Соломин И. Л.

ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ

2024

Книга «Принципы жизни» представляет собой научно-популярное издание, посвященное психологическим основам человеческого поведения и сознания. В книге обсуждаются проблемы отношений между людьми, выбора жизненных ценностей, механизмов эмоциональных реакций, проявлений и формирования личности, предупреждения ошибок в процессе воспитания и общения, сохранения психологического благополучия и здоровья и многие другие. Издание предназначено для широкого круга читателей, заинтересованных в лучшем понимании и использовании принципов психологической науки и практики, эффективных способов регуляции своего состояния и поведения, установления и поддержания контактов. Книга может быть полезна для студентов вузов, преподавателей психологии, психологов-консультантов, педагогов, руководителей и специалистов, родителей и супругов.

Оглавление

Предисловие....4
Принцип 1. Природа человека....7
Принцип 2. Выбор жизненных ценностей....16
Принцип 3. Выбор способов реагирования....23
Принцип 4. Личность....38
Принцип 5. Воспитание....55
Принцип 6. Общение....65
Принцип 7. Сознание....94
Принцип 8. Убеждения....104
Принцип 9. Любовь....137
Принцип 10. Власть....150
Принцип 11. Здоровье....163
Принцип 12. Интеллект....171
Как стать несчастным, как испортить жизнь себе и другим....197
Несколько притч о принципах жизни....200
Литература....205
Об авторе....206

Предисловие

Несколько лет назад у меня возникла проблема со здоровьем – острая боль в ноге по причине защемления нервных корешков в поясничном отделе позвоночника. В результате я вышел из строя на две недели, в течение которых вынужден был лежать, глотать таблетки и делать ежедневные капельницы, назначенные врачом-неврологом. Именно в это время я задумался, какая же глубинная причина заставила меня прекратить ездить на работу в университет, читать лекции и проводить семинары, принимать зачеты и экзамены, писать учебно-методические материалы. И это – при том, что работать со студентами мне всегда нравилось и нравится до сих пор.

Я решил, что делаю что-то не так, нарушаю какие-то очень важные для благополучной жизни правила. Тогда мне захотелось сформулировать минимальный набор правил и принципов, соблюдение которых позволило бы избежать серьезных проблем, связанных со здоровьем, личной жизнью и работой. И первым таким принципом в этой системе стало, конечно, положение, определяющее, каковы критерии здоровья, от чего оно зависит, и как его можно сохранить или укрепить. В дальнейшем система стала расширяться, дополняться другими принципами. Я стал анализировать различные проблемы, которые наиболее часто встречаются в жизни людей, систематизировать причины этих проблем и способы их предупреждения. В результате был создан комплект слайдов в формате компьютерной презентации, который оказался полезным для чтения лекций и обсуждения с клиентами на консультациях. Однако у меня появилось желание, чтобы результаты этой работы вышли за пределы моего рабочего кабинета и учебных аудиторий, обрели самостоятельную жизнь, стали предметом для размышлений других людей. Так возникла идея данной книги.

Я надеюсь, что эта книга может быть полезной для понимания психологических основ человеческого поведения и отношений и использоваться читателями для оптимизации своей жизни. Книга написана максимально лаконично. Мне хотелось, чтобы читатели в течение короткого времени смогли получить представление о многообразии психологических законов, которые описывают и объясняют человеческую жизнь, с помощью которых можно было бы прогнозировать, как люди будут вести себя, что думать и чувствовать в тех или иных обстоятельствах, и как можно эффективно управлять собой и другими.

В настоящее время на русском языке издаются сотни интересных и полезных книг зарубежных и отечественных авторов, посвященные проблемам здоровья, развития личности, профессиональной карьеры, общения, семейных отношений, воспитания детей. Психология преподается в российских вузах не только для студентов-психологов, но и для будущих педагогов, врачей, юристов, менеджеров, инженеров. Лекции, семинары и тренинги по практической психологии проводятся в различных академиях, институтах и учебных центрах в рамках программ переподготовки и повышения квалификации. В интернете, социальных сетях, видеоблогах размещается огромное количество психологических материалов, которые пользуются большой популярностью. Психологи становятся традиционными персонажами художественных фильмов и сериалов – не всегда правдивых, но часто эффектных. Большое число психологов, консультантов, психотерапевтов, тренеров и коучей предлагает свои услуги разным клиентам.

Меня как профессионального психолога радуют широкие возможности выбора специалистов, организаций, образовательных учреждений, литературы и ресурсов интернет, связанных с психологией. Однако при таком многообразии бывает сложно найти и выбрать действительно качественные психологические материалы и услуги. К тому же в ряде случаев люди вполне могут оказать себе психологическую помощь самостоятельно, проанализировать свое состояние, выявить причины собственных проблем, оценить свои возможности по их предупреждению и решению. Как раз для этого может потребоваться

материал, излагающий основные психологические принципы в максимально простой и систематизированной форме.

Что же имеется в виду под термином «принцип»? В переводе с латинского «principium», то есть первый, означает тяжеловооруженного древнеримского воина, который располагался в первых рядах римских легионов.

С одной стороны, принцип представляет собой основное положение какой-либо теории, учения, науки, универсальный фундаментальный закон или начало. В каждой науке разработана система универсальных законов или принципов, которые позволяют понимать сущность изучаемых явлений. Например, в физике открыты и сформулированы закон сохранения энергии, принципы дополнительности, неопределенности, относительности и т. п. Такие универсальные философские законы, как «закон единства и борьбы противоположностей», «закон перехода количественных изменений в качественные», «закон отрицания отрицания» – на самом деле являются принципами, которые описывают соответственно причины, процесс и результат любого развития. Принципы системности, причинности, развития и др. лежат в основе любой науки. Кроме них в психологической науке говорят о принципах отражения, единства сознания и деятельности и т. д. Мы нуждаемся в определенной системе принципов, которые дают нам возможность понять, как люди себя ведут, в чем они нуждаются, что испытывают, как взаимодействуют между собой.

С другой стороны, принцип есть основное правило, руководящее положение, направляющее какую-либо деятельность. В человеческом обществе была разработана система норм и законов, определяющих правила поведения, должные, допустимые и запрещенные действия людей. Так, мы можем говорить о юридических принципах презумпции невиновности и равенства всех перед законом, о нравственных принципах долга и справедливости, религиозных заповедях, принципах безопасности, научного познания, управления, гигиены, искусства, строительства, защиты окружающей среды и т. д. Несомненно, можно и нужно сформулировать ряд положений, которые помогут нам принимать и выполнять важные решения в сфере личных, семейных и деловых отношений, регулировать свое состояние и поведение, устанавливать и поддерживать контакты, успешно трудиться, учиться и отдыхать, заниматься духовным, интеллектуальным и нравственным развитием, эффективно решать широкий круг психологических проблем. Непонимание или нарушение данных принципов может приводить к социальному или психологическому неблагополучию.

В основе понимания человеческого поведения и отношений можно выделить небольшое число принципов. Эти принципы являются одним из продуктов современной человеческой культуры и научно обоснованы. В результате анализа психологической литературы, осмысления профессионального и жизненного опыта мною сформулированы 12 принципов жизни, которые представляются наиболее важными.

1. Принцип природы человека говорит нам о том, как соперничество и сотрудничество дают возможность людям выживать и развиваться.
2. Принцип выбора жизненных ценностей описывает, к чему люди могут стремиться, в чем они нуждаются, как сочетаются между собой различные ценности, и как можно определить смысл жизни.
3. Принцип выбора способов реагирования дает нам возможность понять, от чего зависят и какие бывают реакции человека на различные события.
4. Принцип личности описывает черты личности как привычные способы реагирования в определенных типах ситуаций, указывает, какие бывают черты и типы личности, и от чего они зависят.
5. Принцип воспитания позволяет получить представление о том, как другие люди, и прежде всего, родители влияют на формирование человеческой личности, как избежать ошибок в процессе воспитания.

6. Принцип общения дает возможность устанавливать и поддерживать позитивные отношения, предупреждать конфликты между людьми и избегать манипуляций в процессе общения.
7. Принцип сознания говорит о том, с кем и как мы ведем внутренний диалог, как мысленно общаемся с воображаемыми собеседниками, а также о том, как эффективно осознавать свои переживания, представления и отношения.
8. Принцип убеждения описывает, верим ли мы в себя и в других людей, почему мы можем верить в Бога, какова роль убеждений в нашей жизни, и как можно повысить уровень самооценки.
9. Принцип любви отвечает на вопрос, что такое любовь, каковы бывают виды любви, от чего она зависит, как любить и быть любимым, что мешает установлению и поддержанию близких отношений.
10. Принцип власти определяет, что такое власть, какие бывают виды власти, каковы механизмы тоталитарной власти, и как им можно противостоять.
11. Принцип здоровья позволяет разобраться, каковы признаки здоровья, от чего оно зависит, и как мы могли бы его сохранить и улучшить.
12. Принцип интеллекта дает нам возможность лучше понять, что такое интеллект, внимание, память, мышление, творчество и креативность, как они устроены, от чего они зависят, как их развивать, сохранять и использовать в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Несомненно, данная книга не является истиной в последней инстанции, панацеей или сборником рецептов, позволяющих решить любые проблемы. Какие-то из представленных принципов или рекомендаций могут вызвать затруднения в понимании и принятии некоторыми читателями. В чем-то вы можете не согласиться с автором, вам захочется возразить, поспорить, сформулировать свое собственное мнение, у вас могут быть свои убеждения по тем или иным вопросам. Вам могут потребоваться определенные усилия, готовность к чтению психологической литературы, навыки работы с текстами, поиск дополнительной информации, анализ своего поведения, представлений и отношений. И, конечно, одной только этой книги может быть недостаточно, для того чтобы разобраться в содержании и причинах своих проблем, найти, выбрать и осуществить эффективные способы их решения. Опыт показывает, что кроме теоретических знаний для полноценной адаптации, душевного благополучия, гармоничных отношений и успешной деятельности требуются еще и определенные навыки, которые формируются в процессе выполнения упражнений. Для этого необходимо желание изменить свое поведение, учиться новому. Иногда бывает не обойтись без дополнительной помощи других людей. Вы имеете возможность читать другую литературу по психологии, слушать аудиокниги, смотреть и слушать видеоролики с выступлениями различных специалистов, пользоваться услугами психологов, консультантов, психотерапевтов, тренеров. Я желаю всем вам успехов в понимании себя и окружающих вас людей, выборе смысла жизни и способов реагирования, регуляции своего поведения и состояния, эффективном общении, укреплении и сохранении здоровья.

Мне хотелось бы поблагодарить свою жену и коллегу Ладу Юрьевну, без помощи которой данная книга не была бы представлена в подобной форме. Благодаря своему таланту редактора, чувству языка, эстетическому вкусу, стремлению к совершенству, интуиции и опыту преподавателя психологии, Лада терпеливо и тщательно корректировала текст, задавала конструктивные вопросы, указывала на непонятные или недостаточно точно сформулированные фрагменты текста. Хочу сказать большое спасибо также тем своим коллегам, которые знакомились с черновиками и делились своим мнением о содержании книги. Наконец, мне были очень полезны обсуждения излагаемого материала со студентами и слушателями моих лекций.

Принцип 1. Природа человека

Человечество представляет собой, с одной стороны, биологический вид, естественную популяцию животных, с другой стороны – очень сложно организованную, разнородную и динамичную социальную систему, цивилизацию. Смысл любой биологической и социальной системы заключается в сохранении и развитии. Явление эволюции было открыто задолго до работ Чарльза Дарвина, однако именно Дарвин сумел объяснить механизм эволюционного развития и предложил теорию естественного отбора. В соответствии с этой теорией в основе эволюции лежат, во-первых, изменчивость и разнообразие индивидов и видов, во-вторых, борьба за существование, естественный отбор наиболее приспособленных и жизнеспособных особей и сообществ, и, в-третьих, наследственная передача их качеств следующим поколениям. Вследствие того, что все мы разные, отличаемся друг от друга строением тела, функционированием организма, особенностями поведения и способностями, в конкретных условиях кто-то оказывается более приспособленным, имеет большую вероятность выжить и дать потомство. В свою очередь, менее приспособленные могут погибнуть и потомства не оставить. Это касается не только отдельных индивидов, но и групп и даже целых культур. Таким образом, любой индивид или популяция стремится выжить и передать свои гены следующему поколению.

Важным средством выживания и развития индивида или группы является **соперничество**, конкуренция, борьба. Конкуренция происходит как между отдельными людьми, индивидами, личностями, так и между группировками людей. В качестве таких группировок могут выступать, во-первых, различные команды, кланы, корпорации, классы и политические партии внутри государств, во-вторых, племена, народы и отдельные государства, в-третьих, транснациональные корпорации, межгосударственные объединения и союзы.

Отдельные люди и группы людей борются за ресурсы, позволяющие удовлетворять различные потребности. К материальным ресурсам можно отнести: территорию, сырье, продовольствие, имущество, оружие, энергию, деньги. Нематериальные ресурсы включают: информацию, власть, права и свободы, веру и убеждения, наконец, самих людей, как взрослых, так и детей, их способности, знания и опыт, отношения и ценности. Поскольку объем материальных ресурсов ограничен, захват и присвоение чрезмерного количества этих ресурсов одними людьми всегда осуществляется за счет других.

Внутригрупповая и межгрупповая конкуренция неизбежны, соперничество, враждебность и конфликты являются неотъемлемой стороной практически всех человеческих отношений, алчность и стремление к власти всегда были свойственны людям. Конкуренция и насилие могут проявляться в более или менее жесткой форме: военных действий, преступной деятельности, политики, бизнеса, спорта. Основными средствами насилия являются принуждение, запреты, критика, угроза, наказание, обман и игнорирование. В результате насильственных действий мы можем иногда достигать собственных целей, однако ценой этого достижения могут быть подавление противника, смерть, боль, страдание, враждебные отношения, агрессия и конфликты.

