

image not found or type unknown



Изучение закономерностей влияния различных факторов на процесс социальной адаптации является актуальным на сегодняшний день. Установление взаимосвязи психических состояний и видов социальной адаптации приобретает особое значение в контексте сохранения психического здоровья, устойчивости к психотравме, а также для разработки психолого-образовательных программ и психологических тренингов. Социальная адаптация определяет успешность социализации личности, является одним из факторов самоактуализации. На разных этапах развития личности социальная адаптация имеет специфическое значение. Наиболее важной, необходимо требующей решения, проблема социальной адаптации становится в те периоды жизни индивида, которые характеризуются сменой социального окружения, статуса личности и приобретением новой социальной роли. Современное общество переживает интенсивные и радикальные преобразования, связанные с усложнением социальных связей и отношений, увеличением числа информации, внедрением рыночных отношений во все категории деятельности человека.

В результате этих преобразований меняются культурные традиции общества, система приоритетов, морально-нравственные нормы и ценности. Успешность человека в этих условиях оценивается не только с точки зрения его интеллектуального развития или трудовых достижений, но и с точки зрения его способности оперативно и правильно ориентироваться в быстро изменяющемся социальном пространстве, от его активности, часто граничащей с пределом возможности человеческих ресурсов. В этом смысле психологическая наука подчеркивает опасность информационного перенасыщения человека, приводящего к психофизиологическим перегрузкам, имеющим отрицательное влияние на здоровье как отдельного человека, так и нации в целом. Все эти факторы, в свою очередь, оказывают определенное воздействие на психическое состояние личности. Социальная адаптация определяет способность личности оставаться в относительном эмоциональном равновесии, вырабатывать стратегии сопротивляемости неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям.

В исследованиях социальной адаптации недостаточно внимания уделяется вопросам определения составляющих компонентов ее типов. В теории социальной адаптации выделяют два типа адаптации: адаптация через преобразование и

фактическое устранение проблемной ситуации (далее – А1); адаптация с сохранением проблемной ситуации (далее – А2). А1 содержит деятельность личности, претерпевающей воздействие проблемной ситуации, направленную на разрешение ситуации, обогащение собственного опыта, выработку новых стратегий ориентирования и действий, на повышение уровня самооценки и мотивации к успеху. В результате этих преобразующих процессов меняется не только социальная ситуация, но и совершенствуются отдельные компоненты личности. В случае А2 личность терпит глубокие изменения, подвергаясь воздействию защитных комплексов, таких как «проекция», «отрицание», «реактивные образования», «репрессия» и «регрессия». Включение этих механизмов показывает социальную незрелость личности, применение их не способствует ее развитию, кроме того, в этом процессе отсутствует эффект решения самой проблемы, вызвавшей необходимость включения адаптационных реакций. В результате проблемная ситуация сохраняется, воздействие незрелых адаптивных реакций влияет на поведение личности, которое становится в этом процессе неоптимальным для разрешения ситуации, и усугубляет ее течение. Ошибочными действиями личность либо меняет ситуацию в худшую сторону, либо оставляет неразрешенной. Индивидуальный опыт не обогащается, новые поведенческие стратегии не нарабатываются, самооценка не повышается. Несмотря на разные характеристики данных типов социальной адаптации, оба типа способны сохранять психическое равновесие и устойчивость к психотравме. Как в первом, так и во втором случае личность может активно функционировать в социальной среде. В этом контексте подчеркивается разность качественного состояния функционирования. Данное исследование посвящено вопросам содержания феномена типа социальной адаптации как качественного состояния функционирования психики. Целью нашей работы являлось изучение закономерности влияния психических состояний на формирование типа социальной адаптации. В экспериментальном исследовании принимали участие студенты факультета гуманитарного образования Самарского государственного технического университета (СамГТУ) в период с 2008 по 2010 учебный год, от 19 до 22 лет. Нами проводилась диагностика испытуемых в 3 этапа: 1 – предварительный, 2 текущий и 3 – финальный. Всего в эксперименте принимали участие 250 студентов. В предыдущих исследованиях нами была выявлена особенность отсутствия гендерного фактора в определении формирования типа социальной адаптации, поэтому в данной работе мы не ранжируем студентов по гендерному признаку. На всех этапах исследования использовались тесты на выявление психических состояний и уровня социальной адаптации личности, эссе

студентов о картине мира и ощущении себя в мире, упражнения-тренинги поведения в конфликте.

Результаты первого этапа исследования были «стартовыми», предварительными. Замерялся уровень показателей психических состояний студентов, уровень социальной адаптации, анализировались эссе студентов, выявляющие картину мира и представления о себе в мире, а также проводились тренинги поведения в конфликте, в которых выявлялись адаптационные стратегии студентов. Полученные результаты сопоставлялись и подвергались анализу. В результате данного комплексного исследования были сделаны выводы о том, что при высоком уровне тревожности и фрустрации прослеживается средний и низкий уровни социальной адаптации, агрессия с высоким показателем имеет деструктивное направление, уровень ригидности высокий. Социальное сравнение на базе заниженной самооценки преобразовывает стремление к успеху в стремление занижить достижения других. В конфликтологических тренингах выбирались адаптивные стратегии, демонстрирующие социальную незрелость личности: «проекция», «реактивные образования», «регрессия». При средних показателях тревожности и фрустрации повышается уровень социальной адаптации, агрессия имеет показатель незначительно ниже предыдущего, уровень ригидности сохраняется высоким. Социальное сравнение на базе нормальной самооценки формирует стремление к успеху через ближайшие достижения – самопрезентацию, активное участие в коммуникативной деятельности, однако большинство студентов показали низкое качество коммуникаций по принципу получения информации и малой доли трансляции собственных идей и предложений.

