## Что такое личность?

Личность – это несложное понятие, ясное для большинства из нас. Это то, что делает нас «нами», охватывает всю совокупность черт, характеристик и причуд, выделяющих нас из всех остальных. Но с точки зрения науки все намного сложнее. Так, личность – это последовательная картина состояний, познания и желаний (целей), которые стимулируют поведение. Личность – это индивидуальные различия в характерных формах мышления, чувств и поведения. И много других определений. Но какое бы из них мы не считали наиболее точным, важно другое – то, что они описывают, является важным мерилом человека. Вот почему данный вопрос так долго находится в центре изучения.

С точки зрения физиологии эмоция – это активное состояние системы

специализированных структур мозга, которое побуждает организм изменить

поведенческую реакцию в направлении минимизации или максимизации этого состояния.

Ситуативные эмоции:

Эмоциональный тон ощущений

Простейшая форма эмоций, сопровождающих отдельные жизненно важные

воздействия (например, вкусовые, температурные и т. д.), которые побуждают

индивида к их сохранению или устранению. Эмоциональный тон ощущений

сохраняется столько же, сколько длится само ощущение.

Аффект

Сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с

резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект

обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с

ситуацией. Аффект приводит к дезорганизации сознания.

Стресс

Эмоциональное состояние, вызванное неожиданной и напряженной обстановкой.

Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных

факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При

стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция

которого заставить организм выживать. Тревожность состояние сознания и тела,

связанное с беспокойством, напряжением и нервозностью.

Фрустрация

Состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями,

возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целым

набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность.

Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что

вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если

неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют

неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное

состояние фрустрации.

Особенность эмоций состоит в том, что они в зависимости от потребностей субъекта

непосредственно оценивают значимость действующих на индивид объектов и ситуаций.

Устойчивые эмоции:

Настроение

Это не конкретная эмоция, чувство, а общий тон, эмоциональный фон, в котором

протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть

радостным, веселым, грустным, унылым и т. д. Часто настроение формируется под

влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д.

Чувства

Высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к

объекту его устойчивых потребностей, закрепленная в направленности личности.

Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью; имеют предметный

характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к

которым у человека сформировались устойчивые мотивы. Так, чувство любви,

имея глубоко интимный характер, может выражаться ситуативными эмоциями

нежности, восторга, уныния, приподнятого или подавленного настроения.

Страсть

Сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими

побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и

поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту.

Но, в отличие от аффекта, страсть - это очень стойкое и длительное переживание.

Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и

эмоциональных процессов.

Эмоции выполняют следующие функции:

1. Оценочная функция - эмоции сигнализируют о некоторых значимых для человека

событиях, которые происходят в окружающем мире.

2. Побудительная функция -в эмоциях субъективно отражаются потребности и

мотивы, они могут являться побудителями действий.

3. Дезорганизующая функция -в ряде случаев эмоции могут разрушать или

дезорганизовывать поведение (Волнение, аффект).

4. Функция подкрепления -эмоции могут подкреплять те формы поведения, которые

ведут к удовлетворению имеющихся потребностей.

5. Функция предвосхищения- эмоции могут предвосхищать результаты действия до

его выполнения.

6. Эвристическая функция - в творческом мышлении – эмоциональное

предвосхищение решения задачи, указание пути к решению (уменьшение времени

решения за счет уменьшения возможных путей решения), но оно не всегда верное,

после него сужается зона поиска.

7. Аварийное разрешение ситуации - эмоции могут навязывать человеку

стереотипные способы поведения в определенных условиях, например, бегство при

сильном страхе.

8. Экспрессивная функция - эмоциональные переживания сопровождаются

«выразительными движениями», которые могут использоваться в общении –

мимика.