Философское и социологическое учение под названием «социал-дарвинизм» утверждает, что борьба за существование, выживание сильнейших и конкуренция являются основной, если не единственной, формой общественных отношений, оправдывающей все формы насилия, жестокости, социального неравенства, улучшения человеческой породы с помощью селекции и евгеники, расизма, нацизма, империализма и милитаризма, подавления и истребления слабых и неприспособленных.

Однако конкуренция и насилие являются не единственным механизмом выживания. Выживание и развитие невозможны без **сотрудничества**, кооперации. Сотрудничество, основанное на совместных действиях, заботе о других, помощи, понимании, сочувствии, толерантности, ответственности, может способствовать достижению общих целей, объединению людей, справедливости и доброжелательным отношениям, реализовывать

нравственные ценности и альтруизм, удерживать людей от насилия и агрессии. Сотрудничество и взаимная помощь способствуют выживанию людей не только физически сильных, агрессивных и хитрых, но и нравственных, ответственных, альтруистичных.

Традиционно выделяются экономическая, политическая и культурная сферы деятельности и отношений между людьми. **Экономика** представляет собой систему хозяйственной деятельности и отношений – производства, распределения, обмена и потребления продуктов труда. К сфере экономики относятся, прежде всего, сельскохозяйственное и промышленное производство, энергетика, строительство, транспорт, связь, здравоохранение, образование, различные виды обслуживания, торговля, банковские и финансовые услуги. **Политика** включает систему государственной власти, в том числе деятельность парламентов, министерств, политических партий и общественных организаций, тесно связанную с вооруженными силами, службами безопасности и охраны порядка, юридическими учреждениями, дипломатическими службами. **Культура** в широком смысле представляет собой цивилизацию как всю систему небиологических характеристик, материальных и духовных результатов человеческой деятельности, включая технологии, языки, исторические памятники и артефакты, обычаи и традиции, средства массовой информации, экономическую, политическую и правовую культуру, образование, науку, искусство, мораль и религию. В более узком и конкретном понимании в сферу культуры включают научную деятельность, изобразительное, музыкальное, литературное и театральное искусство, систему нравственных норм и правил поведения, религиозные представления, отношения и деятельность.

В соответствии с теорией выдающегося немецкого философа и экономиста XIX века Карла Маркса, развитие общества представляет собой последовательную смену формаций, характеризующихся различным уровнем производительных сил и производственных отношений. Производительные силы – это совокупность средств производства и людей, обладающих производственным опытом, а производственные отношения – это отношения собственности на средства производства. Такие формации как рабовладельческий, феодальный и капиталистический строй характеризуются борьбой между классами, обусловленной частной собственностью на средства производства. В ходе этой борьбы господствующий класс создает государство для защиты своих интересов и подавления других классов. Противоречия между классами приводят к революциям. Коммунистическая революция должна освободить людей от частной собственности и привести к бесклассовой формации, но требует насилия и диктатуры пролетариата.

В соответствии с другой исторической теорией человеческое общество проходит несколько этапов развития: доиндустриальный, индустриальный и постиндустриальный.

Период традиционного **доиндустриального общества**, сохраняющийся до сих пор в отдельных регионах нашей планеты в качестве ведущего, характеризуется следующими особенностями:

- ведущая роль в экономике сельского хозяйства, физического, ручного и ремесленного труда, низкая производительность труда, появление торговли, расслоение населения, массовая бедность,
- низкий уровень развития образования, науки, техники, медицины, грамотности населения,
- высокий уровень смертности, включая детскую и материнскую, значительная опасность болезней и голода, значительная угроза преступности и войн,
- относительное постоянство условий жизни, отсутствие существенных изменений в обществе, одинаковость жизнедеятельности разных поколений, консервативность и традиционность мышления, отношений и поведения, тесная связь ценностей и интересов с прошлым,
- принадлежность человека к определенной общине, касте, клану, цеху, гильдии, сословию, жесткая регламентация жизни, отсутствие личной свободы,

- доминирование ценностей выживания, коллективизма, послушания и уважения старших, высокий уровень религиозности,
- типичная семья, состоящая из нескольких поколений, фиксированность семейных ролей, патриархальность, дискриминация женщин.

В период **индустриального общества**, который является доминирующим в большинстве современных регионов, происходит:

- развитие механизированного труда, массового промышленного производства, науки и техники, повышение производительности и облегчение условий труда, ограничение продолжительности работы, формирование системы зарплат и пенсий, бюрократизация управления,
- возникновение потребности в высококвалифицированных работниках, развитие массового образования, увеличение сроков обучения, повышение грамотности населения,
- урбанизация и развитие городского образа жизни, улучшение материального благополучия, достаток качественной еды, одежды и благоустроенного жилья, доступность электричества, отопления, водоснабжения, канализации, транспорта и здравоохранения,
- снижение смертности, увеличение продолжительности жизни, возраста начала половой жизни, вступления в брак и рождения первого ребенка, взросления, социальной зрелости и самостоятельной жизни,
- уменьшение роли семьи в жизни людей, вовлечение женщин в рынок труда, снижение рождаемости, повышение ценности детей, уменьшение доли молодежи, старение населения, рост количества разводов и числа одиноких людей,
- преобладание семей, состоящих только из одной пары родителей и их детей или только пары супругов,
- повышение значимости ценностей свободы, демократии и индивидуализма, усиление интереса к науке и технике, уменьшение религиозности,
- рост скорости изменений, прогресса, инноваций, разнообразия жизни, ориентация на будущее,
- повышение ценности жизни, относительное уменьшение угрозы насилия, войн и преступности.

В настоящее время в ряде регионов происходит переход к **постиндустриальному обществу**, которое предполагает:

- развитие сферы услуг и информационных технологий, внедрение искусственного интеллекта, автоматизации труда и роботизации, удешевление производства,
- расширение возможностей удовлетворения духовных потребностей, исследований и разработок, удаленной работы и образования, получения информации, контактов, коммуникаций и социальных сетей, повышение доступности материальных благ, территориальной мобильности.

Основной формой человеческой деятельности является **труд** – деятельность людей, направленная на сохранение, изменение или приспособление объектов природы и общества в целях удовлетворения различных потребностей, производство материальных или духовных продуктов или услуг. Исторически сложились различные формы трудовых отношений и трудовой деятельности: общинная, индивидуальная, принудительная, наемная, предпринимательская и добровольная. Все эти виды труда не утратили своего значения и продолжают существовать до настоящего времени.

Наиболее ранними формами трудовой деятельности были общинный и индивидуальный труд. **Общинный труд** основан на коллективной собственности на средства производства, коллективном труде и потреблении, при котором результаты труда делятся и используются всей общиной. Членами общины на основе обычаев и традиций управляли главным образом старейшины, которые имели достаточный опыт и пользовались нефор-

мальным авторитетом. Современными формами общинного труда являются коллективные и семейные хозяйства. Общинный труд характеризуется максимальной кооперацией внутри общины и возможной конкуренцией с другими общинами.

В отличие от общинного, **индивидуальный труд** основан на частной собственности на средства производства, индивидуальном труде и потреблении, когда результаты труда используются непосредственно владельцами хозяйств и работниками или обмениваются на результаты труда других работников. В настоящее время индивидуальный труд представлен в форме деятельности индивидуальных предпринимателей без привлечения наемных работников, а также в форме самозанятости. Кооперация в случае индивидуального труда практически не представлена, в то время как конкуренция с другими предпринимателями может быть весьма выражена.

Исторически, после возникновения общинного и индивидуального труда, в ходе общественного развития формируется **принудительный труд.** Он основан на частной собственности на рабочую силу и эксплуатации людей, при которой результаты труда полностью или частично присваиваются их владельцами, хозяевами. В результате военных, разбойничьих или пиратских нападений людей брали в плен, продавали в рабство, заставляли работать на хозяина. Владельцы управляли рабами или крепостными крестьянами с помощью угрозы, принуждения, наказания и других способов насилия, вынуждали выполнять трудовую повинность, платить оброк. Завоеванные народы должны были платить дань или подать чужим правителям, а население – налоги, сборы и пошлины своему государству. В настоящее время элементы принудительного труда сохранились в форме обязательной военной службы и труда заключенных в некоторых странах, вымогательства или рэкета, а также системы налогообложения. Принудительный труд основан исключительно на конкуренции, с одной стороны, между рабовладельцами-эксплуататорами и принадлежащими им эксплуатируемыми рабами, с другой стороны, между различными хозяевами.

Более мягкой формой эксплуатации характеризуется наиболее распространенный в настоящее время **наемный труд**, основанный на частной или государственной собственности на средства производства, при котором результаты труда обмениваются, покупаются, оплачиваются или вознаграждаются. Работодатели – хозяева, владельцы или менеджеры управляют свободными крестьянами, ремесленниками, рабочими или служащими, договариваются с ними и определяют размер заработной платы. Наемный труд используется в различных формах индивидуальных предприятий, кооперативов, товариществ, открытых и закрытых акционерных обществ, концернов, государственных предприятий и некоторых общественных организаций. В наемной форме труда представлена некоторая доля кооперации, однако доминируют конкурентные отношения. Интересы работодателей и работников в значительной степени не совпадают. Работодатели стремятся, прежде всего, к получению максимальной прибыли в случае частных коммерческих предприятий или выполнению социальных функций в случае государственных бюджетных учреждений при минимальных затратах и расходах на персонал. В свою очередь, работники стараются добиться максимального вознаграждения, повышения заработной платы, льгот и компенсаций, дополнительных расходов на улучшение условий труда, и при этом не переработать. Однако работников и работодателей может объединять также взаимная заинтересованность друг в друге, зависимость друг от друга, общая польза и выгода.

Особой формой трудовых отношений является **предпринимательская деятельность**, основанная на частной собственности и направленная на получение прибыли от владения имуществом, продажи товаров, выполнения работ или оказания услуг. Предприниматель может получать доход, занимаясь индивидуальной трудовой деятельностью, вкладывая свои средства в различные предприятия, привлекая инвестиции в свое дело, владея и управляя компанией, нанимая работников и менеджеров. Так же, как и в случае наемного труда, в предпринимательской деятельности может быть представлена определенная пропорция кооперации и конкуренции с преобладанием последней.

Наконец, еще одной формой трудовых отношений является **добровольный труд**, основанный на общественной собственности на средства производства, добровольном членстве и участии, при котором результаты труда добровольно передаются в пользование другим людям или организации. Руководители могут выбираться членами организации и управлять всеми желающими. Основными формами добровольного труда в настоящее время являются различные волонтерские и общественные организации, ассоциации, клубы, некоторые профсоюзы. Добровольный труд представляет собой преимущественно кооперативную форму трудовых отношений.

В настоящее время доминирующим общественным строем во всем мире является **капитализм**, в основе которого лежит частная собственность на средства производства и эксплуатация наемного труда, а основной целью является накопление капитала, получение максимальной прибыли любой ценой и минимизация расходов. В любом капиталистическом обществе имеется два класса. Первый класс – это **эксплуататоры, хозяева,** стремящиеся к богатству и власти, живущие за счет других людей, присваивающие результаты чужого труда, отнимающие у других время, силы, здоровье или иногда даже саму жизнь. Второй класс – это **эксплуатируемые, работники,** вынужденные отдавать результаты своего труда, платить своим временем, силами и здоровьем за получение определенной порции денег, имущества, возможность выжить и даже испытать некоторые удовольствия. Отношения между эксплуататорами и эксплуатируемыми в некоторой мере подобны отношениям между хищниками и жертвами. Эксплуататоры заставляют работать эксплуатируемых с помощью явного или скрытого насилия. Явное насилие основано на лишении эксплуатируемых свободы или средств к существованию, наказаниях или угрозах. Скрытое насилие включает идеологию, пропаганду, убеждение, обман, оправдание власти, иллюзию неизбежности и справедливости эксплуатации. Эксплуатируемым могут внушать следующие мысли:

- «У вас есть шанс разбогатеть и стать эксплуататорами, для чего следует сначала создать малый бизнес, затем большой бизнес, а может быть, стать крупными чиновниками или политиками»,
- «Если у вас нет возможности заработать и накопить достаточно денег для удовлетворения своих потребностей или создания капитала, вам следует брать кредиты, жить в долг и выплачивать его с процентами»,
- «У вас и ваших эксплуататоров одно отечество, которое вы должны вместе защищать от внешних угроз и врагов»,
- «И вы, и ваши эксплуататоры – представители великой и исключительной нации, чем вам следует гордиться»,
- «Власть вашим эксплуататорам дана Богом, поэтому она вечная и справедливая, бороться с ней бесполезно и недопустимо, следует лишь прилежно работать»,
- «Вы и ваши эксплуататоры – одна команда, единое целое, поэтому вам необходимо помогать друг другу, сотрудничать»,
- «Ваши эксплуататоры кормят и защищают вас, за что вам следует быть им благодарными».

То есть идеология, направленная на сохранение капитализма, может включать и активно использует мечты о богатстве, мысли о получении банковских услуг, идеи патриотизма, национализма, божественной природы власти, корпоративной культуры и веру в справедливое социальное обеспечение. Иными словами, класс эксплуататоров в лице государства, банков, церкви и корпораций делает все, чтобы эксплуатируемые могли выживать, не сбежали и не взбунтовались.