В конфликтологических тренингах набор адаптивных стратегий имел тенденцию к расширению, кроме незрелых стратегий наблюдалась в основном «рационализация». Низкие показатели тревожности и фрустрации сопровождались средним уровнем социальной адаптации со смешанными адаптационными стратегиями. Наряду с вышеперечисленными незрелыми стратегиями наблюдались «рационализация» и «изоляция», демонстрирующие социальную зрелость личности. Несмотря на относительно благоприятную картину показателей, у студентов данной группы была завышенная самооценка, в процессе социального сравнения не возникало мотивации стремления к успеху, проявлялась односторонняя направленность в коммуникативной деятельности.

В конфликтологических тренингах они либо принимали пассивное участие, либо отказывались от участия совсем. В процессе эксперимента нами была реализована авторская программа формирования социальной компетентности. Программа

содержит техники развития объективного мышления, разрешения внутренних конфликтов личности и коррекции самооценки. Продолжительность курса занятий по данной программе составляет 100 часов, реализуется в течение одного учебного года. Вторым этапом исследований являлся текущий, выявил динамику изменений уровней показателей психических состояний, социальной адаптации, адаптивных стратегий, самооценки, мотивации к успеху. Уменьшилось количество участников эксперимента с высокими показателями уровней тревожности, фрустрации и агрессии. Количество испытуемых с высоким показателем уровня ригидности уменьшилось незначительно. Большинство испытуемых вышли на средний показатель уровня социальной адаптации.

В процессе проведения конфликтологических тренингов выявлялось использование испытуемыми более сложных стратегий решения проблемных ситуаций, что свидетельствовало о развитии социальной компетентности. Однако у значительного количества испытуемых со средним и высоким уровнем социальной адаптации сохранялись некоторые регрессивные признаки поведения: использование лжи в процессе самопрезентации [3], демонстрация обиды, попытки прекращения взаимодействия путем прерывания хода решения экспериментальной конфликтологической задачи. Данные процесса экспериментального исследования показывают феномен типа социальной адаптации. Испытуемые со средним и высоким показателем социальной адаптации были объединены в одну группу и ранжированы на две подгруппы по признаку использования адаптивных стратегий, затем проводилось исследование на предмет разрешения внутриличностных конфликтов и определения уровня самооценки представителей каждой из подгрупп.

Результат показал особенность типа социальной адаптации. Испытуемые, не разрешившие внутриличностные конфликты, под воздействием компенсаторных механизмов использовали незрелые адаптивные стратегии, не могли объективно оценить учебную проблемную ситуацию и выбрать оптимальные пути ее решения. Уровень самооценки при этом сохранялся средним. Таким образом, демонстрировали тип социальной адаптации А2. Испытуемые, разрешившие внутриличностные конфликты, имели объективный подход к рассмотрению учебной проблемной ситуации, использовали рациональные стратегии решения, в ходе работы могли контролировать реакции эмоциональной сферы, находили оптимальные решения поставленной конфликтологической задачи; добиваясь успеха, испытывали положительные эмоции, что повышало их самооценку. Таким образом, демонстрировали тип социальной адаптации А1. Третий, финальный этап

эксперимента показал не только четкую динамику изменения показателей уровней психических состояний, но и динамику трансформации типа социальной адаптации. Количество испытуемых с высоким уровнем тревожности и фрустрации значительно снизилось. Менее значительно снизилось количество испытуемых с высокими показателями агрессии и ригидности. Возросло количество представителей социальной адаптации типа А1. Дальнейший анализ результатов исследования показал изменение направленности агрессии и ригидности. На первом этапе предварительного исследования агрессия испытуемых выступала в качестве защитного комплекса, направлялась не на решение поставленной учебной задачи, а либо на обесценивание достижений более успешных испытуемых, что приводило к возникновению дополнительной к учебной конфликтной ситуации, либо на публичное самоуничижение, что также не способствовало формированию объективного подхода к рассмотрению учебной конфликтологической ситуации.

Ригидность проявлялась в стойкой неспособности изменить собственную точку зрения, стратегии поведения, демонстрирующей социальную незрелость. На третьем этапе при относительном сохранении уровня показателей агрессии и ригидности прослеживалась четкая динамика изменения направленности их проявлений. Агрессия трансформировалась в стремление к достижениям, стала формироваться мотивация к успеху, ригидность наблюдалась в устойчивом стремлении найти правильный подход к решению учебной конфликтологической задачи. На основе всех результатов нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Такие психические состояния, как тревожность и фрустрация, имеют прямое влияние на показатель социальной адаптации. Чем выше уровень тревожности и фрустрации, тем ниже уровень социальной адаптации.
2. Агрессия может иметь конструктивное направление в виде стремления к достижениям. Ее уровень не зависит от самооценки, тревожности и внешних ограничений, она лишь меняет направленность в зависимости от перечисленных факторов.
3. Ригидность так же, как и агрессия, трансформируется на основе мотива ее проявлений.
4. Социальная адаптация может быть высокой даже в случае социальной незрелости личности.

