

Семинар 2.

САМОВОСПИТАНИЕ И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Характеристики воспитания и самовоспитания. Воспитательные системы всегда обладают чертами авторского характера, отличающегося своей уникальностью. Воздействие на личность предполагает изменения в интеллектуальной, эмоциональной и физической сфере. Направленность воспитательных мер определяется единством целей и содержания, поэтому педагоги выделяют умственное, нравственное, экономическое, эстетическое, гражданское, правовое, физическое, трудовое воспитание.

Направление воспитания	Характеристика
Умственное	Ориентация на развитие интеллектуальных способностей, памяти, мышления, воли, формирование культуры интеллектуального труда
Нравственное	Накопление нравственного опыта о правилах поведения в обществе, развитие нравственных качеств личности. Теоретическая основа заложена в этике
Экономическое	Воздействие на личность через систему мер, направленных на развитие экономического мышления и финансовой грамотности
Эстетическое	Формирование способности к эмоциональному восприятию гармонии и красоты, вкуса. На основе восприятия прекрасного личность должна приносить эстетику в быт, профессию, социальный ландшафт
Гражданское	Развитие ответственного отношения к государству, народу, окружающим людям, семье
Правовое	Формирование знаний о правах и обязанностях человека, а также понимания ответственности за их несоблюдение
Физическое	Правильное физическое развитие, воспитание воли. Соблюдение элементов повседневного режима позволяет сохранить физическое здоровье воспитанников
Трудовое	Развитие культуры труда, формирование добросовестного и ответственного

Важно подчеркнуть, что эффективное воспитание всегда оптимистически направлено. Оно опирается на положительные качества личности воспитанника. Закономерности воспитания носят динамичный характер, они изменяются со временем, хотя есть устойчивые законы. Обучение и воспитание связаны, их нужно рассматривать в единстве, что позволяет правильно выбрать методы и приемы.

Основные стили воспитания. Основами европейской системы воспитания стали спартанский и афинский исторический опыт. Совокупность отличительных особенностей и методов деятельности педагога оформляется в его стиль воспитания. В современной педагогике принято выделять три основных стиля воспитания:

1) *демократический стиль* – это сотрудничество воспитателя и воспитанника, когда действия воспитуемого координируются, вместе обсуждаются поступки и мнения. Воспитатель признает самостоятельность воспитанника, развивает его инициативу. Воспитатель объясняет и мотивирует свои поступки и педагогические требования, уважает позицию воспитанника, развивает самостоятельность суждений и автономность;

2) *авторитарный стиль* – это принуждение к деятельности, которое основано на четких требованиях. Отношения между воспитателем и воспитанником выстраиваются на принципах жесткого подчинения, строгости, требовательности, безапелляционности. При авторитарном стиле у воспитанников может быть внутреннее сопротивление, которое может проявляться в агрессии, лицемерном послушании или пассивности;

3) *либеральный стиль* – это неопределенность в правилах и требованиях воспитания. Воспитанник может быть предоставлен сам себе. Данному стилю воспитания характерно всепрощенчество, терпимость, вседозволенность. Требования воспитателя отличаются своей непоследовательностью, поэтому воспитанники становятся недисциплинированными и безответственными.

Развитие волевых качеств личности. При волевых действиях необходимо довести начатое до исполнения, однако многие люди бросают проекты и идеи без видимого результата. Одной из проблем творческих людей считается развитие волевых качеств, когда способный или талантливый человек регулярно трудится, реализуя свои задумки.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, которые стали свойствами личности. Волевые качества человека зависят от врожденных особенностей нервной системы, их проявление связано с мотивами и моральными установками. **Волевая регуляция** основана на произвольных действиях.

Волевое усилие, которое мы совершаем в специфической ситуации, требующей от нас интеллектуального или физического напряжения,

связано с самомотивацией, самоконтролем, силой мотива. В разговоре мы часто используем слова «сила воли», но в психологии это понятие собирательное, отражающее проявление волевой регуляции.