В качестве основных критериев благополучной общественной жизни можно назвать, во-первых, безопасность людей, во-вторых, социальную справедливость, в-третьих, экономическое и культурное развитие. Однако современная жизнь в условиях

глобального капиталистического строя характеризуется огромным количеством острых проблем, связанных с угрозами безопасности, нарушениями справедливости и развития.

1. Свойственные большинству капиталистических стран угрозы безопасности и дестабилизация проявляются в следующих особенностях.

- Экологические кризисы – загрязнение окружающей среды, огромное количество мусора, плохое качество воздуха, воды и еды, гибель целых видов животных и растений, изменение климата, природные катастрофы, эпидемии.
- Большое количество техногенных катастроф на транспорте, в энергетике, строительстве, на промышленных предприятиях.
- Энергетические кризисы – дефицит источников энергии, высокие цены на энергоресурсы.
- Экономические войны – лоббирование государством интересов крупных капиталистов, протекционизм собственного внутреннего рынка, таможенные пошлины, санкции против конкурентов.
- Финансовые кризисы – неограниченная денежная эмиссия, инфляция и рост цен, колебания курсов валют, распространение криптовалют, накопление долгов и банкротства.
- Политические кризисы – борьба за власть, обострение политических, классовых, этнических и религиозных противоречий, организация государственных переворотов.
- Миграционные кризисы – потоки нелегальных мигрантов.
- Информационные и психологические войны – воздействие на поведение и сознание своих граждан и населения других стран с помощью пропаганды, цензуры и блокировки средств массовой информации, социальных сетей и ресурсов интернет.
- Тотальная электронная слежка – контроль переписок, разговоров, передвижений и платежей, внедрение безналичных денег, средств биометрии, видеонаблюдения с распознаванием лиц.
- Милитаризм – гонка вооружений, угроза локальных войн и мировой войны с использованием ядерного оружия. Военные конфликты с целью обогащения, получения прибыли, захвата территорий, источников сырья и рынков сбыта, ослабления и уничтожения конкурентов, передела рынка, оправдания экономических кризисов и проблем, отказа от выплаты долгов.
- Терроризм – запугивание политических противников и населения путем физического насилия или угрозы его применения.
- Экстремизм – насильственные действия против существующего политического режима.
- Коррупция – подкуп и продажность должностных лиц, злоупотребление служебным положением в личных интересах.
- Высокий уровень преступности.

2. Присущее капиталистическому обществу нарушение справедливости выражается в следующих чертах.

- Экономическое неравенство, гигантское классовое расслоение населения, огромная разница в доходах, размывание среднего класса, бедность большинства людей, большое число нищих, безработных и бездомных.
- Усиление эксплуатации, снижение заработной платы и расходов на социальные нужды. Снижение доступности жилья, образования, здравоохранения, пенсионного обеспечения.
- Паразитизм финансовых структур, власть и процветание банкиров, ростовщиков и финансовых спекулянтов за счет ссудного процента и биржевой торговли.

- Богатство и высокий уровень жизни в наиболее развитых странах за счет экономического и финансового порабощения и грабежа колоний, являющихся источником дешевых природных ресурсов и рабочей силы.
- Иллюзия свободы – возможность выбора действий и распространения информации исключительно в рамках, разрешенных политическими властями. Все, что противоречит интересам власть имущих, жестко цензурируется, запрещается и преследуется. При этом разрешается свобода эксплуатации и присвоения чужого труда.
- Иллюзия демократии – власть капиталистического меньшинства, верхушки людей, владеющей финансовыми, экономическими, информационными и военными ресурсами. Фактически демократия представляет собой форму диктатуры капиталистов и устанавливается путем насилия. Осуществляется имитация выборности и сменяемости руководства, разделения властей, верховенства законов и равноправия граждан. В частности, организация выборов только из приемлемых для власти кандидатов, систематические фальсификации, случаи непризнания и отмены результатов выборов.
- Двойные стандарты – запрет одним и разрешение другим людям, организациям или государствам нарушать правила и законы в своих собственных интересах и ради правящей верхушки. Не декларируемые принципы: «Никто не может быть выше закона за исключением тех, кто может», «Все равны, но некоторые более равны, чем другие», «Это другое».
- Частая дискриминация людей определенного пола, расы, национальности, убеждений, религии или языка.
- Приоритетная защита интересов капиталистов, обеспечение прибыли владельцев банков, крупных компаний и финансовых спекулянтов как ведущая функция государства, утрата доверия государству.

3. Присущее капитализму нарушение развития характеризуется следующими проблемами.

- Замедление темпов экономического роста, исчерпание дешевых человеческих и природных ресурсов, низкая рентабельность промышленного и сельскохозяйственного производства. Деиндустриализация – сокращение промышленного производства ряда развитых стран. Приоритетное развитие банковского сектора в экономике. Стремление к быстрому доходу и сверхприбыли за счет финансовых спекуляций, торговли, повышения стоимости продукции и экономии на зарплатах.
- Дегуманизация – деградация личности, утрата духовных ценностей, нарушение моральных норм. Пропаганда и культ потребления, денег, материального богатства и роскоши. Формирование примитивной массовой культуры, развлекательной индустрии, снижение интереса к науке. Политическая, расовая, национальная и религиозная нетерпимость, формирование убеждений о собственной исключительности, представление о гражданах и народах первого и второго сорта.
- Демографический кризис – депопуляция, сокращение численности и старение населения, снижение рождаемости в развитых странах. Утрата роли семьи, разрушение традиционных семейных ценностей, легализация и пропаганда гомосексуализма, однополых браков, смены пола. Доступность алкоголя, распространение наркотиков, проституции, порнографии, игровой зависимости, деструктивных культов и тоталитарных сект, рост числа самоубийств.

Вообще развитие отдельных цивилизаций и государств зависит от большого количества исторических, географических, демографических, психологических, экономических, политических, культурных и военных факторов.

- Исторические факторы развития определяются возрастом цивилизации, ее историческим опытом и традициями. Причем, значительным потенциалом могут характеризоваться как цивилизации с очень древней культурой вроде Китая, так и такие относительно молодые цивилизации как США.
- Благоприятные для развития цивилизации географические факторы связаны с площадью, расположением и естественной защищенностью территории, умеренностью климата, богатством внутренних природных ресурсов, количеством и доступностью почв, лесов, воды, минерального сырья, угля, нефти и газа.
- Демографические факторы развития цивилизации включают численность, плотность, возрастной и этнический состав, а также разнообразие населения, определяющие количество и качество человеческих ресурсов.
- К полезным для развития цивилизации психологическим факторам можно отнести способности, национальный характер и менталитет населения, такие черты, как ответственность, активность, креативность, стремление и готовность людей к изменениям и наличие лидеров, которые советский историк и этнограф Лев Николаевич Гумилев называл пассионарностью.
- Экономические факторы определяются развитием энергетики, промышленности, транспортной инфраструктуры, торговых связей, финансовых институтов и банков, а также наличием в истории данной страны рабства, грабежа колоний, эксплуатацией в настоящее время других стран в качестве источников дешевого сырья, человеческих ресурсов и рынков сбыта.
- Политические факторы развития цивилизации связаны с формой государственной власти, политическим режимом, представленностью демократических институтов, а также с государственным суверенитетом и независимостью.
- Культурные факторы включают качество образования, развитие науки, свободу мысли, открытость контактов, мультикультурализм и толерантность, распространенность языка данного народа в мире, а также доминирование протестантских религий и атеистических убеждений.
- Наконец, военные факторы касаются развития вооруженных сил, военных расходов, а также завоеваний, вторжений, захватов территорий.

В процессе знакомства с экономической и политической системой нашего общества у читателя может возникнуть представление о несправедливости капиталистического общественного строя, чувство отчаяния, впечатление безнадежности и отсутствия перспектив. Да, объективно мы находимся на довольно низком этапе социального развития. Первая и пока единственная попытка создания в СССР и некоторых других странах социалистического строя в XX веке потерпела неудачу в борьбе с капитализмом. Сами эксплуатируемые в лице партии рабочих и крестьян были не готовы к строительству нового общества, и, создав собственную диктатуру, оказались не лишенными алчности, продажности и стремления к власти ради власти. Идея построения коммунистического общества, основанного на принципе: «От каждого по способностям, каждому по потребностям», оказалась утопической, не учитывающей реальную природу человека, в частности, неограниченный рост материальных потребностей при ограниченности ресурсов их удовлетворения. Социализм, основанный на общественной собственности на средства производства и принципе: «От каждого по способностям, каждому по труду», потребовал со стороны власти насильственного контроля и распределения результатов труда, которые на самом деле были далеко не всегда справедливыми.

Хотя капиталистическое общество в настоящее время испытывает серьезный экономический, политический и культурный кризис, капиталисты сопротивляются изменениям и стремятся сохранить свою власть, во что бы то ни стало. Однако капитализм не является единой сплоченной системой, капиталистический строй полон противоречий и конфликтов. Во-первых, внутри каждого капиталистического государства наблюдается мощ-

ная конкуренция, ожесточенная борьба за власть и ресурсы между отдельными кланами, финансовыми и политическими элитами. Во-вторых, происходит не менее жесткая конкуренция между представителями элит различных государств за ресурсы и рынки, в процессе которой отдельные государства, военные блоки и транснациональные корпорации стремятся к мировому господству за счет подавления и грабежа других стран и народов. В-третьих, не прекращается борьба народов с эксплуататорами за свои права, интересы и ценности, формируется и совершенствуется теория и практика экономической и политической борьбы, появляются и прилагают определенные усилия представляющие народ отдельные лидеры и партии.

Да, эксплуатируемые пока еще разобщены и не имеют достаточной политической силы, чтобы захватить власть и сохранить при этом приверженность гуманистическим ценностям, идеям добра и справедливости. Защищающие интересы народа политические партии и профсоюзы в большинстве случаев недостаточно эффективны, утратили свою роль или уничтожены. Под видом борьбы с эксплуатацией, насилием и коррупцией многие политические деятели защищают свои личные интересы и рвутся к богатству и власти.

Однако процесс общественного развития продолжается. У людей нет оснований унывать только потому, что они еще не живут в достаточно совершенном обществе. Ведь мы можем в определенной мере пользоваться результатами материальной и духовной культуры, техническими достижениями, информационными ресурсами, научными знаниями, произведениями искусства, в нашем распоряжении имеется какая-никакая система образования, здравоохранения, охраны порядка, мы можем создавать семьи, воспитывать детей, заботиться друг о друге, защищать природу, заниматься творчеством, учиться.

Какой же имеется выход для эксплуатируемых? Во-первых, «знание – сила», «предупрежден – значит, вооружен». Просвещение, направленное на знание и понимание того, что происходит в обществе, позволяет точнее предсказывать будущие события и при некоторых условиях более эффективно контролировать их. Во-вторых, выбор и принятие собственной идеологии, основанной на принципах гуманизма, справедливости, нравственных ценностей, духовного развития, совершенно необходимы для того, чтобы противостоять «хищникам». В-третьих, требуется объединение как небольших групп, так и больших масс людей с целью защиты интересов народа от неограниченной власти капитала, для оказания помощи и заботы друг о друге, создания материальных, организационных и информационных ресурсов, необходимых для борьбы с паразитическим обществом.

В конечном счете, мы можем условно разделить людей на три большие категории. Первая, относительно небольшая часть – **паразиты**, те, кто дорвался до материальных ресурсов и власти, при этом игнорирует проблемы и интересы других людей, стремится как можно больше взять и как можно меньше отдать, характеризуется доминированием личных потребностей над общественными. Паразиты характеризуются культом потребления, жаждой легких денег, направленностью действий исключительно на личное обогащение, сохранение и умножение своего материального благосостояния, используют других людей в своих целях. Циничность паразитов отражается в принципах: «Каждый сам за себя», «Человек человеку волк», «Хорошо ест тот, на кого работают другие». К менее обеспеченным людям паразиты относятся как к лохам, быдлу, нищебродам или кормовой базе.

Вторая, гораздо большая часть – это **мечтающие стать паразитами**. Вследствие массированной пропаганды потребления, рекламы материальных товаров, развлекательных услуг, в условиях формирования убеждения, что богатство и власть являются признаком успеха, значительная часть людей завидуют паразитам, стремятся сделать все возможное, чтобы добиться максимального материального комфорта, роскоши, чувственных удовольствий, продемонстрировать свою избранность, привилегированность и принадлежность к финансовой и политической элите.

Наконец, третья часть – это **не мечтающие стать паразитами**, труженики, для которых материальное потребление и власть не являются приоритетными жизненными цен-

ностями, которые готовы не только брать, но и отдавать, не только потреблять, но и производить материальные и духовные ценности, помогать, заботиться, делиться.

Баланс индивидуальных, групповых и общечеловеческих интересов является важнейшим условием сохранения человеческого вида и культуры. Одни люди ради удовлетворения своих потребностей готовы подавлять других, отнимать, окружающие представляются им как средства достижения их собственных целей. Другие люди способны сотрудничать, оказывать помощь, жертвовать своими интересами, что-то отдавать. Все мы можем в зависимости от обстоятельств занимать позиции конкурентов или партнеров, противников или союзников, врагов или друзей, использовать насилие или добиваться своих целей гуманными способами, не причиняя ущерба другим людям. Однако неограниченная корысть, эгоистическое удовлетворение бесконечно растущих материальных потребностей причиняет ущерб другим людям и природе. Единственным шансом на выживание человечества является строгое самоограничение материальных потребностей, основанное на понимании места человека в мире, приоритете духовных ценностей и отказе от роскоши всех без исключения слоев населения.