5. Определенные психические состояния запускают определенные адаптивные механизмы, характеризующие тип социальной адаптации.

6. Существуют способы коррекции типа социальной адаптации.

Полученные данные позволяют прийти к выводу о том, что для повышения качества образовательного процесса необходимо учитывать особенности психических состояний личности студентов. Это позволит в течение учебного процесса корректировать формирование профессиональной компетентности студентов, тем самым повышая уровень профессиональной подготовки специалистов.

Поведение и деятельность человека стимулируется и регулируется не только эмоциями и чувствами, но и волей. Воля дает возможность сознательно управлять своими внутренними психическими и внешними физическими действиями в самых сложных жизненных ситуациях. К волевой регуляции прибегает человек только в том случае, когда ему необходимо преодолеть трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Во всех других случаях регуляция может иметь не волевой, а преднамеренный характер, не требующий никаких усилий от личности. Можно совершать самые разнообразные сложные действия, но они не будут являться волевыми до тех пор, пока человек не будет заставлять себя осуществлять их.

Волевые действия, как и все сознательные действия, имеют одну и ту же общую структуру. Побуждается любое сознательное действие определенным мотивом (потребностью). Затем ставится цель, направленная на предмет, посредством которого будет удовлетворяться потребность. Поскольку одновременно может возникнуть несколько мотивов и удовлетворяться они могут посредством различных объектов, то возникает необходимость принять решение — какой мотив должен прежде всего удовлетворяться и на какой объект должна быть направлена цель. Далее следует планирование действия и выбор средств, при помощи которых будет достигнута цель. Следующим этапом является реализация действия и получение результатов. Заканчивается действие оценкой полученного результата и осмыслением того, достигнута ли поставленная цель или нет.

Что же такое воля? Одни психологи считают, что воля — это психический процесс, другие, что — это субъективное состояние, третьи, что — она психическое свойство личности.

Воля — это напряженное психическое состояние личности, мобилизирующее все ресурсы человека для преодоления трудностей, возникших на пути к достижению поставленных целей. Какие же изменения должны произойти в преднамеренном действии, чтобы оно стало волевым?

Прежде всего изменяется мотивационная сфера. Мотива, возникшего на основе желания уже недостаточно. Необходим дополнительный мотив, который возникает при необходимости действовать не так как «я» хочу, а так как «надо».

В связи с этим изменяется смысловая оценка мотива. Теперь личность должна руководствоваться в своем поведении не личными желаниями и намерениями, а чувством долга и ответственности перед другими людьми. Но одно дело понимать, что ты должен(а) поступать соответствующим образом, а другое дело осуществлять это на практике. Вот здесь и необходима воля, чтобы сделать усилие.

Наконец, самые сложные волевые усилия надо проявить при реализации волевого поведения, когда при его осуществлении возникают внутренние и внешние препятствия. Здесь, чаще всего, и необходимо проявить волю для того, чтобы мобилизовать все психические и физические ресурсы для их преодоления.

Внешним фактором, влияющим на волевое поведение, являются те обстоятельства, в которых находится человек, и те требования, которые предъявляют к нему окружающие люди. Но, как известно, внешние факторы оказывают влияние на поведение, преломляясь через внутренние психические состояния человека. Поэтому выполнять или не выполнять предъявляемые к нему требования решает сам человек. Если он принимает эти требования, то у него возникает чувство долга, которое и заставляет его совершать волевое действие. Но чтобы это произошло, необходимо, чтобы заданное действие превратилось в лично значимое и нравственно мотивированное действие.

Волевые свойства личности

Воля не только стимулирует активность человека, направленную на преодоление трудностей, но и тормозит ее проявление, когда это необходимо для достижения цели. Благодаря побудительной и тормозной функциям воля дает возможность человеку регулировать свою деятельность и поведение в самых сложных условиях. Эти функции воли направлены на преодоление внешних и внутренних препятствий и требуют от человека напряжения всех душевных и физических сил. Когда состояние напряжения, направленное на осуществление побудительной и

тормозной функции воли, проявляется повсеместно, оно

закрепляется и становится волевым свойством или качеством личности.

Одни из этих свойств связаны с побудительной функцией воли, другие — с тормозной. Таких свойств насчитывается у человека довольно много. Причем, они могут иметь как положительный, так и отрицательный характер. Положительные свойства способствуют преодолению внутренних и внешних препятствий, отрицательные — препятствуют.

Среди качеств, присущих волевой личности, выделяют важнейшие из них: самостоятельность, решительность, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание.

Самостоятельность — волевое качество, которое проявляется в способности человека, по своей инициативе ставить цели и осуществлять их, преодолевая препятствия. Самостоятельный человек уверен в правильности поставленной цели и будет бороться за ее достижение всеми силами. В то же время самостоятельность не исключает использование советов и предложений других людей, направленных на оценку возможности добиться поставленной цели.