К волевым качествам относятся целеустремленность, решительность, инициативность, дисциплинированность, принципиальность, самоотверженность, упорство, терпеливость. Человек может быть несмелым, нерешительным, нетрудолюбивым, нетерпеливым, что также называют волевыми качествами, но характеристика личности будет отрицательной.

Перечисленные волевые качества специалисты оценивают подробно и внимательно, изучая условия труда, особенности формирования характера личности. Например, упорство часто помогает человеку в достижении поставленных целей, а упрямство может привести к обратной ситуации. Необоснованное упрямство бывает причиной многочисленных конфликтов, ошибочных действий и оценок, поэтому воспринимается негативно. Особое внимание современных специалистов в области психологии труда уделяется проблемам формирования волевых качеств, характеризующих самообладание, так как в условиях негативного воздействия различных стрессоров способность не теряться в сложных ситуациях, контроль за собственным поведением – одна из основных характеристик профессионала.

Развитие воли начинается у ребенка с раннего детства. Первоначально ребенок осуществляет познавательные действия и подражает взрослым в своем поведении. До двухлетнего возраста дети не могут представить предмет и реализовать определенные действия без него, поэтому первоначально формируется способность представлять что-то. Важным периодом развития волевых проявлений считается возраст с 2 до 3 лет, когда закладываются основы регулирующей функции речи. К 3 годам у детей проявляется стремление к самостоятельности.

Игровая активность у детей дошкольного возраста – основная деятельность. Они познают мир в форме игры, поэтому игровая активность становится стимулирующим фактором развития воли. Игра детей связана с трудом, так как она воспроизводит различные виды неигровой деятельности: дети могут играть в милиционеров, военных, врачей и т. д. Мотивы и сюжеты детских игр возникают из непосредственного общения со взрослыми, а новые действия, еще не укрепившиеся, постепенно заполняют игры. Именно игра является для ребенка осмысленной деятельностью, она оказывает влияние на становление личности. В игре впервые формируется потребность влияния на окружающий мир, поэтому действия игры полны непреодолимой привлекательности.

В период с 4 до 6 лет формируется способность детей сдерживать свое импульсивное поведение, проявляется контроль за своими действиями и поступками. В первых классах начальной школы дети совершают волевые усилия и действия главным образом по указанию взрослых, однако к

окончанию начальной школы приобретает способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами, начинает формироваться выдержка.

В подростковом возрасте возрастает смелость в поступках и суждениях, но снижается самообладание и дисциплинированность, может усиливаться упрямство. В старшем школьном возрасте определяющими становятся механизмы самостимуляции, проявляется настойчивость, терпимость, формируется моральный компонент воли. В формировании воли важными считаются такие сложные морально-волевые качества, как инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, самоотверженность, организованность, принципиальность.

Для развития воли нужно прилагать усилия. Лучше всего волевые качества формирует трудовая деятельность в выбранных нами сферах. Формирование определенного волевого качества у разных людей идет с индивидуальными особенностями, кто-то быстрее достигает результата, а кто-то медленнее. Лучше всего это демонстрирует спорт, в зависимости от задатков личности некоторые спортсмены быстро осваивают режим, легко приспосабливаются к требованиям дисциплины, чему способствуют их сформированные волевые качества, а кто-то долго перестраивается и приспосабливается.

Общее представление о темпераменте. Индивидуально-психологические различия людей отмечали еще философы Античности. **Темперамент** представляет собой систему показателей, характеризующих динамические особенности психики и поведения индивида.

Темперамент можно назвать биологическим фундаментом личности, так как важнейший фактор, определяющий его, – это характеристика нервной системы. На формирование темперамента и на его проявление влияют как наследственные свойства, так и социокультурная среда. В поведенческих реакциях, демонстрирующих преобладающий темперамент, отражаются преимущественно врожденные аспекты.

Не существует людей только с одним типом темперамента, мы сочетаем в себе разные реакции. В. Вундт иронизировал на данную тему: «В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком, и, наконец, в исполнении раз принятых решений – флегматиком».