Выводы. Человеческая природа сложна и противоречива. В ней содержится внутренний конфликт, происходит борьба двух начал, которые могут побуждать как к соперничеству с другими особями и сообществами, враждебным отношениям и насилию, так и к сотрудничеству, дружеским отношениям, выполнению нравственного долга, заботе и помощи другим людям. Выживание и развитие людей требует определенного баланса между этими началами, контроля и ограничения эгоистической природы, создания условий, при которых звериное начало в человеке не одержало бы окончательной победы над гуманным. Однако полная ликвидация этой звериной сущности не только невозможна, но может привести к гибели, поскольку сделает людей беззащитными.

В заключение вы можете подумать и ответить на следующие вопросы.

- Что вы делаете для защиты своих интересов?
- Что вы делаете для других?
- Для кого вы живете?

Принцип 2. Выбор жизненных ценностей

В интернете мы можем найти стихотворение Оксаны Белкиной, которое заставляет задуматься о смысле своей жизни:

«Человек бежит по жизни, не жалея ног.
Дом – работа, дом – работа, отбывая срок.
Выходные – передышка, отпуск как привал.
Старость, пенсия, одышка, ты сюда бежал?

Может, выбрал изначально ты не тот маршрут?
В семь утра подъём, начальник, все ли так живут?
Кто-то видит солнце, звёзды, почему не ты?
Руководство, производство – не до красоты.

Некогда вздохнуть свободно, каждый день борьба
За краюху пенсионных. Говоришь: «Судьба».
Может быть, если покорно принимать её,
Душу пичкая снотворным, падать в забытьё,

В мыльной пене сериалов радугу искать,
Верить – в старости начало и спокойно ждать.
Ждать, когда окрепнут ножки у твоих детей.
По протоптанной дорожке им бежать теперь.

Ты для этого родился? И за этим жил?
Счастья ждал, мечтал, учился, верил и любил?
Если нет, тогда, пожалуй, свой замедли бег.
И начни свой путь с начала, новый человек».

Зачем мы живем? Что может сделать нас счастливыми? Как сохранить душевное благополучие? Ведь наши страдания, расстройства, эмоциональные проблемы негативным образом сказываются не только на нас, но и на наших детях и близких.

Мы испытываем большое количество потребностей. **Потребности** – это зависимость нашего существования и развития от различных условий. Как и всем животным, нам необходимо дышать, пить, есть, спать, находиться в тепле. Мы нуждаемся в отдыхе, безопасности, пространстве, двигательной активности, впечатлениях и разнообразии. У нас имеются сексуальные потребности, мы можем испытывать родительские чувства, побуждающие к заботе о детях. Мы – животные общественные, и нам необходимо быть принятыми в сообщество, быть как все. Нам хочется доминировать, то есть занимать по возможности достаточно высокое положение в иерархии. Нам хочется общаться, обмениваться информацией, выражать свои чувства, влиять на других. Мы хотим быть свободными. Мы испытываем материальные потребности в вещах и деньгах, которые позволили бы эффективно удовлетворять другие потребности. Мы можем испытывать духовные потребности – познавательные, нравственные, эстетические, религиозные. Полноценное удовлетворение всех этих потребностей является важным условием эмоционального благополучия.

С потребностями тесно связана система **ценностей** человека – представлений о значении в жизни различных явлений, событий, занятий, людей, вещей, их субъективная значимость. В качестве ценностей мы можем рассматривать безопасность, богатство, власть, детей, друзей, здоровье, знания, комфорт, красоту, любовь, работу, развлечения, свободу, семью, славу, творчество, хобби. У разных людей существуют разные приоритеты ценностей. Мы можем использовать простую и наглядную двумерную модель человеческих ценностей. Структуру жизненных ценностей можно представить как карту, образованную двумя координатными осями (Рис. 1).

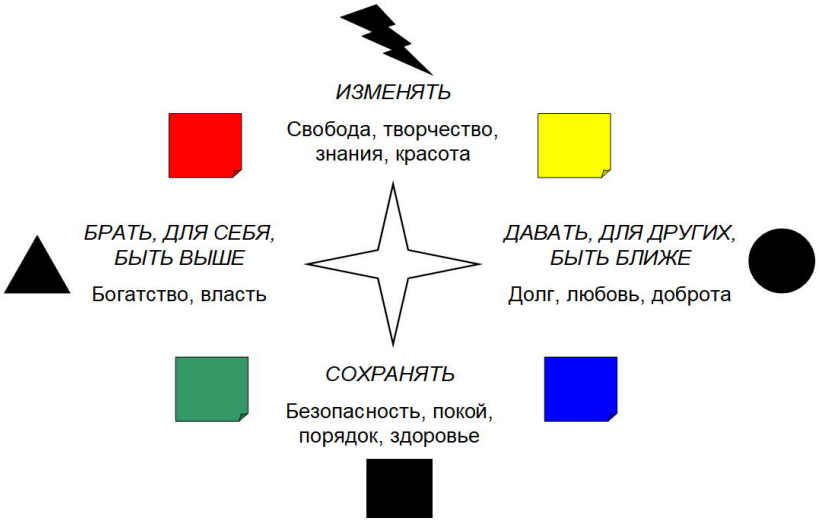


Рисунок 1. Структура жизненных ценностей

На левом полюсе горизонтальной оси располагается стремление человека брать, жить для себя, быть выше, достичь богатства и власти. На правом полюсе, напротив, стремление давать, жить для других, быть ближе, выполнять свой нравственный долг, любить, быть добрым, реализовать моральные ценности. Чем более высокое положение человек занимает в обществе, чем более богатым он становится, тем больше он страдает от одиночества, тем меньше он любит других, тем меньше его любят. Богатых и сильных могут бояться или уважать, но их не любят, они не воспринимаются как близкие и добрые. Напротив, чем больше человек отдает всего себя, свое время, свои средства, тем меньше у него возможностей стать богатым, достичь вершин бизнеса и политической власти. Наиболее разумным представляется определенный баланс между данными ценностями, стремление стать достаточно богатым и достаточно добрым.

На нижнем полюсе вертикальной оси располагается стремление к сохранению, ориентация на безопасность, покой, порядок и здоровье. На верхнем полюсе – стремление к изменению, ориентация на свободу, творчество, знания и красоту. И эти две категории ценностей тоже в значительной степени противоречат друг другу. Чем более мы свободны, чем более реализуем творческий потенциал, создаем новые научные знания или произведения искусства, тем в меньшей степени нам гарантированы безопасность, покой и порядок, тем больше здоровья мы тратим. Наоборот, если мы обеспечиваем себе максимальную безопасность, покой и порядок, наша жизнь может казаться нам скучной, мы теряем значительную степень свободы и творчества. Таким образом, мы нуждаемся в достаточной безопасности и достаточной свободе.

Итак, мы можем выбрать в жизни безопасность, богатство, власть, здоровье, знания, любовь, свободу, творчество или что-нибудь другое. Выбирая одни ценности, приходится ограничивать себя в других, от одного – отказываться, иное – откладывать на потом. За любой выбор приходится чем-то платить: деньгами, отдыхом, комфортом, безопасностью, здоровьем, любовью, свободой, но главное – временем, которое является единственной безусловной невосполнимой валютой в жизни. Чем больше мы получаем одного, тем меньше нам остается другого. Поскольку любой выбор что-то дает, но требует чем-то пожертвовать взамен, он может сопровождаться одновременно радостью и страданием. Некоторые потребности могут противоречить друг другу, удовлетворение одних потребностей препятствует удовлетворению других. Например, трудно достичь сразу власти над человеком, с одной стороны, и близких отношений с ним, с другой стороны, так как власть возвышает и тем самым отдаляет. Свобода также делает человека одновременно независимым и одиноким, поскольку близкие отношения не предполагают полной свободы. Не менее сложно добиться одновременно успеха и богатства, с одной стороны, и покоя с безопасностью, с другой стороны, ибо успех и материальное благосостояние требуют усилий и риска.

Разумеется, у каждого человека могут быть свои приоритеты, свой смысл жизни. Кто-то может в большей степени ориентироваться на «запад», кто-то – на «восток», кто-то на «север», кто-то на «юг». Но если при этом он жертвует остальными ценностями, забывает про них, то теряет ощущение благополучия, перестает быть счастливым. Переоценка ценностей, изменение смысла жизни, смена ориентиров возможны, однако сопровождаются личностными кризисами, могут вызывать тревогу, сомнения, дискомфорт.

Данную модель жизненных ценностей можно дополнить геометрической и цветовой метафорами. С точки зрения психогеометрической концепции личности, предложенной американским психологом Сьюзен Деллинджер, людей можно разделить на несколько типов, каждый из которых символизируется определенной геометрической фигурой [1]. Так, тип личности «квадрат» стремится в первую очередь к порядку и безопасности, «треугольник» – к власти, «круг» – к общению, «зигзаг» – к свободе и творчеству. Таким образом, квадрат, зигзаг, треугольник и круг могут символизировать постоянство, изменения, превосходство и близость.

В свою очередь, цветовая концепция личности швейцарского психолога Макса Люшера основана на положении, что различные цвета символизируют разные потребности личности [10]. Синий цвет выражает любовь, покой и гармонию; зеленый – защиту; красный – борьбу и успех; желтый – перемены. Холодные зеленый и синий цвета соответствуют консервативным ценностям, теплые красный и желтый – развитию. Зеленый и красный выражают эгоцентричность, синий и желтый – социоцентричность. То есть цвета символизируют комбинации ценностей власти, любви, свободы и безопасности. Таким образом, цветовая метафора дополняет психогеометрическую.

На основе анализа ведущих жизненных ценностей можно выбрать наиболее подходящую сферу профессиональной деятельности (Рис. 2).



Рисунок 2. Жизненные ценности и сферы профессиональной деятельности

Так, ценности свободы, творчества, знаний и красоты в наиболее полной мере могут быть реализованы в сферах науки и искусства. Ценности богатства и власти легче всего достичь в бизнесе, политике и в сфере преступности. На обеспечение безопасности, покоя, порядка и здоровья в наибольшей степени работают промышленное и сельскохозяйственное производство, строительство и транспорт, энергетика, связь и обслуживание, которые направлены на удовлетворение основных материальных потребностей.

Армия, полиция, спецслужбы, суды, прокуратура, система исполнения наказаний, бюрократический аппарат, с одной стороны, обеспечивают сохранение общественного порядка и безопасности, с другой – стоят на страже интересов правящего класса. Средства массовой информации, шоу-бизнес и большой спорт, с одной стороны, решают задачи развлечений, зрелищ, а с другой стороны, предназначены для оказания влияния на массовое сознание и поведение, реализуют функции рекламы и пропаганды.

Образование призвано обеспечивать передачу знаний, обучать и воспитывать людей, формировать творческий потенциал, эстетические вкусы, нравственные качества. Однако, к сожалению, сложившаяся система образования характеризуется высокой степенью консервативности, направлена не столько на развитие, сколько на сохранение существующего порядка и формирование послушания власти. По уровню бюрократизации, регламентации и контроля школьное и профессиональное образование приближаются к силовым структурам.

Наконец, система здравоохранения, службы социальной защиты, спасательные службы и церковь призваны оказывать помощь людям, обеспечивая здоровье и покой. При этом церковь, с одной стороны, удовлетворяет потребность людей в вере, спасении души, избавлении от страданий, но с другой стороны, стоит на службе у власти, оказывая влияние на сознание населения. Поэтому многие священники живут ради других людей,

отдают себя людям, в то время как другие могут использовать свое положение и профессию для обогащения и власти, занимая все более высокое положение в церковной иерархии.

Таким образом, выбирая определенное направление развития, определенные жизненные ценности и приоритеты, мы выбираем и соответствующие сферы профессиональной деятельности. Профессиональная принадлежность, выбранная сфера деятельности и отрасль должны соответствовать доминирующим жизненным ценностям. Хотя в любой сфере и отрасли может найтись место для реализации любых ценностей, соответствие ведущих ценностных ориентаций личности ведущим профессиональным ценностям является важным фактором адаптации и эмоционального благополучия.

В свою очередь, потребности могут удовлетворяться посредством работы, учебы, досуга, создания и поддержания семейных и дружеских отношений. Работа, трудовая деятельность является универсальным средством удовлетворения любых потребностей, включая богатство, долг, безопасность и свободу. В то же время учеба, досуг, семья и друзья редко позволяют непосредственно достичь богатства и власти, но могут обеспечить любовь, здоровье и творчество. Таким образом, кроме ценностей и целей нам приходится выбирать также и средства их достижения, решать, какой должна быть пропорция профессиональной и учебной деятельности, хобби, семейных и дружеских контактов.

Вы можете познакомиться с мудрыми мыслями, афоризмами и цитатами известных людей, так или иначе связанными с человеческим счастьем, ценностями и смыслом жизни. Какие из этих высказываний вызывают у вас душевный отклик? А с чем вы не согласны?