Противоположными самостоятельности качествами являются внушаемость и негативизм. Внушаемости подвержены безвольные люди, которые не знают как им поступить в сложившейся ситуации и которые всегда ждут совета или указаний от других людей. Они часто сомневаются в правильности и целесообразности своих действий и легко попадают под влияние эгоистичных безнравственных людей.

Негативизм — отрицательное волевое качество, под влиянием которого личность совершает действия противоположные тем правильным и целесообразным советам, которые дают ей другие люди.

Решительность — одно из важных волевых свойств личности, проявляющееся на начальном этапе волевого поведения, когда личность должна сделать усилие при выборе цели действия. Решительный человек способен быстро выбрать наиболее важную цель, всесторонне обдумать способы ее достижения и предусмотреть возможные последствия своего поведения.

Нерешительность — отрицательное волевое качество, которое мешает человеку быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

Нерешительный человек проявляет колебания при выборе цели, не знает какую

цель ему предпочесть, испытывает сомнения в правильности выбранной цели, боится возможных последствий своих действий..

Настойчивость — самое важное волевое качество, проявляющееся в способности человека терпеливо преодолевать все трудности, возникающие на пути к осуществлению цели. Это качество присуще людям, которые могут проявлять волевые усилия в течение длительного времени для того чтобы как можно лучше решить поставленную задачу и добиться наиболее высоких результатов. Настойчивый человек планомерно и неуклонно идет к намеченной цели, невзирая на все препятствия, встречающиеся на его пути. Он может кропотливо шаг за шагом идти по намеченному пути, не останавливаясь при неудаче и не поддаваясь никаким сомнениям и противодействиям со стороны других людей. Этот человек может настоять на своем, убедить других в своей правоте и мобилизовать их на решение поставленной задачи. Люди, не обладающие настойчивостью, проявляют нетерпеливость и поспешность в своих действиях, стремясь как можно быстрее прийти к намеченной цели, хотя не всегда им это удается.

Упорство — волевое качество, помогающее человеку добиться, во что бы то ни стало, осуществления поставленной цели, не взирая на все преграды и противодействия. Упорный человек убежден в правильности выбранного пути, понимает целесообразность своих действий и необходимость получения нужных результатов. Если при сложившихся обстоятельствах достижение поставленной цели оказалось нецелесообразным, то человек, идущий до этого упорно к ней, может отказаться от нее или отложить ее достижение до более подходящего времени.

Упрямство — является отрицательным волевым качеством, противоположным упорству. Упрямый человек безрассудно стремится к достижению поставленной цели, хотя она не имеет для него большого значения и не может быть реализована в данный момент. Однако, несмотря на это он упрямо продолжает действовать, руководствуясь только своими узко эгоистическими желаниями и соображениями. Как правило, упрямый человек не только не может достигнуть поставленной цели, но часто получает результаты обратные тем, которые он ожидал.

Выдержка — одно из волевых качеств, выполняющих тормозную функцию. Она дает возможность человеку проявить большое напряжение воли и выдержать чрезмерную психическую и физическую нагрузку, необходимую для достижения поставленной цели. Выдержка может проявляться в стойкости человека, в его способности противостоять неблагоприятным факторам и довести дело до конца,

даже в экстремальной ситуации. Сдержанный человек не будет действовать необдуманно. Он здраво оценит обстановку и свои возможности, тщательно спланирует свои действия и выберет наиболее подходящий момент для достижения цели. Если нужно он может прекратить свои действия, отложить начатое дело до того времени, когда будут созданы наиболее благоприятные условия.

Самообладание — волевое свойство, обеспечивающее человеку способность осуществлять саморегуляцию в самых сложных, экстремальных условиях существования, мобилизуя все свои психические и физические ресурсы. Самообладание нужно часто проявлять человеку не только в обыденной жизни, но и в условиях опасных для его жизни. Оно помогает человеку преодолеть страх, панику и малодушие. Человек, владеющий собой, уверен в своих силах, способен целесообразно действовать в любой ситуации и достигнуть высоких результатов в своем поведении и деятельности.

Все эти качества не существуют в готовом виде у человека, а формируются и развиваются в процессе жизни. В детском возрасте их формирование осуществляется под влиянием воспитания и игровой деятельности. Особенно большое значение в развитии волевых качеств имеет игра. Ролевые игры и игры с правилами побуждают детей проявлять волевые усилия для того, чтобы наилучшим образом выполнить свою роль и добиться при выполнении правил более высоких результатов по сравнению с другими участниками игры.

В школьном возрасте развитие воли происходит под влиянием учебной деятельности, которая является обязательной и требует от учащихся осуществлять свое поведение не так «как хочется», а так как «надо». Для успешного усвоения знаний, навыков и умений учащиеся должны все время напрягать свои умственные и физические силы, проявлять настойчивость и упорство для преодоления возникающих трудностей.

Огромное значение в развитии волевых качеств имеет самовоспитание. Ни в какой другой сфере психической деятельности самовоспитание не играет такой роли, как в развитии воли. Только самовоспитание может дать человеку возможность управлять собой, проявлять волевые усилия, мобилизовать все свои ресурсы для преодоления трудностей, побеждать отрицательные качества личности и вредные привычки.