Определяющими для темперамента являются характеристики нервной системы. Именно темперамент отражает динамические аспекты поведения, которые имеют преимущественно врожденный характер.

Холерика отличает высокая работоспособность, повышенная активность. Холерический темперамент характеризуется высокой энергичностью, резкостью, стремительностью. Реактивность холерика явно преобладает над активностью, что формирует реакцию эмоциональной взрывчивости.

Необуздан, нетерпелив, вспыльчив. Более устойчив в своих интересах, поэтому доделывает работу до конца. Чаще холерики экстраверты.

В стрессовых ситуациях у холериков слабый самоконтроль по причине повышенной эмоциональности. Неуравновешенность нервной системы предопределяет цикличность в смене активности и упадка сил (чередование циклов подъема настроения и уныния).

Сангвиник энергичен и активен, способен эффективно контролировать свою экспрессию. Сангвиника отличает высокая психическая активность, выраженность моторики и динамических свойств эмоциональности, эмоции легко меняются. Находчив в споре, часто обладает высокой стрессоустойчивостью. Высокая пластичность проявляется с быстрым изменением настроений и интересов, поэтому может быстро бросить свой проект, если он стал для него неактуальным. Среди сангвиников намного больше экстравертов, чем интровертов.

Быстро устанавливает и развивает социальные контакты. Сангвиник часто выступает инициатором в общении, может стать хорошим организатором при целенаправленном развитии способностей. Командная работа сангвиникам нравится, они легко адаптируются к людям и новым условиям, так как оптимистичны, проявляют выдержку. В стрессовой ситуации сангвиник активно защищает себя, проявляется «реакция льва», он борется за нормализацию обстановки.

Флегматик обладает малой чувствительностью и эмоциональностью. Неэмоционален и спокоен. Мимика флегматика обычно невыразительная, бедная в проявлении эмоций. Упорен и работоспособен при выполнении монотонной работы. Особенно терпелив, но медленно приспосабливается к новой и необычной обстановке. Сложно формирует социальные контакты, малообщителен. Не склонен к перемене работы, привычного образа жизни, окружения. Как правило, флегматики интроверты.

Флегматики не любят работать в группах, они сложно переключаются на новый вид деятельности. Для флегматичного темперамента свойственна низкая активность поведения, спокойствие моторики, ригидность.

Меланхолик выделяет высокая чувствительность, чрезмерная обидчивость, неуверенность в себе, мнительность. Неэнергичен, быстро утомляется, работоспособность не самая высокая по причине замедленного темпа психических процессов. Чаще всего меланхолики – это интроверты. Меланхолический темперамент связан с низкой активностью в поведении, замкнутостью, сдержанной моторикой, с особо глубокими переживаниями. Меланхолики часто направлены «вовнутрь». В стрессовой ситуации меланхолики демонстрируют «реакцию зайца», т. е. они не в состоянии бороться за нормализацию обстановки. Высокая чувствительность часто помогает меланхоликам развивать их интеллектуальные и художественные способности.

Теория темпераментов помогает лучше понимать окружающих людей, но она очень условна. Не бывает человека, который всю свою жизнь

демонстрирует реакции только одного типа темперамента. В каждом из нас сочетаются все темпераменты, важно выделить доминирующие, так как они способствуют успешному выполнению деятельности, могут влиять на взаимоотношения с окружающими людьми.

Руководитель должен учитывать доминирующие типы темпераментов сотрудников при формировании команды или в ситуации, когда от психологической совместимости будет зависеть успех общего проекта.

Скорость реакций зависит от темперамента личности, так как определяется влиянием особенностей нервной системы. Диапазон возможной скорости реакции необходимо учитывать при профессиональном отборе:

- для холерика – 0,7–0,8 с;
- сангвиника – 0,8–0,9 с;
- флегматика – 1,0–1,1 с;
- меланхолика – 0,9–1,0 с.

В стрессовой ситуации человек может вести себя абсолютно нетипично. Например, мама-флегматик, которая защищает своего ребенка в конфликтной ситуации, может быстро реагировать, подбирая несвойственные ей безапелляционные аргументы.