Эмоции играют важнейшую роль в самосознании, в формировании и поддержании

чувства самоидентичности. Теория дифференциальных эмоций рассматривает эмоцию как

наиболее фундаментальный способ организации ощущений. В современном языкознании

все более растущее внимание исследователей привлекают проблемы, связанные с

исследованием проблем когнитивности, а эмоции рассматриваются также как

специфическая, своеобразная форма когниции, отражения и оценки окружающей человека

действительности

Разные теории личности на протяжении длительного времени не оставляют попыток точно установить – сколько же существует черт личности. Из более ранних известны трехфакторная теория Айзенка и 16-ти факторная модель Кеттелла. Однако наиболее распространенной теорией личности является «Большая пятерка» или Пятифакторная модель личности Голдберга.

## «Большая пятерка»

Льюис Голдберг, вероятно, самый известный исследователь в области психологии личности. Его новаторская работа уменьшила 16 «фундаментальных факторов» Раймонда Кеттелла до 5 основных, сходных с пятью факторами, обнаруженными другими исследователями в 1960-х годах.

5 факторов, определяемых Голдбергом как основные, следующие:

* экстраверсия;
* доброжелательность;
* добросовестность;
* невротизм;
* открытость опыту.

Модель Голдберга не дает полностью исчерпывающего объяснения личности, но охватывает значительную часть связанных с ней аспектов. 5 факторов не обязательно являются чертами сами по себе, но могут соответствовать многим взаимосвязанным признакам и характеристикам. К примеру, коэффициент согласия включает в себя щедрость, дружелюбие и теплоту (с положительной стороны), агрессивность и безразличие (с негативной). Все эти черты и характеристики представляют собой совокупность более широкого фактора «приемлемости», заключенного в пространство между двумя диаметрально противоположными точками. К примеру – экстраверсия заключена в диапазон между крайней интроверсией и крайней экстраверсией. Потому как большая часть людей располагаются в пространстве между данными полярными отметками.

Все это немного сложно, поэтому давайте рассмотрим каждый фактор более подробно. Может показаться, что описания каждого типа личности немного схожи с гороскопами, но они взяты, в том числе, из практики и последующих исследований.

### Экстраверсия

Этот фактор имеет две, уже знакомые нам, противоположные точки в спектре: экстраверсия и интроверсия. Подразумевает под собой то, где человек использует свою энергию, и как взаимодействует с социумом. Экстраверты потребляют энергию и «перезаряжаются» от взаимодействия с другими, в то время как интроверты устают от взаимодействия с окружающими и восполняют свою энергию из одиночества.

Черты, связанные с экстраверсией (черты в теории описываются прилагательными): общительный, утвердительный, сдержанный, уединенный, энергичный, разговорчивый, самоуверенный, веселый, любящий, дружелюбный, спокойный.

Люди с высоким уровнем экстраверсии склонны искать возможности для социального взаимодействия, где они часто являются «душой компании» – наслаждаются вниманием. Характеризуются возбудимостью и высоким уровнем [эмоционального](https://4brain.ru/emotion/) выражения. Имеют предрасположенность быть более предприимчивыми и творческими. Люди с низким уровнем экстраверсии, немногословны, спокойны, интроспективны, сдержанны и вдумчивы, более традиционны и борются с абстрактным мышлением в себе.

Те, кто обладают высокой степенью экстраверсии, высоко оценивают достижения и стимуляцию, и вряд ли будут ценить традиции. Экстраверты часто напористы, активны и общительны, избегают самоотречения и добросовестности в пользу волнения и удовольствия.

Из этого следует, что высокая экстраверсия является предвестником лидерства и способствует успеху менеджеров и продавцов, а также успеху на всех уровнях работы в области профессионального обучения.

Из-за простоты измерения и общей стабильности с течением времени экстраверсия является отличным предиктором эффективного функционирования и общего благополучия, положительных эмоций и повышенной уверенности в выполнении задач.

### Доброжелательность

Этот фактор касается того, насколько хорошо ладят люди с другими людьми. Доброжелательность касается нашей ориентации на других и основывается на том, как вы обычно взаимодействуете в процессе социализации.