Существует ряд правил и приемов воспитания и воли, которые надо знать и по возможности соблюдать.

1. Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.
2. Стараться ставить только достижимые цели. Нельзя браться за такие задачи, которые заведомо не могут быть выполнены.
3. Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца, не откладывая его окончание на неопределенное время.
4. Не следует сразу пытаться преодолевать сравнительно большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия. При неудаче не следует отчаиваться. Надо снова и снова пытаться преодолеть трудности, проявляя настойчивость и упорство.
5. Если не получается какое-либо дело не бросайте его. Проявите выдержку и терпение, начните все сначала, исправьте допущенные ошибки, придумайте более рациональные способы и приемы его осуществления.
6. Оказавшись в экстремальной ситуации не теряйте самообладания, мобилизуйте все свои силы и возможности для достойного выхода из нее. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено несмотря ни на какие препятствия.
7. Приступая к делу сначала спланируйте его выполнение, потом предусмотрите возможные трудности и способы их преодоления, а также подумайте о результатах своих действий.

Воля формирует определенные качества личности, входящие в структуру характера, которые получили название «волевые качества».

Волевые качества личности — это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, базовым волевым качествам личности, определяющим большинство поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

Целеустремленность — это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств. Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. Стратегическая целеустремленность — это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. Тактическая целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Инициативность — это активная направленность личности на совершение действия. Волевым актом начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

Самостоятельность — это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

Выдержка — это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка -- это проявление тормозной функции воли. Она позволяет "затормозить" те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

2. На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

Решительность -- свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных

средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

Смелость — это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают импульсивность, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит нерешительность, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

3. На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - энергичность и настойчивость, а также организованность, дисциплина и самоконтроль

Энергичность — это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

Настойчивость — это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве. Упрямство -- это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.

Организованность - качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность — это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку,

требованиям ведения дела.

Самоконтроль — это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.

Совершая то или иное волевое действие, личность поступает сознательно и несет ответственность за все его последствия.

Формирование волевых качеств

Воля — это элемент сознания личности, поэтому она не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности. Развитие воли у человека связано с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные, то есть с приобретением человеком контроля над своим поведением, с выработкой волевых качеств личности в какую-либо сложную форму деятельности. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолит личность, тем более развитой будет её волевая сфера. Однако травмирующие психику события или действия, направленные против человека, могут «сломить» его волю. Благодаря наличию воли личность чувствует и осознает свою индивидуальность, способность взять на себя ответственность за собственное поведение.

Эмоциональный интеллект – что это?

Существует большое количество определений эмоционального интеллекта. Так, например, Рувен Бар-Он, клинический физиолог и автор аббревиатуры «EQ», определяет его как «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». Дэниэл Гоулман, известный журналист «New York Times», — как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других, хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими». Именно благодаря статьям и книгам Гоулмана, EQ приобрел широкую популярность. Его книга «Emotional Intelligence» в 1995 году представила научную новинку и произвела настоящий фурор в США.

Обобщая определения многих ученых, эмоциональный интеллект – способность верно осознавать свои эмоции и эмоции другого, эффективно управлять собственными эмоциями и эмоциями собеседника. И на этой основе строить успешное взаимодействие с окружающими.

Ключевые элементы эмоционального интеллекта

Выделяют четыре главных составляющих EQ:

- Самосознание.
- Самоконтроль.
- Социальная чуткость.
- Управление отношениями.

Главный элемент эмоционального интеллекта – эмоциональное самосознание, т.е. понимание себя. Человек с высокой степенью самосознания точно определяет свои чувства, а также причину их возникновения. Осознает, как его эмоции влияют на собственное психологическое состояние и психологическое состояние окружающих людей. Благодаря развитому навыку самосознания мы можем объективно оценивать свои сильные стороны и зоны роста. Видеть вещи такими, какими они на самом деле являются, а не такими, как нам хочется их видеть. Относиться к себе с юмором, открыто говорить о своих чувствах, стремиться к развитию и спокойно принимать критику в свой адрес. Умение «слышать» свои чувства невероятно развивает интуицию. Которая, в свою очередь, помогает нам принимать лучшие решения. И выбирать успешную стратегию поведения. В том числе и в сложных ситуациях.

Следствием самосознания является самоконтроль. Самоконтроль означает способность управлять своими чувствами. Помогает нам не только обуздать свои разрушительные эмоции, а и использовать их на пользу дела. Благодаря самоконтролю, даже при неблагоприятных обстоятельствах и в условиях стресса, человек остается спокойным и рассудительным. Поддерживает реалистичную положительную установку, не теряет ощущение реальности и живет в согласии со своими ценностями. Обладая собой, мы охотно беремся за трудные задачи, легко признаем личные неудачи. Ошибки же воспринимаем как жизненно важные уроки. И несмотря на понимание своих слабостей, остаемся хорошего о себе мнения. Характерным для нас является высокий уровень обязательств. Мы выбираем находить пути, ведущие к цели, вместо поиска причин, по которым можно что-либо не делать. Ну а жизненные перемены воспринимаем как изменения к лучшему.