- *«Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет для тебя попутным» (Сенека, древнеримский философ).*
- *«Жизнь - это череда выборов» (Настрадамус, французский астролог и врач XVI века).*
- *«Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти» (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).*
- *«Жизнь нужно проживать сейчас, ее нельзя без конца откладывать» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*
- *«Мы уходим из жизни, еще не успев к ней как следует подготовиться» (Сенека).*
- *«Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага» (Лао Цзы, древнекитайский философ).*
- *«Вы никогда не узнаете, что искали, пока не найдете это» (Стив Джобс, американский предприниматель, один из основателей компании Apple).*
- *«Желающего судьба ведет, нежелающего – тащит» (Сенека).*
- *«Моя вера несколько старомодна – это вера в человека» (Кшиштоф Кесьлёвский, польский кинорежиссёр и кинодраматург).*
- *«Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное» (Платон, древнегреческий философ).*
- *«Бедный не тот, у кого мало, бедный тот, кому мало» (Дмитрий Лихачев, советский и российский филолог, культуролог, искусствовед).*
- *«Бедность заключается не в уменьшении имущества, а в увеличении ненасытности» (Платон).*
- *«Довольствующийся самим собой – богач» (Лао Цзы).*
- *«Благородный муж знает только долг, низкий – только выгоду. Благородный муж предъявляет требования к себе, низкий – к другим. Благородный муж винит себя, низкий – других» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Когда исходят лишь из выгоды, то множат злобу» (Конфуций).*

- *«Вы ослеплены золотом, сверкающим в доме богатых; вы, конечно, видите, что они имеют, но вы не видите, чего им недостает» (Аврелий Августин Блаженный, богослов и философ, IV-V в. в.).*
- *«Роскошь развращает всех: и богача, который ею пользуется, и бедняка, который алчет ее» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).*
- *«Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин» (восточная мудрость).*
- *«Жить - это значит делать вещи, а не приобретать их» (Аристотель, древнегреческий философ).*
- *«Если вы лезете за счастьем по лестнице успеха, то в конце лестницы вы с горечью выясняете, что лестница стояла не у той стены» (Алан Уотс, британский философ XX века, писатель, популяризатор восточной философии).*
- *«Стремление к величию выдает с головой. Кто обладает величием, тот стремиться к доброте» (Фридрих Ницше, немецкий философ, XIX в.)*
- *«Достойную осуждения ошибку совершает тот, кто не учитывает своих возможностей и стремится к завоеваниям любой ценой» (Никколо Макиавелли, итальянский мыслитель, политический деятель, философ, писатель XV-XVI в. в.).*
- *«Жить стоит только тем и верить стоит в то, за что стоит бороться и умереть, ибо смерть есть истинный и высший критерий для всех жизненных содержаний» (Иван Ильин, русский философ, писатель и публицист XX века).*
- *«Не лучше было бы людям, если бы исполнилось все, чего они желают» (Гераклит Эфесский, древнегреческий философ).*

Персидский философ, математик, астроном и поэт Омар Хайям, живший в 1048-1131 г.г., писал стихотворные афоризмы – рубаи, в которых высказывал сокровенные мысли о жизни человека. Вам предлагается познакомиться с некоторыми рубаи Омара Хяйяма, которые могут помочь выбрать свои жизненные ориентиры или лучше осознать уже выбранное.

«Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее – так и пройдет,
Не забывай: она – твое творенье».

«Я в этот мир пришел – богаче стал ли он?
Уйду – великий ли потерпит он урон?
О, если б кто-нибудь мне объяснил, зачем я,
Из праха вызванный, вновь стать им обречен!»

«То, что Бог нам однажды отмерил, друзья,
Увеличить нельзя и уменьшить нельзя.
Постараемся с толком истратить наличность,
На чужое не зарясь, взаймы не прося».

«Тот усердствует слишком, кричит: «Это – Я!»
В кошельке золотишком бренчит: «Это – Я!»
Но едва лишь успеет наладить делишки –
Смерть в окно к хвастунишке стучит: «Это – Я!»»

«Если есть у тебя для жилья закуток –
В наше подлое время – и хлеба кусок,
Если ты никому не слуга, не хозяин –
Счастлив ты и воистину духом высок».

«Известно, в мире все лишь суета сует:
Будь весел, не горюй, стоит на этом свет.
Что было, то прошло, что будет – неизвестно,
Так не тужи о том, чего сегодня нет».

«Если все государства вблизи и вдали,
Покоренные будут валяться в пыли –
Ты не станешь, великий владыка, бессмертным.
Твой удел невелик – три аршина земли!»

«Ты выбрался из грязи в князи,
Но быстро князем становясь,
Не позабудь, чтобы не сглазить,
Не вечны князи – вечна грязь».

«Один всегда постыден труд – превозносить себя,
Да так ли ты велик и мудр? – сумей спросить себя.
Примером служат пусть глаза – огромный видя мир,
Они не ропщут от того, что им не зрить себя».

«Один не разберёт, чем пахнут розы,
Другой из горьких трав добудет мёд.
Кому-то мелочь дашь – навек запомнит,
Кому-то жизнь отдашь – а он и не поймёт».

«Что значат храмы из гранита,
Зачем тебе молиться в них?
Твой в сердце храм, его постигнуть
Старайся ты, хотя б на миг».

««Ад и рай – в небесах», – утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай – не круги во дворце мирозданья,
Ад и рай – это две половины души».

Выводы. Важным, хотя и не единственным условием счастья и психологического благополучия является удовлетворение в достаточной мере всех основных категорий человеческих потребностей: 1) физиологических, в отдыхе и безопасности, 2) в любви, 3) в превосходстве, 4) в свободе и творчестве. Человеку приходится выбирать, в какой мере и с помощью чего он намерен реализовать соответствующие ценности, и чем он готов за это платить. Поскольку возможности человека ограничены продолжительностью его жизни, здоровьем, способностями, материальными ресурсами и социальными связями, превращение любой из данных категорий потребностей в сверхценность, в единственный смысл жизни затрудняет или даже делает невозможным полноценное удовлетворение других потребностей, поскольку требует чрезмерных затрат времени, сил и средств, предполагает необходимость жертвовать всем остальным. Работа, учеба, досуг, друзья и семья, с одной

стороны, являются необходимыми средствами удовлетворения ведущих потребностей, а с другой стороны, представляют собой самостоятельные ценности.

Итак, вы можете подумать и ответить на следующие вопросы.

- Для чего вы живете? Каков смысл вашей жизни?
- Что вы хотите получить или сделать? Что вы готовы за это отдать?

Принцип 3. Выбор способов реагирования

Мы можем испытывать чувства страха, раздражения, печали, обиды, зависти, стыда, вины, одиночества. Эти негативные чувства причиняют страдания нам и окружающим, отнимают много сил и времени, мешают эффективно работать, учиться, общаться, отдыхать, получать удовольствие, нарушают отношения, вызывают конфликты, провоцируют болезни. Нам может казаться, что эти страдания вызваны исключительно внешними причинами, жизненными обстоятельствами, действиями окружающих и от нас никак не зависят, что мы беспомощны и не можем контролировать свои собственные чувства. Так ли это? В какой мере мы можем управлять собой, своим поведением, переживаниями, выбирать способы реагирования?

Рассмотрим, как происходит процесс реагирования на то или иное событие. Предположим, что кто-то нас оскорбил. Что мы чувствуем? У нас может перехватить дыхание, потемнеть в глазах, заколотиться сердце, бросить в пот, мы стискиваем зубы, сжимаем кулаки, готовы в ответ излить всю свою злость или обиду. Почему? Мы думаем, что это наша реакция на событие – оскорбительные слова другого человека. Мы можем не заметить, что между событием и нашими чувствами произошел еще один процесс – то, как мы восприняли, поняли и оценили оскорбление в наш адрес. Мы могли успеть подумать что-либо типа: «*Да как он смеет так со мной говорить? Вот гад! Я ему покажу! Он у меня получит!*». Возникает чувство гнева, раздражения, ярости, злости. В результате мы говорим все, что мы о нем думаем, оскорбляем в ответ, кричим, угрожаем, и конфликт раскручивается с новой силой. А если бы мы подумали иначе, например: «*Кажется, у него проблема. Он злится на меня. Как я могу ему помочь?*». При этом возникает сочувствие, побуждающее к помощи, поддержке, содействию. Мы можем сказать: «*Вы меня оскорбляете. Мне обидно это слышать. Мне бы хотелось, чтобы мы вместе смогли разобраться в вашей ситуации. Я готов вам помочь*». Это может привести к смягчению конфликта.

Итак, любое реагирование включает в себя 4 этапа (Рис. 3).

1. Событие – это может быть ситуация препятствия, перемены, перегрузки, утраты, критики, принуждения, запрета, наказания, угрозы, обмана, знакомства, неудачи и т.д.

2. Восприятие, понимание и оценка данного события, представление о нем как о чем-то исключительно отрицательном или же имеющем какие-либо положительные стороны, сигнализирующем о наличии какой-то проблемы, требующем решения.

3. Переживание, чувство, соответственно, отрицательное (страх, печаль, обида, гнев и т. п.) или положительное (интерес, уверенность, доверие и т. п.).

4. Действие – отрицательное (агрессия, нападение, насилие, игнорирование, обман, избегание, отказ от своих интересов и т.п.) или положительное, конструктивное (установление и поддержание контакта, выяснение и анализ ситуации, информирование, сотрудничество, поддержка, договоренность и т. п.).



Рисунок 3. Этапы реагирования

Таким образом, в зависимости от того, как мы воспринимаем, представляем и понимаем ситуацию, на что мы обращаем внимание, каковы наши убеждения, мы можем переживать различные негативные или позитивные чувства (Рис. 4).



Рисунок 4. Зависимость переживаемых чувств от содержания представлений

Итак, в любой ситуации мы можем выбирать, как отреагировать (Табл. 1).

Таблица 1. Типы ситуаций и способы реагирования

Тип ситуации	Способ реагирования 1	Способ реагирования 2
Угроза, опасность	Тревога, защита, избегание угрозы	Подавление тревоги, решение рискнуть, пренебречь угрозой
Выбор, принятие решения	Немедленные импульсивные действия	Рефлексия, обдумывание, поиск и анализ информации, подготовка и планирование действий
Перемена	Стереотипное повторение привычных действий и мыслей	Гибкое изменение поведения, представлений и переживаний
Препятствие	Агрессия, нападение, разрушение и причинение ущерба	Подавление агрессии, сдерживание, терпение
Контакт	Избегание общения, ограничение контактов, уход в себя	Общение, знакомство, установление и поддержание контактов
Выяснение отношений, конфликт	Доминирование, конкуренция, требования и запреты, угрозы, критика и обвинение других	Сотрудничество, оказание помощи, забота о других, отказ от насилия
Ограничение нашей свободы, принуждение, запрет	Подчинение, уступки, выполнение требований, отказ от своего мнения	Сопротивление, непослушание, отказ от выполнения требований
Долг, обязанность	Нарушение норм и правил поведения, отказ от ответственности	Выполнение своих обязанностей, соблюдение правил
Внимание других	Маскировка, стремление быть незаметным	Демонстрация, стремление произвести впечатление
Неудача, критика	Депрессия, обвинение себя, отказ от действий, пассивное ожидание	Упорство в достижении целей, получение новых знаний и навыков, поиск помощи
Неблагоприятные обстоятельства, перегрузка	Уход в болезнь	Забота о здоровье
Необходимость сообщения информации, выражения чувств	Обман	Правда

Однако изменение привычного способа реагирования, как правило, протекает медленно и болезненно из-за инерции в мыслях и поведении, внутреннего сопротивления самого человека и реакции окружающих людей.

Для того чтобы научиться контролировать свое поведение и состояние в различных жизненных ситуациях, нам необходимо понимать, что такое эмоции, при каких условиях они возникают, в каких чувствах и поведении они проявляются. Ведь очень важно уметь выявлять эмоции у себя и других людей, обнаруживать, различать и узнавать их.

Эмоции – это реакции,

проявляющиеся в:

- субъективных переживаниях (чувствах),
- выразительных движениях (мимике, жестах, позах, интонациях и т.д.),
- физиологических изменениях (мышечном тонусе, частоте и глубине дыхания, частоте сердечных сокращений, артериальном давлении, выделении гормонов адреналина, норадреналина, кортизола),

обусловленные:

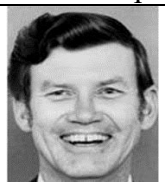
- оценкой возможности удовлетворения потребностей.

Эмоции сигнализируют о потребностях и могут побуждать к определенному поведению, направленному на удовлетворение этих потребностей.

Мы можем выделить различные виды эмоций (Табл. 2-7):

- базовые (радость, печаль, гнев, страх),
- физиологические (голод, усталость, отвращение, сексуальное возбуждение),
- познавательные (интерес, удивление, скука),
- социальные (одиночество, обида, зависть, зависимость),
- межличностные (симпатия, антипатия, уважение, презрение, жалость),
- нравственные (гордость, стыд, достоинство, вина, долг).