Черты, связанные с доброжелательностью: альтруистический, доверяющий, скромный, смиренный, добрый, конкурентный, манипулятивный, любезный, верный, тактичный, полезный, бескорыстный, чувствительный.

Люди с высокой степенью доброжелательности, как правило, любят, чувствительны и уважают потребности окружающих. Они сочувствующие в отношениях со своими друзьями и близкими, а также благожелательны к незнакомцам. Люди, находящиеся на низком уровне спектра доброжелательности, реже вызывают доверие и любят других. Имеют тенденцию быть бессердечными, грубыми, злобными, антагонистичными и саркастичными. Хотя не все люди с низким уровнем доброжелательности являются жестокими, они вряд ли вызовут теплые чувства.

Доброжелательность может быть мотивирована желанием выполнить социальные обязательства, следовать установленным нормам или подлинной заботой о благополучии других. Но какова бы ни была мотивация, она редко сопровождается жестокостью и безжалостностью.

У людей с высокой степенью доброжелательности, вероятно, будет много близких друзей и хорошие отношения с членами семьи. Но есть небольшой риск – упорно ставя других выше себя, можно упустить возможности для собственного успеха, обучения и развития.

### 

### 

### 

### Добросовестность

Добросовестность – это признак, характеризующейся тенденцией контролировать собственные импульсы и действовать социально приемлемыми способами, способствующими достижению целей и результата.

Черты добросовестности: настойчивый, амбициозный, основательный, дисциплинированный, последовательный, предсказуемый, управляемый, надежный, находчивый, трудолюбивый, энергичный, упорный, дальновидный.

Тот, кто высоко оценивается по шкале добросовестности, скорее всего, [успешен](https://4brain.ru/liderstvo/) в школе и карьере. Занимает лидирующие позиции и упорно добивается целей с помощью предусмотрительности и эффективного планирования. Добросовестные люди склонны быть внимательными к деталям, думают о том, как их поведение влияет на других, и помнят о сроках. Человек с низкой добросовестностью склонен откладывать свои дела, предрасположен к избеганию ситуаций, связанных с ответственностью, импульсивен.

Этот фактор связан с достижением и поиском безопасности, а также негативным отношением к поощрению в ответ на стимуляцию и волнение. Высоко оценивания добросовестность, люди одобрительно воспринимают порядок, долг, достижения и самодисциплину. Сознательно практикуют обсуждение сложившихся обстоятельств и работают над повышением компетентности.

В свете этих корреляций неудивительно, что добросовестность также тесно связана с обучением после обучения, эффективной работой и успешной карьерой. Добросовестность положительно соотносится с адаптацией к жизненным задачам и зрелостью защитных реакций, что свидетельствует о подготовленности к преодолению любых препятствий. Этот фактор отрицательно коррелирует с депрессией, курением, злоупотреблением психоактивными веществами.

Добросовестность несколько отрицательно взаимодействует с невротизмом и положительно согласуется с доброжелательностью, но не имеет значительной связи с остальными факторами личности.

### Невротизм

Невротизм – это фактор «Большой пятерки», высокая оценка в котором, указывает на отрицательные черты. [Невротизм](https://4brain.ru/lnd/?cb=brainfit) не является каким-нибудь показателем подлости или некомпетентности, а измеряет чувства собственной уверенности и эмоциональной стабильности.

Черты обычно связаны с невротизмом: неловкий, пессимистичный, капризный, ревнивый, вспыльчивый, напуганный, нервный, озабоченный, робкий, осторожный, самокритичный, неуверенный в себе, небезопасный, неустойчивый, сверхчувствительный.

Те, кто высоко находятся по шкале невротизма, обычно испытывают тревогу, грусть, робость и имеют низкую самооценку. Могут быть темпераментными или вспыльчивыми. Склонны к эмоциональной неустойчивости и неуверенности в себе. Люди, находящиеся на низком уровне невротизма, с большей вероятностью будут чувствовать себя уверенными и предприимчивыми. Могут быть храбрыми, стабильными и свободными от беспокойства.