Говоря о третьей и четвертой составляющих EQ, следует отметить, что они относятся к способностям человека управлять взаимоотношениями с другими. В отличие от первых двух, которые характеризуют способность управлять собой.

Основными ключевыми составляющими успешного взаимодействия являются сопереживание, навык понимания чувств и потребностей окружающих, умение поставить себя на место другого человека. В принципе, все то, без чего невозможно управлять отношениями.

Для налаживания взаимодействия и воодушевления других в первую очередь необходимо проявлять к людям неподдельный интерес. Выяснять и учитывать потребности и выгоды обеих сторон. Не только спрашивать, а и уметь слышать, принимать мнения других, находить точки соприкосновения. Это дает возможность создавать такие договоренности, при которых обе стороны чувствуют себя одинаково ценными и важными друг для друга. Человек, которому свойственна социальная чуткость, активно участвует в развитии других и непритворно помогает им достигать успеха. Имеет намерение быть полезным членом общества. И способен создавать в коллективе уважительную атмосферу, командную работу. Разрешать конфликты мирным путем, не оказывая влияния с позиции силы.

Как уровень EQ влияет на успех? EQ и IQ, что важнее?

Много споров ведется относительно того, зависит ли успех от уровня эмоционального интеллекта. Ответ на этот вопрос частично нам уже дает описание четырех составляющих EQ. Самое время продолжить в этом разбираться подробнее.

Дэниэл Гоулман заявил, в своей книге, что EQ играет более важную роль, чем IQ. Объясняя это тем, что способность контролировать собственные эмоции и распознавать чувства других характеризует интеллект точнее, чем способность логически мыслить. Он веско доказывал, что наиболее успешные те люди, которые сочетают разум и чувства. Получается, что «соображать» важно, но не достаточно. Как и сам по себе высокий эмоциональный интеллект не является гарантом успешности.

Стало быть, EQ служит фундаментом для ключевых компетенций, которые необходимы для успеха. Например, умение управлять своими эмоциями повышает осознанность, инициативность, проактивность, гибкость и уверенность в своих силах. Позволяет эффективно действовать в сложных ситуациях, выдерживать стресс и оставаться спокойным, сосредоточенным. Т.е. высокий уровень EQ

помогает нам противостоять неблагоприятным событиям. Управляя чувствами, мы легче, быстрее и более результативно разбираемся в фактах. Поскольку, с «переполненными» эмоциями мы похожи на беспокойное море. А можно ли при волнующем море рассмотреть дно, рассчитать глубину, увидеть подводные камни? Нет. Для этого надобно абсолютный штиль. Аналогично и в бизнесе. Для адекватной оценки ситуации и принятия решения, крайне необходимо иметь внутреннее спокойствие. Неумение контролировать и управлять своими эмоциями в основном приводит к принятию неконструктивных решений. Еще за 100 лет до нашей эры философ, Публиус Сирус, сказал: «Управляйте вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами».

Значит, эмоциональная компетентность позволяет быть самим собой, уверенным и более решительным. Освободиться от негативного влияния окружающих и взять на себя ответственность за свою жизнь. Развивая EQ, мы познаем секреты своего подсознания. Что дает нам возможность достигать 100% результатов с наименьшими затратами сил и времени.

Чем EQ полезен для руководителя?

Преимущества, которые человек извлекает, обладая высоким уровнем эмоционального интеллекта, определили. Теперь давайте разберемся, какое влияние оказывает эмоциональная зрелость на управленческую работу. Пришло время раз и навсегда развеять мифы о роли EQ в бизнесе.

Следовательно, умелое управление своими эмоциями значительно повышает способность управленца воодушевлять и вести за собой. Влиять на окружающих позитивными методами. Высокий уровень EQ помогает руководителю понять, как его видят окружающие. Что на самом деле он сообщает своим поведением другим людям. Предполагаю, вы согласитесь, что трудно переоценить этот навык. Впрочем, как и способность, на основе своих чувств, распознавать скрытые мотивы подчиненных. И, при необходимости, управлять ситуацией - переводить деструктив в конструктив.

Чтобы стать менеджером необходимо обладать определенным уровнем IQ. А для того, чтобы быть харизматичным лидером - EQ. В Америке даже стало популярным такое высказывание: «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted». Что в переводе означает: благодаря IQ вы устраиваетесь на работу, а благодаря EQ — делаете карьеру. Другими словами IQ помогает нам окончить школу с золотой медалью, институт с красным дипломом и устроиться на престижную работу. Но для

успешного продвижения по карьерной лестнице уже нужны совсем иные качества.

Таким образом, люди, обладающие высоким уровнем EQ, способны к более быстрому прогрессу в определенных областях и более эффективному использованию своих способностей. Эмоции и интеллект взаимосвязаны, переплетены и очень часто тесно взаимодействуют. И от успеха данного взаимодействия напрямую зависит успех человека во многих сферах жизни.

Повышаем свой EQ

Для определения уровня EQ существуют множество специальных тестов. Правда, в отличие от теста на IQ, они не имеют единого стандарта. Примерный уровень своей эмоциональной зрелости можно определить и самостоятельно. Для этого необходимо сравнить присущие вам качества характера с качествами, описанными выше.