Таблица 2. Базовые эмоции

Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Удовлетворение или возможность удовлетворения потребности	Радость, восторг, веселье, надежда	Готовность расслабиться, успокоиться	
Оценка утраты, неудовлетворение потребности в прошлом	Печаль, грусть, тоска, уныние, отчаяние, горе	Подавление, торможение	
Оценка препятствия, неудовлетворение потребности в настоящем	Гнев, ярость, раздражение, злость	Нападение, разрушение, причинение ущерба, крик, угроза, оскорбление, стремление наказать, отомстить	

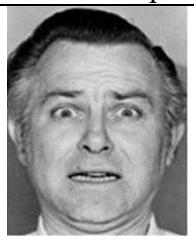
Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Оценка угрозы, неудовлетворение потребности в будущем, неудовлетворение потребности в безопасности	Страх, испуг, опасение	Защита, стремление убежать, спрятаться, маскировка	

Таблица 3. Физиологические эмоции

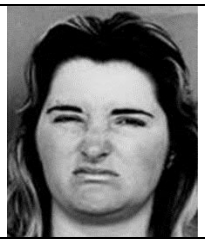
Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Неудовлетворение пищевой потребности	Голод	Поиск пищи	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали
Неудовлетворение потребности в отдыхе	Усталость	Отдых и сон	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали
Контакт с потенциально вредными объектами или веществами	Отвращение	Избегание	
Неудовлетворенность сексуальной потребности, внешняя физическая привлекательность другого индивида	Сексуальное возбуждение и влечение	Поиск, сближение, ухаживание, сексуальный контакт	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением радости или гнева

Таблица 4. Познавательные эмоции

Условия	Чувство	Поведение	Мимические выражение
Значимость объекта, ситуации или занятия	Интерес, вдохновение	Стремление к объекту или занятию	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением радости
Новизна, неожиданность	Удивление	Ориентирование в ситуации	
Неудовлетворение потребности в информации, впечатлениях и разнообразии	Скука	Поиск ощущений и новизны	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали

Таблица 5. Социальные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Неудовлетворение потребности в общении	Одиночество	Стремление к контактам, близости
Неудовлетворение потребности в признании	Обида, унижение	Стремление доказать свою значимость
Неудовлетворение потребности в обладании, собственности	Зависть, ревность	Стремление получить деньги, имущество, высокое социальное положение, приобрести, добыть или даже отнять материальный ресурс или власть над человеком
Неудовлетворение потребности в свободе	Зависимость	Стремление к автономии, сопротивление ограничению свободы

Таблица 6. Межличностные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Сходство интересов, ценностей и привычек с другим человеком, помощь и забота о другом	Симпатия, дружба, любовь	Установление и поддержание контакта
Противоречие интересов, ценностей, привычек с другим человеком, причинение ущерба другому	Антипатия, враждебность, ненависть	Дистанцирование
Высокая оценка способностей, интеллектуальных, нравственных или волевых качеств или достижений другого человека	Уважение	Подчинение, уступки
Низкая оценка нравственных качеств другого человека	Презрение	Игнорирование или демонстрация превосходства
Оценка слабости и беспомощности другого человека	Жалость	Помощь, забота

Таблица 7. Нравственные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Соответствие поведения социальным нормам, подтверждение собственной силы, успех, «я могу»	Гордость	Демонстрация своих возможностей
Несоответствие нормам поведения или внешности, социальная неприемлемость, проявление слабости, неудача, «я не могу»	Стыд, смущение	Маскировка своих недостатков или стремление их компенсировать
Подтверждение собственной ценности, пользы для других	Достоинство	Поощрение себя
Осознание отрицательных последствий своих действий для других	Вина	Аутоагрессия, самонаказание, стремление искупить вину
Ожидание другими людьми поведения в соответствии с нравственными нормами	Долг	Готовность помогать, отдавать, жертвовать

Одной из наиболее сильных и вызывающих наибольшее количество проблем является эмоция страха. Познакомимся более подробно с этой эмоциональной реакцией. **Страх** – это эмоциональная реакция на угрозу, неудовлетворение потребности в безопасности. Причиной страха является не столько объективная ситуация опасности, сколько оценка ситуации как угрожающей, представление о собственной беспомощности, невозможности удовлетворения какой-либо значимой потребности в будущем, ожидание и воображение возможных негативных последствий какого-то события. Пугает, прежде всего, дефицит информации, неизвестность, неопределенность, непредсказуемость, неконтролируемость ситуации. Страх направлен на выживание в целом, побуждает к тому, чтобы убежать, спрятаться, защититься, избавиться от угрозы.

Близким к страху является эмоциональное состояние тревоги. **Тревогой** часто называют относительно слабо выраженный страх, общее беспокойство, волнение, нервозность, неосознаваемый и не поддающийся объяснению беспредметный страх, трудноопределимое предчувствие угрозы. В отличие от страха, причины тревоги могут не осознаваться, иногда человек осознает лишь сам факт тревоги и ее физиологические проявления: ощущения слабости, сердцебиения, удушья, потливости, тошноты и др. Тревога может рассматриваться как первая фаза развития стресса, мобилизующая ресурсы организма, предшествующая стадиям сопротивления и истощения. **Тревожность** – это устойчивая черта личности, привычный способ реагирования, склонность или предрасположенность, которая проявляется в том, что человек испытывает тревогу или страх часто, в широком круге ситуаций.

Выделяют различные виды страха. По происхождению – в зависимости от механизмов возникновения – можно говорить о страхах врожденных и приобретенных.

- Врожденные страхи обусловлены в значительной степени генетически, эволюционно оправданы, способствуют выживанию, характерны для большинства представителей человеческого вида, часто не требуют обучения. Так, люди, если их не переучить, могут бояться темноты, замкнутых пространств, высоты, воды, огня, одиночества, хищных или ядовитых животных, пугаются внезапных или интенсивных раздражителей, опасаются незнакомой обстановки.
- Страхи, приобретенные в результате индивидуального опыта, вызываются событиями и ситуациями, которые в прошлом приводили к неприятным, болезненным или травматическим последствиям, например, к физической боли, беспомощным состояниям, обиде, стыду или унижению и т. д., а также событиями, ассоциирующимися с ними. Так, могут возникать страхи лечения зубов или хирургических операций, страхи электричества, страхи наказания или нападения и т. п.
- Страхи, приобретенные в результате подражания, внушения, убеждения, негативной информации. Возникают у человека, потому что другие люди, в том числе некоторые родители, педагоги, специалисты по рекламе, маркетологи или политики, распространяя ужасные новости, сплетни и слухи, используя социальные сети и средства массовой информации, демонстрируют или вызывают страх и панику. Они сообщают нам, чего следует бояться, будь то глобальное потепление, стихийные бедствия, аварии и катастрофы, войны и терроризм, эпидемии и болезни, заговоры, интриги и т. п., хотя сам человек жертвой таких событий не был и ничему подобному не подвергался.

По содержанию, то есть в зависимости от источников – от того, чего или кого мы боимся, можно выделить следующие разновидности страхов:

- страх патологических или физиологических состояний – голода, боли, травм, крови, болезней, сумасшествия, потери сознания, беременности, родов, старости, смерти,
- страх конкретных физических ситуаций – природных и техногенных катастроф, замкнутых или открытых пространств, высоты, темноты, воды, огня, грязи,

трупов, движущегося транспорта, полетов на самолетах, парашютных прыжков и т. п.,

- страх некоторых животных – насекомых, пауков, змей, крыс, собак и др.,
- страх определенных категорий людей –
  - собственных родителей, мужчин или женщин, незнакомых людей, компаний или больших толп людей,
  - представителей каких-то должностей или профессий, например, начальников, учителей, врачей или полицейских,
  - представителей тех или иных религий или народов, например, мусульман, темнокожих людей,
  - преступников, в частности, террористов, грабителей, воров, мошенников, маньяков и т. п.,
- страх тех или иных социальных событий –
  - сексуальных контактов, знакомства, свиданий, свадьбы, рождения детей, супружеских измен,
  - выражения чувств, просьб, отказов, ссор,
  - неудач, соревнований, экзаменов, публичных выступлений,
  - критики, наказаний, опозданий,
  - одиночества, утраты близких,
  - утраты имущества, потери работы, доходов; безработицы, нищеты, банкротства, роста цен, экономических кризисов,
  - насилия, преступлений, террористических актов, военных действий, мобилизации на военную службу, политических репрессий и др.,
- страх суеверных образов – призраков, демонов, нечистой силы, дурных примет, колдовства, порчи, сглаза, проклятий, конца света,
- страх своих собственных чувств или мыслей, которые кажутся недопустимыми, которые хочется подавить, которых хочется избежать – своего страха и тревоги, депрессии, агрессии, стыда и вины,
- страх за других – за своих близких, за детей, за животных,
- страх по поводу универсальных событий – неопределенности, неизвестности, непредсказуемости, неконтролируемости, внезапности, перемен, неудач, ошибок.

В зависимости от степени адекватности можно выделить страхи:

- нормальные – естественные, рациональные и обоснованные, связанные с объективной реальной опасностью,
- патологические – невротические, навязчивые, фиксированные, надуманные и иррациональные.

В зависимости от силы и возможности контроля страхи могут быть:

- умеренными, проявляющимися в чувстве беспокойства, опасения, которые можно контролировать,
- чрезмерными, преувеличенными, проявляющимися в чувстве ужаса, вызывающими панику, неконтролируемыми.

Страх возникает при возбуждении нейронов миндалевидного тела мозга (амигдалы), сопровождается выделением гормонов коры надпочечников: кортизола, адреналина и норадреналина. Страх имеет физиологические и психологические проявления. К физиологическим проявлениям страха могут относиться:

- повышение частоты сердечных сокращений (тахикардия), повышение артериального давления,
- учащение дыхания, одышка, удушье,
- сухость во рту, нарушение глотания, ощущение кома в горле,
- дрожание рук и ног (тремор),

- потоотделение,
- сужение сосудов,
- расширение зрачков,
- головокружение, слабость в теле,
- мышечное напряжение, навязчивые движения, тики,
- озноб,
- головные боли, боли в груди, боли в желудке,
- тошнота, понос, непреднамеренное мочеиспускание,
- кожные раздражения и зуд.

Психологически страх может проявляться:

- в мыслях об угрозе, в поисках источников опасности, в ожидании катастрофических последствий тех или иных ситуаций,
- в чувствах беспокойства, волнения, опасения, испуга, ужаса,
- в стремлении контролировать ситуацию и свое состояние, избежать угрозы, убежать, спрятаться, защититься,
- в состоянии обездвиженности или двигательном возбуждении.

С одной стороны, страх:

- является важным и полезным для нашего выживания сигналом,
- побуждает к избеганию объективно опасных ситуаций,
- предупреждает рискованные действия, угрожающие жизни, здоровью и благополучию как нас самих, так и других людей, заставляет нас быть осторожными и предусмотрительными, испытывать сомнения, лишний раз проверять и перепроверять правильность своих решений.

С другой стороны, страх:

- причиняет нам страдания,
- проявляется в эмоциональном напряжении, раздражении, невозможности расслабиться и отдохнуть, истощении, утомлении и слабости, неустойчивости настроения,
- мешает сохранять здоровье, получать удовольствие от жизни, добиваться своих целей, развиваться, нормально работать, общаться, знакомиться, выражать свои чувства,
- мешает отстаивать свои личные границы, требовать удовлетворения своих потребностей, интересов и отказываться от выполнения неприемлемых требований,
- заставляет нас подчиняться, ограничивать свое поведение, избегать ситуаций вымышленной опасности, постоянно искать и замечать признаки угрозы,
- может вызывать:
  - тревожно-фобические, панические, обсессивно-компульсивные, депрессивные или астенические расстройства,
  - нарушения сна, бессонницу или кошмарные сновидения,
  - расстройства пищевого поведения, потерю аппетита или переедание,
  - зависимости, стремление к курению, употреблению алкоголя и других психотропных препаратов,
  - бегство и уход в себя, в свои фантазии, в игры, в работу, в болезнь,
  - прокрастинацию, перфекционизм,
  - психосоматические заболевания,
- может приводить:
  - к нарушениям внимания, памяти и мышления,
  - к неуверенности в себе, низкой самооценке, чувствам неполноценности и беспомощности,

- к драматическим ошибкам в принятии решений, недооценке реальной угрозы и переоценке мнимой.

Так, чрезмерные страхи опоздать, потерять доходы, быть оштрафованным или уволенным могут побуждать людей рисковать, нарушать правила безопасности, что приводит к повышению вероятности травм и гибели людей, авариям и катастрофам. Не всегда обоснованные страхи родителей по поводу здоровья, безопасности и успешности ребенка могут побуждать их к большому количеству принуждений, запретов, критики, угроз и наказаний ребенка. Слишком сильные страхи подвергнуться критике, быть наказанным или обманутым могут вызывать недоверие, конфликты, разрушать отношения между супругами, родителями и детьми, друзьями, партнерами, руководителями и подчиненными. Массовые страхи войн, политических репрессий, роста цен, бедности, безработицы, преступности, пандемии, вакцинации могут приводить людей либо к покорности, либо к враждебности, агрессии и насилию.

Какие у нас имеются возможности по самоконтролю, управлению своим состоянием, ослаблению страха?

Во-первых, поскольку основной причиной страха является неизвестность, неопределенность, неподготовленность, дефицит знаний и навыков, то обучение, теоретическая и практическая подготовка, тренировки, многократное повторение действий в безопасных условиях под контролем опытных инструкторов способствуют снижению чувства страха. Мы меньше боимся, когда мы понимаем, что происходит, знаем, как себя вести, умеем решать жизненные задачи, у нас имеется достаточный опыт реагирования, мы можем прогнозировать и контролировать ситуацию.

Во-вторых, поскольку страх возникает, когда мы представляем себе возможные негативные последствия того или иного события, навыки управления нашим воображением позволяют думать иначе, представлять себе иные варианты ситуации. Концентрация на позитивных образах и мыслях, планирование своих действий способствуют ослаблению страха. Однако для того, чтобы научиться управлять своими переживаниями, нам необходимо сформировать навыки осознания своих образов, мыслей и чувств.

В-третьих, мы можем ослаблять чувство страха, научившись контролировать его физиологические симптомы с помощью дыхательных техник и мышечной релаксации. Глубокое медленное дыхание животом с длинной фазой выдоха, расслабление мышц лица, шеи, спины, живота, рук и ног, концентрация на своем теле помогают успокоиться, избавиться от лишнего напряжения и возбуждения.

Помимо страха, другими эмоциями, вызывающими большое количество проблем, являются гнев, злость, ярость, побуждающие к агрессии. **Агрессия** – нападение, деструктивное поведение, направленное на разрушение, причинение вреда, физического или психологического ущерба. Животные нападают или демонстрируют угрозу нападения на особей своего или чужого вида при защите своей территории, добычи, детенышей, конкуренции за полового партнера, установлении иерархии в стае. У людей агрессия может проявляться в открытой или скрытой форме, как в физических действиях, так и словесно в виде угроз, оскорблений, злых шуток, сплетен, клеветы и т. д.