Невротизм отрицательно соотносится с самооценкой, общей самооэффективностью и связан с низкой мотивацией. Не удивительно, что эмоциональная нестабильность и уязвимость к стрессу отрицательно влияют на успех в работе.

Так же невротизм негативно взаимодействует с прекращением курения, здоровой адаптацией к жизни, употреблением наркотиков, злоупотреблением алкоголем и проблемами психического здоровья.

Было обнаружено, что невротизм отрицательно согласовывается с доброжелательностью и добросовестностью, в дополнение к слабому и неблагоприятному взаимодействию с экстраверсией и открытостью к опыту.

В целом, высокий показатель невротизма связан с дополнительными трудностями в жизни, включая зависимости, неважную работу и нездоровую адаптацию к изменениям. Высокая оценка невротизма не выносит приговор в несчастливой жизни, но тем, кто подпадает под эту группу, следует повысить уверенность в себе, создать запас ресурсов для использования в тяжелые времена и избегать употребления веществ, вызывающих привыкание.

### 

### Открытость опыту

Открытость к переживанию нового опыта предполагает под собой глубину и сложность психической жизни и опыта человека. Иногда этот фактор называют интеллектом или воображением. Открытость для восприятия связана с готовностью человека ощутить и узнать новые вещи, умением мыслить нестандартно.

Общие черты, связанные с открытостью опыта: образный, любопытный, проницательный, разнообразный, оригинальный, отважный, умный, творческий, любознательный, восприимчивый, интеллектуальный, комплексный.

Человек, обладающий высокой открытостью к опыту – это тот, кто испытывает любовь к обучению, наслаждается искусством, участвует в творческой деятельности или занимается хобби. Любит встречаться с новыми людьми. Человек, который имеет низкую открытость к опыту, предпочитает рутину перед разнообразием, меньше интересуется искусством и развлечениями.

Благодаря навыку созидать новые идеи и мыслить нестандартно, открытость к опыту увеличивает вероятность получения руководящей должности. Связана с такими универсальными ценностями как содействие окружающему миру и толерантность. Коррелируется с широкими интеллектуальными навыками и знаниями, возрастающими со временем, а также, влияет на [творчество](https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/) и оригинальность.

Что касается других факторов «Большой пятерки», то открытость к опыту слабо взаимодействует с невротизмом и экстраверсией и в большинстве своем, не связана с доброжелательностью и добросовестностью.

Открытость для опыта – это черта, которая с наименьшей вероятностью будет меняться со временем, но наиболее вероятно поможет человеку в личностном росте. Людям, имеющим склонность к данному фактору, следует пользоваться своим преимуществом в исследовании окружающего мира и самого себя.

## Система оценки «Большой пятерки»

Существует несколько методик измерения факторов личности в рамках «Большой пятерки», но самой достоверной и широко известной считается тест личности NEO (NEO-PI-R) и один из разработанных в последнее время – опросник BFI. Изначально тест личности NEO (NEO-PI-R) рассматривал только три фактора из пяти, но со временем был доработан и в нынешнее время рассматривает все пять факторов личности, в каждом из которых заключено по шесть аспектов. Состоит из 240 вопросов. Отличие опросника BFI от NEO (NEO-PI-R) заключается в том, что он использует при тестировании дополнительный стимул – фрагменты предложений, что в теории должно увеличить валидность теста.

\*\*\*

Мы увидели, насколько тема личности является интересной для исследования в психологии, и как просто мы понимаем концепцию на обыденном уровне. Изучение же с научной точки зрения может быть намного сложнее. Тем не менее, такие модели как «Большая пятерка» помогают нам [узнать гораздо больше о своих внутренних уникальных гранях](https://4brain.ru/lnd/index.php?cb=sam&ici_medium=link&ici_source=bottom_skill_noatt_nodesc) и указывают направление развития, где сосредоточить энергию и внимание. Ведь первый шаг в эффективном использовании своих сильных сторон – это понять, каковы наши сильные стороны.