».



Современные способы хранения информации снижают реальность смерти и позволяют надеяться на «жизнь после смерти». В принципе частично такая идея уже реализована. Мы продолжаем жить в той информации, которая была ранее собрана о каждом из нас, аккумулирована в самых неожиданных информационных банках данных: архивах правоохранительных органов, списках избирательных компаний, договорах страховых компаний и пр. Например, сведения о преподавателях вузов по инструкции должны храниться в их архивах 75 лет. С развитием компьютерных технологий все существенно изменяется. В английской части Интернета открыт виртуальный мемориал, в котором любой желающий может разместить информацию об умерших родственниках, друзьях, знакомых в форме текста, фотографий, гостевой книги. Авторы считают, что их служба должна помочь близким проводить усопшего в последний путь и никак не связана с религией.

Еще дальше пошли создатели виртуальных игрушек. Так, на одном из Берлинских кинофестивалей приз за лучшую мужскую роль дали актеру, которого уже не существовало в реальности. Оказалось, что он умер через две недели после начала съемок. Отснятые эпизоды специалисты из компании «Индустриал Лайт Меджик» «перевели» на язык компьютера, то есть оцифровали, а дальше работал другой актер, заключенный

в эту цифровую оболочку. Строгое жюри кинофестиваля не смогло отличить умерший оригинал от виртуального двойника.

Такой двойник, указывает А.Г. Ваганов, может осуществлять свою жизнедеятельность неограниченно долго в среде компьютерных сетей. И подобные проекты уже стали реальностью. Например, сетевой проект «Автоизображение» осуществляет... умерший от рака крови в 1998 году английский художник Дональд Родни. Узнав о своей скорой смерти, Родни перенес свое физическое присутствие и элементы творческой индивидуальности в Интернет, причем он использовал самые различные источники информации, в том числе и рентгеновские снимки, и образцы крови, и клеточные культуры. Еще при жизни Родни постепенно делегировал свои творческие функции посетителям его сайта, соответственно порождение новых произведений происходило уже в интерактивном режиме. Сейчас благодаря друзьям Дональда «Автоизображение» продолжает существовать в диалоговом режиме. Посетители сайта могут уже в отсутствие реального Родни по-прежнему создавать новые совместные с ним произведения, интервьюировать его, изменять сценарий его дальнейшего «существования».

Бернард Шоу на склоне лет сказал: «Стареть скучно, но это единственный способ прожить долго». Похоже, что мудрый англичанин ошибался: можно прожить долго и не старея с помощью **ювенологии** — науки о способах сохранения, продления и даже возвращения молодости. Увеличение видовой продолжительности жизни человека подразумевает не бесконечное старение, когда человек в 70 становится стариком и так тихо дряхлеет лет до 300. Нет, увеличение продолжительности жизни должно быть достигнуто за счет максимального продления активного периода жизни, когда человек здоров, полон сил, бодрости, знаний, опыта, когда физические возможности полностью сочетаются с высоким профессиональным мастерством.

Словарь

АВТОМАТИЧЕСКИЙ — способный функционировать без внешнего контроля, неосознанно, самопроизвольно.

АВТОРИТАРНОСТЬ — социально-психологическая характеристика личности, отражающая ее стремление максимально подчинить своему влиянию партнеров по взаимодействию и общению.

АВТОРИТЕТ — 1) влияние индивида, основанное на занимаемом им положении, должности, статусе и т. д.; 2) признание за индивидом права на принятие ответственного решения в условиях совместной деятельности.

АГРЕССИЯ — индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы людей.

АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ — способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении.

АКТИВНОСТЬ СВЕРХНОРМАТИВНАЯ — одна из форм проявления надситуативной активности, выражающаяся в стремлении индивида или группы превысить официально предъявляемые обществом нормативные требования к тому или иному виду деятельности.

АФФИЛИАЦИЯ — стремление человека быть в обществе других людей.

ВДОХНОВЕНИЕ — состояние своеобразного напряжения и подъема духовных сил, творческого волнения человека, ведущее к возникновению или реализации замысла и идеи произведения науки, искусства, техники.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СОЦИАЛЬНОЕ — форма социальной коммуникации или общения по крайней мере двух лиц или общностей, в которой систематически осуществляется их

воздействие друг на друга, реализуется социальное действие каждого из партнеров, достигаются приспособление действий одного к действиям другого, общность в понимании ситуации, смысла действий и определенная степень солидарности или согласия между ними.

ВОЗРАСТ (в психологии) — категория, служащая для обозначения временных характеристик индивидуального развития.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (в психологии) — специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития.

ДЕЙСТВИЕ — единица деятельности; произвольная преднамеренная опосредствованная активность, направленная на достижение осознаваемой цели.