В процессе профессионального отбора и профориентации важно учитывать преобладающий тип темперамента личности. Роль темперамента в учебе и труде может быть определяющей, так как от типа зависит уровень нервно-психического напряжения и различные психические состояния. Установлено, что люди холерического типа подходят для активной работы, сангвиники отлично справляются с организаторской деятельностью, флегматики успешны в рутинной, планомерной работе, а меланхолики лучше всего себя зарекомендовали в творчестве.

Тип темперамента накладывает отпечаток на особенности общения, что также необходимо учитывать в профессиональной деятельности. Своей коммуникабельностью и быстротой реакций отличаются холерики и сангвиники, а у меланхоликов и флегматиков могут возникнуть сложности при общении с незнакомыми людьми, они просто могут растеряться в незнакомой обстановке.

К условиям монотонного труда лучше адаптируются меланхолики и флегматики, а у сангвиников и холериков будут психологические сложности при кабинетной, регламентированной атмосфере. Безусловно, каждая личность может приспособиться к своей профессиональной деятельности, что в ряде случаев снимает напряжение. Главное для психологов – индивидуализация предъявляемых требований, что позволяет личности продемонстрировать высокую продуктивность и сопротивляемость утомлению и переутомлению.

Руководитель должен учитывать особенности темпераментов своих сотрудников при формировании коллектива или при распределении обязанностей. Непонимание определяющего влияния темперамента на стиль взаимодействия нередко становится источником межличностных

конфликтов. Например, если дать поручение о совместной деятельности холерику и флегматику, то они могут перессориться. Холерик будет выполнять работу быстро, а флегматик медленно, но добросовестно и тщательно. В данном конфликте основная доля вины лежит на руководителе, который не учел психологическую совместимость сотрудников при распределении обязанностей. Важно подчеркнуть, что в случае дружеских отношений между этими людьми конфликта не будет. В межличностных отношениях важно ориентироваться не только на тип темперамента, но и на черты характера личности. Мы можем отлично взаимодействовать с людьми, которые непохожи на нас по темпераменту, но нам нравится честность, жизнелюбие, открытость человека (а это черты характера).

Темперамент принципиально отличается от характера, так как характер описывает качественные, содержательные аспекты отношения человека к окружающему миру. Темперамент зависит от врожденных, анатомо-физиологических особенностей человека, а характер зависит в первую очередь от среды воспитания и социализации личности. На формирование черт характера определяющее влияние оказывают свойства нервной системы и темперамент.

Общее представление о характере. *Характер* (греч. *charakter* – отпечаток, признак, отличительная черта) – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые обусловлены типичным поведением. Характер считается одной из главных составляющих индивидуальности, так как каждый человек обладает неповторимостью своего характера.

Первые научные представления о характере связаны с именем Аристотеля, так как выдающийся философ Античности описал различия в нравах и образах мысли у разных людей. В современной науке характер изучает дифференциальная психология, рассматривая и анализируя индивидуально-психологические различия.

Описывая характер определенного человека, нередко говорят: «Он не мог поступить по-другому – такой у него характер». В характере каждой личности есть как положительные, так и отрицательные черты, хотя их соотношение может меняться. Наблюдая за поведением человека, можно определить регулярно повторяющиеся реакции, которые станут основной информацией о чертах характера. Важно понимать, что характер меняется в процессе социализации, а его становление проходит в раннем детстве. Социализация, воспитание, взаимодействие с другими людьми оказывают существенное влияние на развитие характера.

Природные предпосылки развития индивидуальности, обстоятельства жизни также формируют характер. Каждый человек вписан в определенные группы: семья, школьный класс, студенческая группа, трудовой коллектив, общественные организации и т. д. Все взаимодействия будут оказывать специфическое влияние на характер. Кроме того, одинаковые общественные и исторические условия непосредственно повлияют на людей. Например, в

условиях тоталитарных режимов чертами характера многих людей становится исполнительность, послушание, пассивность, безынициативность. Этнические психологи изучают такое понятие, как «национальный характер», основы которого часто закладывались в эпоху Средневековья, в период становления определенной народности.