Конечно, EQ зависит от характера и темперамента. При этом, привлекательность подхода EQ заключается в том, что его можно нарабатывать и развивать. Исследования, доктора Руверта Бар-Она, подтверждают, уровень эмоционального интеллекта растет с возрастом. Пик его развития достигается в 45 лет. А затем – замирает, оставаясь неизменным до конца жизни. Чего нельзя сказать про познавательный интеллект (IQ). Пик которого приходится на 17 лет, а в старости его уровень начинает падать.

Поэтому, при желании, эмоциональную осознанность можно изучать и повышать. Вопрос – как и где ее развивать? Безусловно, чтение специальных книг и статей дело полезное, но не достаточное. Сейчас объясню почему. Предположим, вы хотите научиться управлять автомобилем. Можно с помощью книг, интернета выучить все детали и принцип работы авто, но так и не научиться управлять им. Необходимо «наездить» километры, чтобы встроить навык вождения. Точно также, практикой, на тренингах личностного роста, повышается навык управления эмоциями.

Правда, кое-что можно так делать самостоятельно уже сейчас. И первый шаг в развитии EQ – научиться прислушиваться к своим эмоциям и определять их. Для этого на протяжении дня спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». Важно помнить, что не существует «правильных» или «неправильных» чувств. Они просто есть и имеют полное право быть именно такими. Шаг второй – распознавание источника своих эмоций. Необходимо фиксировать причину их возникновения. Задайте себе вопросы: «Почему я так себя чувствую?», «Кто или что вызвало

именно такую реакцию?», «В какой момент возникла эта эмоция?» «Кто способствовал возникновению этого чувства?», «Что я получил (а) или не получил (а)? Почему? Что помешало?».

Как «проживать» эмоции, которые доставляют нам дискомфорт. Например, вы определили раздражение. Если с самого начала отреагировать, раздражение уходит в теч. 1-2 минут. Что значит отреагировать: проговорить вслух о том, что именно вас раздражает. Например, «Я злюсь на Петю из-за».

Суть метода состоит в том, чтобы выпустить эту энергию из тела. Внимание! Говорим для себя, а не для объекта нашего раздражения. Объект раздражения здесь не причём. Помните, мы сами выбираем свои чувства. Никто без нашего согласия не может нас обидеть или задеть.

Еще раз о важности EQ

Сегодня многие люди находятся в активном движении, стремятся к значимым достижениям и быстрому развитию. Живя в таком ритме все труднее справляться с собственными эмоциями, не говоря уже о том, что бы управлять эмоциями окружающих. Поэтому ближе всех к успеху те, кто в состоянии взять себя в руки и не поддаться гневу, раздражению или унынию. Те, чей уровень EQ позволяет в критических ситуациях принимать эффективные решения и рационально действовать. Развитие эмоционально интеллекта означает переход к более осознанной жизни, проактивному поведению и успешной реализации своих целей.

Самоорганизация относится к числу волевых качеств личности. Проявление воли (точнее было бы - «силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах (свойствах) личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств. Итак, до сих пор имеются большие трудности в разведении или идентификации понятий «организованность» и «самоорганизация», обозначающих волевою активность.

Вообще в психолого-педагогических исследованиях (Л.И. Божович, А.В. Зосимовский, Т.Е. Конникова, Т.Н. Мальковская и др.) организованность рассматривают как усиленную, напряжённую деятельность, направленную на реализацию поставленных задач. Это и форма самовыражения и самоутверждения личности, обусловленная не внешней, принудительной необходимостью, осознанно принятым решением напряжённо приобретать знания, умения и навыки ради

профессионального становления. Эти аспекты применительно к учащейся молодежи в современных условиях являются особо актуальными. К сожалению, анализ практики показывает, что в процессе обучения в образовательных учреждениях этому не уделяется должного внимания, а школьники и бакалавры не осознают значимость вышеназванных характеристик, а чаще видят лишь привлекательную внешнюю сторону той или иной профессии.

А.К. Осницкий, в частности, отмечает, что значительные сдвиги в формировании качества самоорганизованности наблюдаются в подростковом и юношеском возрасте, когда саморегуляция деятельности и саморегуляция личности достигают расцвета, когда личность интересуется уже не только результатами своих усилий, но и своей позицией, своими возможностями во взаимодействии с другими людьми [4]. Свои исследования А.К. Осницкий посвятил изучению качеств самоорганизации у подростков.

Он отмечает, что к этому времени в сознании учащегося в той или иной мере сформирована система представлений о своих возможностях: 1) в целеобразовании и целеудержании (нужно не только уметь понимать предложенные цели, уметь формировать их самому, но и удерживать цели до их реализации, чтобы их место не заняли другие, тоже представляющие интерес); 2) в моделировании (надо уметь выделить условия, важные для реализации цели, отыскать в своем опыте представление о предмете потребности, а в окружающей ситуации отыскать объект, соответствующий этому предмету); 3) в программировании (нужно уметь выбрать соответствующий цели деятельности и условиям способ преобразования заданных условий, подобрать соответствующие средства осуществления этого преобразования, определить последовательность отдельных действий); 4) в оценивании (нужно уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; субъективные критерии оценки результатов не должны сильно отличаться от заданных); 5) в коррекции (нужно представлять, какие изменения можно привнести в результат, если какие-то детали не соответствуют предъявляемым требованиям).