ДЕМЕНЦИЯ — слабоумие как следствие недоразвития или атрофии высших психических функций.

ДЕПРЕССИЯ — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

ДЕЯНИЕ — форма проявления социально значимой активности субъекта.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — целенаправленная активность субъекта для достижения определенного результата.

ДИСПОЗИЦИЯ ЛИЧНОСТИ — система или комплекс predisposedностей к определенному восприятию условий деятельности и к определенному поведению в этих условиях.

ДИСТАНЦИЯ СОЦИАЛЬНАЯ — степень близости или отчуждения классов, социальных групп и лиц по их положению в обществе.

ДОСТИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ — одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успехов и избегать неудач.

ДУША — понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику человека и животных; в религии, идеалистической философии и психологии — это нематериальное, независимое от тела животворящее и познающее начало.

ЗАДАТКИ — врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

ЗАЩИТА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на

устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ — совокупность общепринятых, часто неосознанных способов объяснения и оценки наблюдаемых явлений внешнего и внутреннего мира.

ЗРЕЛОСТЬ (ВЗРОСЛОСТЬ) — наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ — психологический процесс отождествления индивидом себя с другим человеком, группой, коллективом, помогающий ему успешно овладевать различными видами социальной деятельности, усваивать и преобразовывать социальные нормы и ценности, принимать социальные роли.

ИМИДЖ — сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа, эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ — человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — устойчивая индивидуально-специфическая система психологических средств, приемов, навыков, методов, способов выполнения той или иной деятельности.

ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫЙ — исторически сложившиеся, устойчивые формы организации совместной деятельности людей.

ИНТЕЛЛЕКТ — относительно устойчивая структура умственных способностей индивида.

ИНТУИЦИЯ — способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

КЛИМАТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — показатель благоприятности межличностных отношений в группе.

КОГНИТИВНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ — психологическое состояние или ситуация, при которой индивид, имея необходимые умения и навыки для решения задачи, в силу ряда причин когнитивного характера не может справиться с ней.

КОЛЛЕКТИВ РАБОТНИКОВ — профессиональная группа, организуемая и определяемая общим занятием ее членов.

КОМПЕНСАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ — возмещение недоразвитых или нарушенных психических функций

путем использования сохраненных или перестройки частично нарушенных функций.

КОНТРОЛЬ СОЦИАЛЬНЫЙ — механизм саморегуляции в социальных системах (группах, коллективах, организациях, обществе в целом), осуществляющий ее посредством нормативного (морального, правового, административного и т. д.) регулирования поведения людей.

КОНФЛИКТ — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ — предельный случай обострения противоречий в трудовом коллективе.

КОНФОРМНОСТЬ — психологическая характеристика поведения человека, выражающаяся в его податливости «давлению» группы, т. е. в ситуации конфликта между своим мнением и мнением группы он формирует мнение, совпадающее с мнением большинства.

КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТИ — обозначаемое символом IQ отношение так называемого умственного возраста (УВ) к истинному, хронологическому возрасту (ИВ) данного лица.

КРИЗИС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ — перестройка личностной направленности профессионального развития, сопровождающаяся изменением смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально-профессиональной позиции, сменой способов выполнения деятельности, изменением взаимоотношений с окружающими.

КРИЗИС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ — противоречие между желаемой карьерой и ее реальными перспективами.

КРИЗИС ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЭКСПЕКТАЦИЙ — несоответствие профессиональной действительности ожиданиям молодого специалиста.

КРИЗИСЫ ВОЗРАСТНЫЕ — особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями.

ЛИДЕР — член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях, т. е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ — субъективное отношение личности к объектам и явлениям окружающей действительности.

ЛИЧНОСТЬ — индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

МИРОВОЗЗРЕНИЕ — система взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции этих людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

МОРАЛЬ — социальный институт, система моральных норм, санкций, оценок, предписаний, образцов поведения.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ — совокупность устойчивых интересов, склонностей, убеждений и других мотивов, в которых выражается мировоззрение человека.

НАПРЯЖЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ — психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

ОБРАЗ ЖИЗНИ — формы человеческой (индивидуальной и групповой) жизнедеятельности, типичные для исторически конкретных социальных отношений.

ОБУЧАЕМОСТЬ — индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения.

ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ — состояние массового сознания, заключающее в себе скрытое или явное отношение различных социальных общностей к проблемам, событиям и фактам действительности.

ОБЫЧАЙ — воспринятая из прошлого форма социальной регуляции деятельности, которая воспроизводится в определенном обществе или социальной группе и является привычной для их членов.

ОДАРЕННОСТЬ — качественно своеобразное сочетание способностей.

ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ — дети, обнаруживающие общую или специальную одаренность.

ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ — форма дезорганизации поведения индивида в группе или категории лиц (нарушителей и правонарушителей) в обществе, обнаруживающая несоответствие сложившимся ожиданиям, моральным и правовым требованиям общества.

ПОДРАЖАНИЕ — следование какому-либо примеру, образцу.

ПОТРЕБНОСТЬ — состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, которое выступает источником активности.

ПРОСТРАНСТВО СОЦИАЛЬНОЕ — социально освоенная часть природного пространства как среды обитания людей; пространственно-территориальный аспект жизнедеятельности общества и предметного мира человека; характеристика социальной структуры общества с точки зрения «расположения» социальных групп и слоев, «пространства» (условий, возможностей) их развития.

ПРОФЕССИИ ВЫБОР — выбор индивидом определенного вида трудовой деятельности в рамках потребностей народного хозяйства, сложившейся на основе существующего разделения труда.

ПРОФЕССИОГРАФИЯ — технология изучения требований, предъявляемых профессией к личностным качествам, психологическим способностям, психолого-физическим возможностям человека.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — научно организованное информирование о профессиях, предназначенное главным образом для молодежи, оканчивающей общеобразовательную школу, в целях практической помощи в выборе профессии с учетом склонностей, интересов и сформировавшихся способностей, а также потребностей общества, народного хозяйства.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ — психофизиологические, социально-психологические и психические изменения личности, возникающие в процессе выполнения профессиональной деятельности.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НЕПРИГОДНОСТЬ — физиологические и психологические особенности человека, ведущие к тому, что обучение и работа могут усугубить имеющиеся у него заболевания или препятствуют успеху формирования профессиональных навыков.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ — комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, направленных на оптимизацию процесса трудоустройства молодежи в соответствии с желаниями, склонностями и сформировавшимися способностями и с учетом потребности в специалистах народного хозяйства и общества в целом.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СООТВЕТСТВИЕ — степень, в которой человек подходит в психологическом плане для своей работы.

ПСИХОДИАГНОСТИКА — область исследований, связанных с количественной оценкой и точным качественным анализом психологических свойств и состояний человека при помощи научно проверенных методов, дающих достоверную информацию о них.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

РАЦИОНАЛЬНОСТЬ — обобщенная характеристика социального поведения индивида, основанная на его способности к целенаправленной предметной деятельности, выражающаяся в социально эффективном достижении поставленных целей и адаптации к природной и социальной среде.

РЕГРЕССИЯ — один из защитных механизмов, когда человек пытается избежать тревожной ситуации, возвращаясь к более ранним схемам поведения, усвоенным в детстве.

РЕФЛЕКСИЯ — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

РИТУАЛ — совокупность установленных обычаем действий (включая речевое поведение), которые в символической упорядоченной форме воспроизводят связь индивидов, социальных групп, общества с наиболее значимыми для них явлениями: социальными ценностями, институтами, историческими событиями, людьми, природными объектами и процессами и т. д.

РУКОВОДИТЕЛЬ — лицо, на которое официально возложены функции управления коллективом и организации его деятельности.

САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ — сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

САМООЦЕНКА — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ — целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.

САНКЦИИ СОЦИАЛЬНЫЕ — оперативные средства социального контроля, выполняющие функции интеграции общества, социальной группы, социализации их членов и применяемые к последним за конкретные социальные действия.

СЕНЗИТИВНОСТЬ ВОЗРАСТНАЯ — присущее определенному возрастному периоду оптимальное сочетание условий для развития определенных психических свойств и процессов.

СИМПАТИЯ — устойчивое одобрительное эмоциональное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи и т. д.

СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — система практического использования психологии для решения комплексных задач психологической экспертизы, диагностики, консультации в сферах производства, народного образования, медицины, охраны правопорядка и др.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ — процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ — фактор, искажающий самоотчеты (в частности, ответы на пункты личностных опросников) путем увеличения частоты тех самоотчетов, которые кажутся испытуемым более привлекательными, социально приемлемыми, представляющими их в выгодном свете.

СПОСОБНОСТИ — индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения какой-либо деятельности.

СТАРОСТЬ — заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производственной жизни общества.

СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ — поздний период пожилого возраста.

СТАТУС — положение человека в группе, определяющее его права и обязанности.

СТЕРЕОТИП СОЦИАЛЬНЫЙ — набор широко распространенных обобщений, схематизированное представление о каком-либо социальном объекте (человеке, группе, явлении), обладающее большой устойчивостью.

СТЕРЕОТИПНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — жесткое, негибкое поведение, осуществляемое вне зависимости от ситуации и последствий.

СТРЕСС — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

СТРЕССОР — фактор, вызывающий состояние стресса.