С раннего детства взрослые оценивают действия и поступки ребенка, формируя черты характера. Эти отношения интериоризуются и становятся внутренними психическими отношениями человека. Характер формируется всю жизнь человека, его черты меняются. Существенное влияние на изменения наших черт характера оказывает образ жизни. Не менее важными для личности являются общественные условия и исторический момент, в которых проходит жизненный путь человека. К. Д. Ушинский описывал характер личности следующим образом: «Ничто, ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наше отношение к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя». Великий педагог отмечал особую связь между характером личности и ее особенностями проявлений чувств.

Решающим для понимания характера является позиция личности в социуме, необходимо учитывать также особенности общественных взаимодействий. Характер и направленность личности связаны, так как именно направленность накладывает отпечаток на все поведение человека.

Наиболее общие свойства характера соотносятся по осям: сила – слабость, твердость – мягкость, цельность – противоречивость, широта – узость. Ведущими чертами характера считают те, которые определяют общую направленность их проявлений. Именно ведущие черты характера обуславливают второстепенные.

Долгое время считалось, что характер и воля – это одно и то же, однако в современной психологии их разделяют. К волевым чертам характера относят целеустремленность, инициативность, решительность, дисциплинированность. Воля – психический процесс, который оказывает влияние на формирование характера.

Руководитель должен уметь определять черты характера своих подчиненных, так как психологическая компетентность позволит ему создать в коллективе благоприятный психологический климат, повысит эффективность коммуникации, снизит конфликтность сотрудников. В ряде случаев необходимо назначить главного исполнителя проекта, т. е. назначить сотрудника с выраженными лидерскими качествами: принципиального, добросовестного, исполнительного, коммуникабельного, дисциплинированного. Чем лучше непосредственный руководитель будет способен понять и определить черты характера, тем успешнее будет реализован проект.

Черты характера. Черты характера определяют наше поведение, наши слова и поступки. Существует поговорка: «Посей поступок – пожнешь

привычку, посеяй привычку – пожнешь характер, посеяй характер – пожнешь судьбу». Действительно, особенности нашего характера будут определяющими в достижении успеха в любом виде деятельности.

Черты характера необходимо описывать по *группам*:

1) в отношении к себе (самокритичность – несамокритичность, скромность – самовлюбленность и т. д.);

2) в отношении к другим людям (тактичность – грубость, щедрость – жадность, коммуникабельность – замкнутость, принципиальность – беспринципность, честность – лживость и т. д.);

3) в отношении к делу (трудолюбие – лень, деловитость – легкомыслие, ответственность – безответственность, упорство – нецелеустремленность и т. д.);

4) в отношении к вещам (аккуратность – неряшливость, бережливость – расточительность, хозяйственность – бесхозяйственность и т. д.);

5) в отношении к долгу (исполнительность – небрежность, надежность – ненадежность, верность – неверность и т. д.).

Ученые создают разные классификации важнейших черт характера, которые нужны для более полного описания личности. Описывая одного и того же человека, мы можем выделять противоположные черты характера в разных группах. Человек может быть очень аккуратным внешне (черта характера по отношению к вещам), но неаккуратным к своим документам на работе (черта характера в отношении к делу).

Все черты имеют между собой закономерную зависимость. Отношение человека к другим людям и к своей основной деятельности формирует отношение к собственной личности. При изменении деятельности нередко происходит и перестройка отношения к себе, меняются черты характера.

Личность с успешной коммуникацией, с четко поставленными целями в жизни отличается *цельностью характера*. У такого человека нет противоречий между мыслями, чувствами и действиями, он реагирует оперативно и гибко на непредвиденные ситуации и обстоятельства.