Рассмотрев понятия самостоятельности и организованности, мы представляем определение термина «самоорганизация». Самоорганизация - это деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга [5]. Итак, в основе самоорганизованности как качества

личности лежат не только знаниевые и деятельностные характеристики, но и волевые и оценочные. Однако это лишь основа для дальнейшего формирования этого качества в процессе обучения. Анализ практики и наш эмпирический опыт показывает, что в образовательных учреждениях этому не уделяется внимание. На первый план, как правило, выходит знаниевый компонент, т.е. овладение общегуманитарными и профессиональными знаниями.

Изучение основных требований к образованию и сравнительный анализ понятий «организованность» и «самоорганизация» позволило определить ведущие научно-методологические подходы, лежащие в основе процесса развития культуры самоорганизации учащейся молодежи: психолого-педагогический, объективационный, культурологический, интегративно-модульный, системный, личностно ориентированный, уровневый. Сущность этих подходов заключается в следующем:

психолого-педагогический подход. В контексте данного направления изучались взаимосвязи самоорганизации с различными феноменами учебной деятельности - самостоятельной работой школьников и студентов (В. Граф, И.И. Ильясков, П.И. Пидкасистый и др.), творческой активностью обучаемых (Р.М. Грановская, Ю.С. Крижанская, В.А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров, В.А. Сластенин и др.), самосознанием личности и т.п. Авторы исследований, относящихся к указанному подходу, считают, что поскольку центральным, интегрирующим элементом личности является ее самосознание, то самоорганизация основывается на процессах самодетерминации и выступает как активное освоение и превращение личностью внешних условий жизни в собственное отношение;

объективационный подход. Ученые, разрабатывающие данный подход (Г.А. Волковицкий), считают самоорганизацию личности необходимой формой ее объективации в процессах самоопределения, самовыражения, самореализации, самоосуществления. Этим они подчеркивают, что процесс личностной самоорганизации является двухвекторным - от осмысления и переосмысления содержания своего самосознания к высшим отношениям личности и от высших отношений к способам их объективации;

культурологический подход. Группа авторов (В. Граф, И.И. Ильясков, В.Я. Ляудис), обращаясь к проблеме личностной самоорганизации, указывает в качестве ее атрибутивного критерия временную организацию деятельности. Они считают, что временная организация всего поведения человека в условиях современной культуры становится особой осознанной задачей и что действие организации

времени неотделимо от смыслообразования и целеполагания - этих важных компонентов самоорганизации личности;

интегративно-модульный подход. По мнению ученых, этот подход обеспечивает обоснование структуры содержания общей и профессиональной подготовки на основе базовых и специальных курсов, их обобщения на уровне законов, понятий, основных положений, формирования целостной системы знаний, действий, что способствует пониманию целостной профессиональной деятельности и развитию у студентов культуры самоорганизации;

системный подход. Подход обеспечивает целостность построения и взаимосвязь отдельных компонентов содержания базовых и специальных дисциплин. В рамках системного подхода ученые обращают внимание на различные особенности саморегуляции, оказывающие влияние на эффективность деятельности и поведения личности. Это изучение саморегуляции поведения человека (Б.М. Ананьев, В.А. Ядов, Н.Н. Ярушкин и др.), саморегуляции процессов принятия решения (Т.В. Корнилова, В.В. Кочетков, И.Г. Скотникова и др.);

личностно-ориентированный. В рамках этого подхода обеспечивается направленность процесса общего и профессионального обучения на развитие личностных качеств, способного к активной творческой деятельности, осознание себя субъектом общей и профессиональной культуры в новых социально-экономических и социокультурных условиях;

уровневый подход. В базовых положениях данного подхода исследователями обозначается достаточно своеобразное соотношение психологической саморегуляции и личностной самоорганизации. Под термином «психологическая саморегуляция» (О.А. Конопкин) в широком смысле понимается один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.

Кроме того, при обосновании процесса развития культуры самоорганизации учащейся молодежи мы учитывали деятельностный (В.П. Беспалько, Т.А. Ильина, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) и компетентностный (И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, Г.Н. Серикова, В.А. Слостенин, Ю.Н. Петров и др.) подходы.

Таким образом, в соответствии с обозначенными понятиями и ведущими научно-методологическими подходами была определена структура самоорганизации личности, которая в процессе обучения и профессиональной подготовки трансформируется в параметры будущей профессиональной деятельности

(проектировочные, исполнительские, контрольно-оценочные). В структуру самоорганизации учащейся молодежи включаются следующие качества и умения: проектировочные (умение планировать свою деятельность, ориентироваться во времени, прогнозировать последствия своих решений, формировать стратегии своего развития и самосовершенствования); исполнительские (самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, конструктивно вести деловое общение); контрольно-оценочные (адекватно оценивать результаты своей деятельности, контролировать свою деятельность).