Некоторые авторы полагают, что агрессия имеет инстинктивную природу, представляет собой врожденное неотъемлемое свойство любого живого существа, что животные и люди характеризуются потребностью в нападении, что агрессивная энергия может накапливаться, разряжаться и выплескиваться на любые объекты. Однако более обоснованной представляется точка зрения, в соответствии с которой агрессия является одним из способов адаптации, выживания, реакцией на **фрустрацию** – негативное эмоциональное состояние, страдание вследствие неудовлетворения любой потребности. Кроме того, агрессивное поведение человека является результатом обучения и воспитания, подражания образцам поведенческой агрессии, одобрения окружением злости, жестокости и беспощадности. Таким образом, агрессия зависит как от внешних условий, содержания ситуации и обстоятельств, социального окружения, так и от внутренних личностных факторов.

Фрустрация любой потребности, любой физический или психологический дискомфорт повышают вероятность агрессивных реакций. Иными словами, человек испытывающий боль, голодный, уставший, запуганный, скучающий, одинокий, обиженный и униженный, автоматически становится более раздражительным, злым, готовым к нападению и разрушению. Оценка ситуации как угрозы, другого человека как чужого и опасного врага может вызвать не только страх, но и агрессию.

Социальное окружение, в котором находится человек, определяет стандарты и образцы поведения, задает те или иные идеалы, правила, нормы, ожидает исполнения той или иной роли. И если среди этих навязываемых или демонстрируемых образцов поведения имеются враждебные и агрессивные, то человек имеет обыкновение их воспроизводить в соответствующих ситуациях. Жестокое обращение в детстве, стресс и психологические травмы могут повышать уровень агрессии. В то же время среди культурных стандартов содержатся моральные запреты на проявление открытой агрессии, требования толерантности, терпимого отношения к окружающим, которые побуждают к торможению и блокированию агрессивных импульсов.

Внутренние факторы агрессии включают в себя мотивацию и потребности, способности и черты личности, чувства, самоконтроль, здоровье, опыт, знания и навыки человека. Так, потребность в превосходстве, власти, доминировании и конкуренции может усиливать агрессию, тогда как потребность в близости, заботе, оказании помощи и сотрудничестве, напротив, может ее ослабить.

Более высокий уровень агрессивности может наблюдаться у людей возбудимых, импульсивных, эмоционально нестабильных, склонных к стереотипному поведению и мышлению, не умеющих контролировать и сдерживать себя, устанавливать и поддерживать контакты, предупреждать и разрешать конфликты, недостаточно ответственных, бессовестных, равнодушных и ленивых. В то же время люди, характеризующиеся устойчивым настроением, осторожные, гибкие, обладающие высоким уровнем развития способностей к общению и самоконтролю, нравственными качествами, ответственные, настойчивые, трудолюбивые, любознательные и интеллектуальные гораздо реже проявляют враждебность и агрессию по отношению к другим. Гнев и агрессия тормозятся чувствами радости, интереса, удивления, симпатии, уважения, жалости, гордости, достоинства, долга. Таким образом, на агрессивность оказывают влияние привычки и стереотипы поведения, лежащие в основе черт темперамента и характера, а также текущее эмоциональное состояние.

Агрессия может усиливаться при возбуждении в мозгу нейронов миндалевидного тела, недостаточной активности префронтальной коры, большом количестве гормона стресса кортизола и мужского полового гормона тестостерона. Существует генетическая предрасположенность к агрессивному поведению, вероятность агрессии может повышаться при неблагоприятном внутриутробном развитии, травмах и опухолях головного мозга. То есть агрессия и агрессивность могут быть связаны с особенностями организма и состоянием здоровья.

Людям здоровым, зрелого возраста, знающим и опытным, гораздо легче сдерживать и контролировать агрессию, владеть собой, терпеть неблагоприятные обстоятельства. В результате тренингов, направленных на формирование навыков общения и саморегуляции, можно научиться более эффективно вести себя в сложных жизненных ситуациях, предупреждать агрессию у себя или окружающих.

Итак, что же делать, если мы чувствуем, что разозлились, вышли из себя, и у нас появилось желание оскорбить, ударить, отомстить, наказать, запугать другого человека?

1. Тормозим, делаем паузу, замедляемся, откладываем нашу реакцию хотя бы на несколько секунд.
2. В течение этого времени делаем глубокий вдох и медленный выдох. Наполняем свои легкие, сердце, мышцы и мозг кислородом. Можно повторить вдох и выдох несколько раз.

3. Одновременно расслабляем мышцы лица, шеи, спины, рук, сбрасываем напряжение.
4. Анализируем ситуацию и решаем, что случилось, на что мы отреагировали.
   - Какое событие произошло?
   - Что мы подумали, что мы успели себе мысленно сказать?
   - Что случится, если мы продолжим нападать, подавлять человека, выводить его из себя?
   - Что для нас важнее всего в этой ситуации?
   - Что мы можем изменить?
   - Чем мы можем помочь себе или другому человеку в этой ситуации? Прервать контакт, установить контакт, выяснить проблему, сообщить о своих чувствах, договориться, предложить помощь, позвать на помощь?

Подробнее о способах ненасильственного общения, предупреждения и разрешения конфликтов будет написано далее. Покажите пример эффективного поведения и конструктивного решения проблемы. И только в том случае, если наша жизнь или жизнь других людей в опасности, если что-то угрожает нашему здоровью, и других вариантов мы не видим, если у нас имеется достаточно возможностей, есть опыт, но нет времени – атакуем. Но, конечно, не следует забывать, что у любого человека есть предел терпения, любой может сорваться в критической ситуации, стереотипы агрессивного реагирования есть у каждого из нас.

Следует знать, что агрессия может быть направлена не только на других людей – это гетероагрессия, но и на себя – аутоагрессия. **Аутоагрессия** проявляется в стремлении человека себя обвинять, унижать, наказывать, причинять себе вред, часто сопровождается снижением уровня самооценки, подавленным настроением, утратой интересов. Аутоагрессия может побуждать к различным видам саморазрушительного поведения: пьянству, употреблению наркотиков, отказу от пищи, перееданию, беспорядочному сексу, увлечению азартными играми, экстремальными видами спорта, самоповреждениям. Наконец, аутоагрессия может приводить к депрессивным расстройствам и даже самоубийству. Причинами аутоагрессии могут быть различные заболевания, жестокое воспитание, враждебное социальное окружение, психологические травмы, утраты, неудачи, разочарования, пессимистическое отношение к будущему, одиночество, чувство вины, чрезмерная ответственность, неудовлетворенность своей личностью, внешностью, способностями. Помощь квалифицированного психотерапевта может быть полезна для того, чтобы человек мог избавиться от вредной привычки к аутоагрессии, однако это требует значительной работы самого клиента.

В заключение хотелось бы поговорить о мотивации и рассказать об одном интересном и важном психологическом законе, который был открыт в 1908 году американскими психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном в процессе экспериментального исследования обучения крыс в лабиринте. Но в дальнейшем оказалось, что закон Йеркса-Додсона, который также называется законом оптимума мотивации, описывает поведение не только животных, но и людей (Рис. 5).

Этот закон, на первый взгляд, может противоречить здравому смыслу и нашему жизненному опыту. Нам кажется, что чем сильнее мы хотим достичь цели и удовлетворить свои потребности, тем лучших результатов мы добьемся, тем более эффективно мы будем действовать. То есть мы полагаем, что существует прямая зависимость эффективности деятельности от силы мотива.

На самом деле все оказывается не так просто. При усилении мотива от нулевого уровня до определенного оптимального значения эффективность деятельности на самом деле увеличивается. Однако при дальнейшем усилении мотива эффективность деятельности, напротив, начинает падать. Это означает, что мы наиболее успешны не при максимальной мотивации, стремлении, желании, а при некотором умеренном оптимальном значении силы мотива. Иными словами, как недостаток мотивации, так и ее избыток одина-

ково негативно влияют на нашу успешность; слишком сильно хотеть – вредно для дела. Чрезмерно сильный голод, яркое сексуальное влечение, усталость, страх, обида, стремление к агрессии и т. д. разрушают нашу деятельность, блокируют способности и опыт, повышают вероятность ошибок и неудач.

Кроме того, оказывается, что чем сложнее задача, которую мы решаем, тем более слабым должен быть уровень мотивации, необходимый для ее успешного решения. И только для относительно простых и примитивных задач оптимальным является достаточно высокий уровень мотивации.

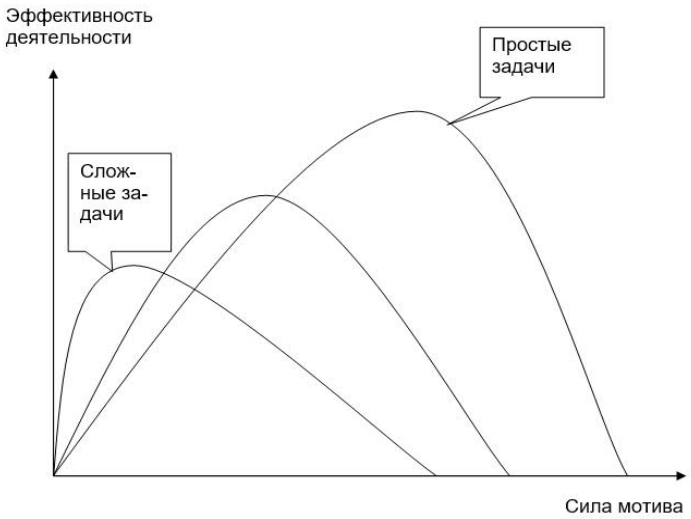


Рисунок 5. Закон Йеркса-Додсона

Итак, какие же задачи, требующие относительно слабых желаний, являются для человека наиболее сложными? Разумеется, это задачи интеллектуальные. То есть для того чтобы успешно учиться, осваивать новые знания и навыки, заниматься научными исследованиями, анализом, проектированием, конструированием, управлением, консультированием, обучением людей, диагностикой и лечением заболеваний, художественным творчеством, игрой в шахматы, видами спорта, связанными со сложной координацией движений и тонким расчетом (такими как стрельба, гимнастика или единоборства), на самом деле требуется достаточно слабая мотивация. Для успешного выполнения такой сложной деятельности человеку необходимо быть максимально спокойным и расслабленным, он должен испытывать интерес и получать удовольствие от того, что он делает. Повышенное стремление к победе, чрезмерные усилия, напряжение не способствуют качественным результатам в этих сферах. Любые формы принуждения, критики, угрозы и наказания, усиливающие потребности в отдыхе, безопасности, доверии, уважении и свободе, самым негативным образом сказываются на успешности учебы и умственного труда.

В то же время, более простые виды профессиональной и трудовой деятельности, такие как физическая работа, серийное производство, массовые продажи, обслуживание, циклические виды спорта и тяжелая атлетика, напротив, требуют более высокого уровня мотивации. Но даже в этом случае избыточная мотивация и чрезмерное напряжение могут снизить эффективность работы, нарушить способность к регуляции деятельности, привести к срыву.

Наказание и угроза, максимально усиливающие мотивацию, могут ухудшить результаты любых, даже несложных видов деятельности. На самом деле в большинстве случаев угроза и наказание побуждают не столько к улучшению работы, сколько к избеганию нарушения требований и правил, к тому, чтобы человек не обманывал, не опаздывал, не прогуливал, не воровал. Чтобы человек работал качественно и в необходимом объеме, он должен получать вознаграждение за свой труд пропорционально затраченным усилиям и полученному результату. При этом в случае наиболее сложных видов деятельности он

должен получать гарантированное вознаграждение за сам процесс труда, затраченное время, и при этом иметь возможность удовлетворения за счет работы своих познавательных, нравственных и эстетических потребностей.

Какое отношение мотивация имеет к выбору способов реагирования? Наши **мотивы** есть не что иное, как субъективное переживание потребностей, побуждающее нас к определенным действиям, направленным на удовлетворение этих потребностей. То есть мотивы являются чувствами, которые возникают при возникновении и усилении соответствующих потребностей. Чувство голода побуждает нас к поиску пищи, чувство усталости – к отдыху, чувство скуки – к поиску новых впечатлений, чувство страха – к поиску защиты и безопасности, чувство одиночества – к общению, чувство унижения и обиды – к попытке добиться уважения, доказать свое превосходство, чувство долга – к выполнению своих нравственных обязанностей, к тому, чтобы отдавать другим свое время, силы, средства, здоровье, а бывает, что и саму жизнь.

Конечно, содержание и сила мотивов зависит от степени неудовлетворенности тех или иных потребностей, особенно если это объективные потребности нашего организма. Но даже биологически обусловленные чувства голода, холода, усталости или сексуального возбуждения в некоторой степени зависят от наших субъективных представлений и оценок. То есть через наши мысли мы можем в определенной мере влиять на переживаемые мотивы и их интенсивность. Однако потребности в безопасности, общении, превосходстве, свободе, познавательные, нравственные, эстетические потребности – это психологические потребности нашей личности, и субъективное переживание этих потребностей в гораздо большей степени определяются содержанием наших представлений, убеждений и оценок. В зависимости от того, что мы думаем о ситуации, у нас могут возникать и усиливаться различные мотивы.

Чувства боли, голода и страха, наиболее тесно связанные с биологическими потребностями, представляют собой самые сильные мотивы, побуждающие к выживанию. По сравнению с ними психологические и социальные потребности, менее важные для непосредственного выживания, как правило, вызывают менее сильные мотивы, которые, к тому же, легче поддаются сознательному контролю и произвольной регуляции. Таким образом, поскольку большинство наших мотивов, как и любые другие чувства, являются реакцией, вызванной нашей оценкой ситуации, в широком круге ситуаций мы можем выбирать, какие мотивы мы будем испытывать в данной ситуации, и насколько сильно мы будем субъективно переживать те или иные потребности.