Проблемой во взаимодействии с окружающими может стать *противоречивость и двойственность характера*, когда человек привык к «двойным стандартам» в оценках и поведении. Нередко при разрыве отношений о таких людях говорят: «не сошлись характерами». Разлад в мыслях и целях демонстрирует противоречивость характера, а непоследовательность в поступках – двойственность. В деловой коммуникации подобный руководитель лишен логики в наказаниях и поощрениях, а сотрудники подстраиваются исключительно под его настроение. Такая модель взаимоотношений не позволит руководителю завоевать реальный авторитет у своих подчиненных, коллег и вышестоящего руководства.

Твердость характера демонстрирует волевые качества личности: решительность, целеустремленность, дисциплинированность, смелость, настойчивость. Сила характера позволит личности довести начатое дело до конца, а цели и планы воплотить в реальные проекты.

В творческой среде условием профессиональной пригодности нередко является *самобытность характера*, которая выражается в оригинальности мышления, в отсутствии шаблонности, в нонконформизме.

Стресс. Повышение стрессоустойчивости личности.

Стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные требования, который направлен на преодоление возникших трудностей. Слово «стресс» на английском языке (stress) обозначает усилие. Этимология данного термина подчеркивает значение напряжения организма при преодолении стресса.

Термином «дистресс» определяют исключительно отрицательное влияние стресса на человека. В научный оборот данный термин ввел выдающийся канадский ученый Ганс Селье, разработавший уникальную концепцию стресса как приспособительной реакции организма при воздействии стрессогенов (экстремальных факторов), которую изложил в своей известной научной работе «Стресс без дистресса».

Г. Селье выделил три *фазы* в динамике стрессовой реакции:

1) фаза тревоги, когда возможна мобилизация сил и ресурсов организма;

2) фаза сопротивления, демонстрирующая действия и реакции, вызванные стрессом;

3) фаза истощения, когда ресурсы организма снижаются.

Важно подчеркнуть, что в данной схеме может не быть третьей фазы.

Стрессовая ситуация, с которой мы успешно справились, не приводит к снижению адаптационных возможностей организма, а повышает нашу самооценку, положительно влияет на наше настроение. Стресс без фазы истощения не приводит к дистрессу – чрезмерному напряжению.

Г. Селье доказывал научному сообществу, что стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому необходимо научиться правильно реагировать в стрессовых ситуациях.

Среди распространенных *причин* профессионального стресса можно выделить следующие:

- стресс в ситуации конкуренции;
- стресс, вызванный страхом совершить ошибку;
- информационная перегрузка или недогрузка;
- неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе;
- неблагоприятные условия труда (холод, жара в помещении, постоянный шум, который отвлекает сотрудников);
- неправильная организация работы, неопределенность заданий руководителя, плохо сформулированные обязанности сотрудников;
- постоянный страх потерять работу.

Способы формирования стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости позволяет личности справиться с негативным воздействием стресса на организм. Для ряда профессий (например, врач

скорой помощи, пожарный) такая характеристика, как стрессоустойчивость, – это профпригодность.

Стрессоустойчивость – способность человека сохранять высокие показатели психологического функционирования при возрастающих стрессовых нагрузках. Важно подчеркнуть, что любой человек обладает определенным запасом психологической устойчивости, но только ее уровень будет разным. Стрессоустойчивость развивается при целенаправленной работе.

Основными видами профессионального стресса (дистресса, так как он имеет отрицательное влияние на здоровье человека) считают информационный, эмоциональный и коммуникативный.

Вид профессионального стресса	Характеристика
Информационный	Связан с недостатком, быстрой сменой или перегруженностью информацией
Эмоциональный	Возникает при реальной или предполагаемой опасности, проявляется в негативных эмоциях (страх потери работы, чувство вины из-за невыполненной работы)
Коммуникативный	Возникает в процессе коммуникации при сложностях делового общения

В условиях стресса необходимо наблюдать за своими эмоциями, словами и поступками, искать способы «остановить» нежелательные реакции (сделать паузу в общении), переводить свою энергию в другую форму. Важно не бороться со стрессом, а научиться управлять собой в стрессовой ситуации, чтобы снизить вероятность перерастания стресса в дистресс.