СУБКУЛЬТУРА — 1) культура какой-либо социальной или демографической группы; 2) в чем-то ограниченная культура социальной общности, обусловленная бедностью ее социальных

связей, неполнотой или затрудненностью доступа для нее к культурному наследию.

СУБЪЕКТ — индивид или группа как источник познания и преобразования действительности.

ТВОРЧЕСТВО — деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей.

ТЕКУЧЕСТЬ КАДРОВ — социально-экономический процесс изменения персонального состава трудовых организаций в течение года, влияющий на жизнь трудовых коллективов, общества в целом.

ТЕСТ — система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного психологического качества личности.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ — отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию.

ТРАДИЦИЯ — элементы социального и культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в определенных обществах, классах и социальных группах в течение длительного времени.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ — состояние сбалансированности требований (запросов), предъявляемых работником к содержанию, характеру и условиям труда, и субъективной оценки возможностей реализации этих запросов.

УМ — обобщенная характеристика познавательных возможностей человека.

УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ — показатель, полученный субъектом при выполнении стандартного теста.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ — уровень, к которому стремится субъект.

УСЛОВИЯ ТРУДА — совокупность особенностей орудий и предметов труда, состояние производственной среды и организации труда, оказывающее существенное влияние на здоровье, настроение и работоспособность индивида.

УСТАЛОСТЬ — комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления.

УТОМЛЕНИЕ — временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ — разделяемые личностью социальные ценности, выступающие в качестве целей жизни и основных средств достижения этих целей и в силу этого приобретающие функцию важнейших регуляторов социального поведения индивидов.

ЦЕННОСТЬ — понятие, используемое в философии и социологии для обозначения объектов, явлений, их свойств, а также абстрактных идей, воплощающих в себе общественные идеалы и выступающих благодаря этому как эталон должного.

ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ — устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ — общая способность к ощущению.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ — свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

ЮНОСТЬ — период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни.

Литература

Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1989.

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 1994.

Алберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умей постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М., 1992.

Атватер И. Я вас слушаю... М., 1988.

Бойделл Т. Как улучшить управление организацией: Пособие для руководителя. М., 1995.

Бородкин Ф.М., Каряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск, 1989.

Дьяконов Г.В. Психология педагогического общения. Кировоград, 1992.

Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. М., 1995.

Здравомыслов А.Г. Социология конфликтов. М., 1994.

Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов. М., 1990.

Как добиться успеха / Под ред. В.Е. Хруцкого. М., 1991.

Карнеги Дейл. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Минск, 1995.

Климов ЕА. Как выбирать профессию: Книга для учащихся ст. классов сред. шк. — 2-е изд., доп. и дораб. М., 1990.

Климов ЕА. Психология профессионального самоопределения. Ростов-н/Д, 1996.

Кон И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М., 1970.

Крившенко Л.П. Комплексная методика изучения индивидуальных особенностей учащихся в целях подготовки к обоснованному выбору профессии. М., 1988.

Лупъян Я А. Барьеры общения, конфликты, стресс... Ростов н/Д, 1991.

Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.

Мескон М.Х. и др. Основы менеджмента. М., 1992.

Мелибруда Е. Я—ты—мы: психологические возможности улучшения общения. М., 1986.

Майерс Д. Социальная психология. СПб, 1996.

Немое Р.С. Психология. Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования. М., 1994.

Практическая психология образования: Учебник для студ. высш. и сред. спец. учеб. заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.

Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского и др. М., 1990.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб и доп. М., 1998.

Умеете ли вы общаться? / И.Н. Горелов и др. М., 1991.

Свенцицкий АЛ. Социальная психология управления. Л., 1986.

Скотт Г. Джини. Способы разрешения конфликтов. Киев, 1991.

Чарльз Ликсон. Конфликт. Семь шагов к миру. СПб, 1997.

Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М., 1995.

Учебное издание

Рогов Евгений Иванович

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Становление профессионала

Редактор *В. Г. Щербакова*

Художник обложки *Э.К. Реоли*

Художник *ЮЛ. Бедарев*

Компьютерная верстка *А. И. Попов*

Корректор *Л.Ю. Танаева*

Отпечатано с диапозитивов, изготовленных
ООО «Издательство ВЛАД ОС-ПРЕСС».

Лицензия ИД № 03115 от 10.11.2000 г.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.005750.08.02 от 21.08.2002.

Сдано в набор 25.07.02. Подписано в печать 17.02.03.

Формат 60x90/16. Печать офсетная. Бумага газетная. Усл. печ. л. 21,00.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1-5 000 экз.).

Заказ № 2074

«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС».

119571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс 735-66-25.

E-mail: vlados@dol.ru

<http://www.vlados.ru>

ООО «Полиграфист».

160001, Россия, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.