В том случае, если нам предстоит решение сложных интеллектуальных, учебных или профессиональных задач, нам желательно оценивать ситуацию как комфортную и безопасную, то есть быть сытыми, отдохнувшими, спокойными и уверенными в себе и при этом испытывающими интерес к процессу деятельности. Более сильные с мотивационной точки зрения чувства боли, страха и голода, как и любые другие формы страданий, легко могут блокировать мыслительные процессы, память и тонкую координацию движений и побудить скорее к бегству или нападению, вызвать тревогу, агрессию или депрессию. В некоторых случаях некогда думать, промедление может быть смерти подобно. Однако даже в таких экстремальных, критических и чрезвычайных ситуациях профессионализм, подготовленность, опыт, сформированность необходимых знаний и навыков могут позволить преодолеть страх, избавиться от лишнего напряжения и тем самым принять верное решение и вести себя наиболее эффективно. Поэтому очень важно уметь владеть собой, выбирая наиболее подходящие для конкретной ситуации способы реагирования.

В завершение знакомства с принципом выбора способов реагирования посмотрим, какие из приведенных ниже мудрых мыслей мы готовы взять на вооружение?

- *«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого» (Рейнхольд Нибур, американский теолог и философ XX века).*

- *«Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете, оно зависит исключительно от того, что вы думаете» (Дейл Карнеги, американский писатель XX века, известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней» (Марк Аврелий, римский император, философ).*
- *«Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь» (Омар Хайям, персидский поэт, философ, математик и астроном XI-XII века).*
- *«Повернись лицом к солнцу, и тени окажутся за твоей спиной» (пословица маори, коренного народа Новой Зеландии).*
- *«Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было» (Габриэль Гарсиа Маркес, колумбийский писатель XX века, Нобелевский лауреат по литературе).*
- *«Нет бесстрашных людей, есть только люди с недостатком воображения» (Анна Ахматова, русская поэтесса XX века).*
- *«Наш характер есть результат нашего поведения» (Аристотель, древнегреческий философ).*
- *«Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» (Виктор Франкл, австрийский врач-психотерапевт, психолог и философ XX века).*
- *«Величайший успех заключается не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы каждый раз после падения вставать» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Чем больше привычек, тем меньше свободы» (Иммануил Кант, немецкий философ XVIII-XIX века).*
- *«Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь» (Лао Цзы, древнекитайский философ).*
- *«Мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*
- *«Смерть не имеет к нам никакого отношения. Когда мы есть, смерти еще нет, а когда она придет, нас уже не будет» (Эпикур, древнегреческий философ).*
- *«Кто хочет, ищет возможности, кто не хочет – ищет причины» (Сократ, древнегреческий философ).*
- *«Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов» (Альберт Эйнштейн, физик-теоретик XX века, Нобелевский лауреат по физике).*
- *«Культура – это лишь тоненькая яблочная кожура над раскаленным хаосом» (Фридрих Ницше, немецкий философ, XIX в.).*
- *«Величайшая ошибка при воспитании – это чрезмерная торопливость» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).*
- *«Наказания, назначаемые в припадке гнева, не достигают цели» (Иммануил Кант).*
- *«Как лекарство не достигает своей цели, если доза слишком велика, так и порицание, и критика – когда они переходят меру справедливости» (Артур Шопенгауэр, немецкий философ, XVIII-XIX в. в.).*
- *«Брань – это довод неправых» (Жан-Жак Руссо).*
- *«Превосходный воин никогда не разгневается» (Лао Цзы).*

- *«Ни одно произнесенное слово не принесло столько пользы, сколько множество несказанных» (Платон, древнегреческий философ).*
- *«Ничто не может сравниться с поучением без слов и воздействием недеяния» (Лао Цзы).*

Еще раз отдадим дань мудрости Омара Хайяма.

«Смертный, если не ведаешь страха – борись.
Если слаб – перед волей аллаха смирись.
Но того, что сосуд, сотворенный из праха,
Прахом станет – оспаривать не берись».

«Ответственность за то, что краток жизни сон,
Что ты отрадою земною обделен,
На бирюзовый свод не возлагай угрюмо:
Поистине, тебя беспомощнее он».

«Кто битым жизнью был, тот большего добьется.
Пуд соли съевший, выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет…».

«Храни свои слова надежнее монет.
Дослушай до конца, потом давай ответ.
Тебе при двух ушах язык один достался.
Чтоб выслушать двоих и дать один совет».

«Хоть и не ново, я напомню снова:
Перед лицом и друга и врага,
Ты – господин несказанного слова,
А сказанного слова – ты слуга».

«Не верь тому, кто говорит красиво,
В его словах всегда игра.
Поверь тому, кто молчаливо,
Творит красивые дела».

«И сиянье рая, и ада огни —
Мне мерещились на небе в давние дни.
Но Учитель сказал: «Ты в себя загляни —
Ад и рай, не всегда ли с тобою они?».

Выводы. В любой более или менее непростой ситуации, будь то перемены, препятствие, угроза, знакомство, критика, принуждение, неудача, болезнь и т. п., мы имеем возможность выбирать, как ее воспринимать, понимать и оценивать, какие чувства, связанные с этим, испытывать, и какие действия предпринимать. Эмоциональные переживания являются реакцией не на внешние события, а на нашу оценку этих событий. Следовательно, через содержание наших мыслей мы можем контролировать наши эмоции, управлять нашими чувствами и мотивами. Мы в значительной степени ответственны за наши эмоции, желания, слова и поступки.

В сложной ситуации постарайтесь ответить на следующие вопросы.

- Что вы делаете?
- Что вы чувствуете, какие эмоции переживаете?
- О чем вы думаете в это время, что представляете, в чем убеждены?
- Что вы хотите делать, что вы хотите чувствовать, о чем вы хотите думать?
- Почему вы хотите избавиться от этого чувства? Что мешает вам его принять?
- Что дает вам переживаемое чувство? О чем оно говорит? Какой в нем смысл? Зачем вы печалитесь? Сердитесь? Боитесь?

Принцип 4. Личность

Люди существенно различаются между собой по особенностям личности. Существуют разные представления о том, что такое личность. Термин «личность» происходит от русских слов «личина», «лицо» и латинского «persona» – маска. Мы можем понимать под **личностью** систему черт или устойчивых способов реагирования человека в различных типах ситуаций.

Черта личности – это устойчивый способ реагирования человека в определенном типе ситуаций. Что означает каждое слово в этом определении?

Устойчивый означает привычный, приобретенный в процессе многократного повторения. Сформировавшись, привычка становится стабильной, и может потребоваться много времени и сил, чтобы ее переделать, изменить. Некоторые из этих привычек могут фиксироваться, стать настолько прочными, что изменить их человеку самостоятельно или даже с помощью психологов, психотерапевтов и коучей оказывается не под силу. В основном это касается черт темперамента, наиболее тесно связанных с генетически обусловленными особенностями организма, эндокринной и нервной системы.

Способ по смыслу тесно связан со способностью действовать определенным образом, управлять своим поведением и состоянием, взаимодействовать с людьми. Не случайно способ и способность – однокоренные слова. Любая черта личности может рассматриваться как способность. Например, общительность – способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Замкнутость – способность ограничивать круг своих контактов. Решительность – способность быстро принимать решения. Мнительность – способность сомневаться в процессе принятия решения. Настойчивость – способность преодолевать препятствия на пути к цели. Ответственность – способность выполнять обязанности и отвечать за свои действия. Тревожность – способность испытывать страх, избегать угрозы. Агрессивность – способность злиться, нападать, разрушать, причинять ущерб. Невнимательность – способность отвлекаться от того, что не представляется важным или интересным. Неорганизованность – способность нарушать порядок. Непослушность – способность отказываться от выполнения требований, если они не соответствуют интересам или возможностям ребенка или взрослого.

Реагирование может проявляться как во внешних поступках, так и во внутренних представлениях и эмоциональных переживаниях. Например, тревожность внешне проявляется в стремлении убежать, спрятаться, защититься, а внутренне – в чувстве страха, опасения, беспокойства. Агрессивность внешне проявляется в нападении, разрушении, причинении ущерба, а внутренне – в чувстве гнева, злости, ярости.

Любая черта личности проявляется, реализуется только в каком-то определенном типе ситуации. Решительность или мнительность – в ситуации выбора, гибкость или жесткость – в ситуации перемен, смелость или тревожность – в ситуации угрозы, терпеливость или агрессивность – в ситуации препятствий, общительность или замкнутость – в ситуации контактов, самостоятельность или зависимость – в ситуации принуждения, ответственность – в ситуации нравственного выбора и т.д.

В психологии принято делить черты личности на черты темперамента и характера (Табл. 8).

Таблица 8. Черты темперамента и характера

Черты	Темперамента	Характера
Степень устойчивости	Наиболее устойчивы.	Относительно устойчивы.
Обусловлены	Преимущественно биологическими факторами.	Социальными факторами и воспитанием.
Проявляются	В широких классах ситуаций, при любых препятствиях, переменах, угрозах, выборе решения независимо от содержания.	Только в процессе человеческой деятельности и взаимодействия, в частности, в контакте, соревновании, принуждении, нравственном выборе, преодолении препятствий, трудовой, учебной и игровой деятельности.
Определяют	Силу, скорость, постоянство и эмоциональный фон реагирования.	Отношения к себе, другим, различным занятиям, вещам и т.д.
Примеры черт	• жизнерадостность / склонность к подавленному настроению, • импульсивность / склонность к рефлексии, • эмоциональная стабильность / неустойчивость настроения, • гибкость, пластичность / ригидность, жесткость привычных стереотипов поведения, мышления и переживаний, • экстраверсия / интроверсия.	• общительность / замкнутость, • стремление к доминированию, самостоятельность / зависимость, послушность, готовность подчиняться, • демонстративность, стремление привлекать внимание / скромность, стремление быть незаметным, • ответственность / необязательность, • настойчивость / податливость, • трудолюбие / лень, • любознательность / равнодушие, незаинтересованность, • аккуратность / небрежность.

Итак, черты темперамента сложно изменить, исправить, они характеризуют, какова личность человека от природы. Черты темперамента следует учитывать в процессе общения, воспитания и обучения.

В психологии часто выделяют следующие типы темперамента, выделенные еще древнегреческим врачом Гиппократом:

- холерик – быстрый, решительный, вспыльчивый,
- флегматик – сдержанный, медлительный, инертный,
- меланхолик – чувствительный, застенчивый, ранимый,
- сангвиник – веселый, гибкий, подвижный, общительный.

Датский художник-карикатурист Херлуф Бидструп на своем рисунке «Шляпа» с юмором изобразил своеобразные способы реагирования представителей каждого из четырех типов темперамента в одной и той же ситуации (Рис. 6).

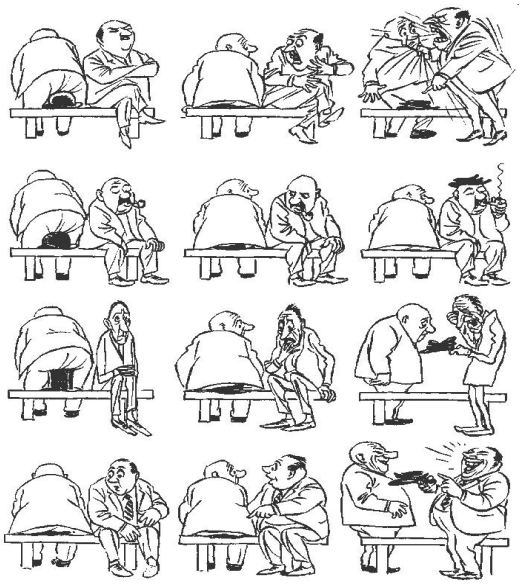


Рисунок 6. Херлуф Бидструп «Шляпа»

В отличие от черт темперамента, черты характера есть возможность сформировать и иногда даже переделать, хотя на это может потребоваться много времени и сил.

Существует определенная связь между чертами темперамента и характера. Например, если человек по темпераменту экстравертированный – то есть жизнерадостный, возбудимый, импульсивный, гибкий, то у него легче можно сформировать такую черту характера как общительность, хотя при определенных условиях его можно воспитать, напротив, замкнутым. В свою очередь, интроверты – люди серьезные, сдержанные, склонные к рефлексии и стереотипному поведению, чаще становятся замкнутыми, но даже их при некоторых условиях можно научить быть общительными.

В современной психологии сформировалось представление, что личность человека можно достаточно полно и точно описать с помощью пяти основных независимых черт:

- экстраверсия – активность, жизнерадостность, коммуникабельность, инициативность, независимость,
- эмоциональная стабильность – спокойствие, уверенность в себе, удовлетворенность,
- доброжелательность – дружелюбие, чуткость, теплота, доверчивость, щедрость, заботливость, стремление помогать, избегание конфликтов,
- добросовестность – организованность, дисциплинированность, ответственность, обязательность, стремление к порядку, планированию, самоконтроль,
- открытость опыту – творчество, стремление к переменам.

Подобная теоретическая модель личности получила название «Большая пятерка (Big Five)».

Люди различаются по степени выраженности черт личности. Одна и та же черта у одного человека может быть выражена сильнее, у другого – слабее. В личности человека одни черты могут быть выражены сильнее, другие – слабее. Если способ реагирования, соответствующий черте, встречается часто, в широком круге ситуаций, то такую черту мы можем считать сильно выраженной. И, наоборот, редко встречающийся способ реагирования указывает на слабую выраженность соответствующей черты. Степень выраженности черт личности определяет адаптационные возможности человека. В зависимости от степени выраженности черт мы можем говорить о личностях неакцентуированных, акцентуированных и психопатических (Табл. 9).