

## Тема «Мотивация человека»

### Как защитные психические механизмы воздействуют на выбор жизненных целей?

Теория защитных психических механизмов активно разрабатывалась Анной Фрейд (1895-1982) и в наше время пользуется широким признанием. Каждый человек, начиная с раннего детства, применяет те или иные защитные механизмы, которые ограждают его от неприятных переживаний. Некоторые из них полезны и становятся основой душевного здоровья (например, *сублимация*, *умеренная диссоциация*). Другие служат источниками конфликтов и проблем - как, например, *вытеснение*, при котором человек выплескивает на других свои негативные эмоции, стремясь отыграться за пережитые неприятности. Проявления защитных механизмов хорошо описаны в книге известного психоаналитика Н. Мак-Вильямс "Психоаналитическая диагностика структур личности".

### Как характер человека влияет на его мотивацию?

Существуют разные типологии характера, в том числе соционическая, основанная на концепции швейцарского психолога Карла-Густава Юнга (1875-1961). Среди них стоит выделить **теорию акцентуаций**, которую разрабатывали К. Леонгард (1904-1988), П.В. Ганнушкин (1875-1933) и А.Е. Личко (1926-1994). Все трое - известные психиатры, но удивляться этому не следует. Дело в том, что психология тесно связана с психиатрией, ведь психическая норма может перейти в патологию и наоборот. Иначе говоря, у психически здорового человека могут постепенно сформироваться отклонения и расстройства, и наоборот - с помощью методов психологии можно восстановить психическое здоровье. **Акцентуации** - это чрезмерно усиленные черты характера, на основе которых можно выделить разные типы личности. Они могут ограничивать возможности человека, но могут также и стать преимуществами, если их осознать и научиться правильно использовать. В частности, выделяют шизоидную, параноидную, эпилептоидную, истероидную, гипертимную, циклоидную, астеническую, лабильную акцентуации.

Шизоид - достаточно замкнутый, малообщительный человек, который погружен в свой внутренний мир и склонен к созданию разнообразных творческих идей, изобретательству.

Параноид - это фанатик, одержимый "сверхценными идеями", ради пропаганды которых он готов совершать агрессивные действия.

Человек с гипертимной акцентуацией общителен, жизнерадостен, любит риск и активную деятельность, однако склонен к зависимостям (аддикциям), в том числе алкогольной.

Согласно теории акцентуаций, характер каждого человека подпадает под ту или иную категорию, также могут проявляться "смешанные" типы характера. Формируются они в значительной степени неосознанно, при этом особую роль играют подростковый и юношеские возрастные периоды (12-25 лет).

Если какая-либо акцентуация настолько усиливается, что человек теряет чувство реальности и самоконтроль, возникает то или иное психическое заболевание. Например, у шизоида может развиваться шизофрения, у параноида - паранойя, и т.д. Предотвратить развитие психических отклонений помогает знание и применение методов психологии.

В эссе можно затронуть тему взаимодействия людей с разными типами характера в разных коллективах (в семье, на работе, в школе и т.д.).

### Как влияет общество на систему ценностей личности?

Что первично - внутренние или внешние факторы? Способности самого человека, или воздействие других людей и социальных институтов? Это открытые вопросы, не имеющие окончательного ответа. О них рассуждали различные мыслители на протяжении всей истории, с ними связан знаменитый "основной вопрос философии" и дискуссия о свободе воли.

Однако согласно утверждениям многих психологов, полезнее ставить акцент именно на внутренних факторах - конечно, не отрицая при этом влияние внешних. Американский психолог Дж. Роттер (1916-2014) известен своей теорией "локуса контроля". Исследования показали, что люди с интернальным локусом контроля (склонные полагаться на свои личные усилия и способности) более успешны в самых разных сферах жизни, у них лучше здоровье и уровень душевного комфорта. Напротив, люди с экстернальным локусом контроля (предпочитающие подчеркивать роль внешних факторов, в т.ч. роль общества) склонны к фатализму и пессимизму,

имеют более скромные успехи и более низкий уровень здоровья (поскольку недооценивают роль личных возможностей в его сохранении).

При написании эссе можно задуматься о позитивном и негативном влиянии общества на развитие личности.

#### Как соотносятся тактические и стратегические цели?

Стратегия предполагает постановку общих целей, а тактика - это шаги к ним, достижение локальных задач по их достижению. Проблема в том, как обеспечить их гармонию.

Нередко человек прикладывает огромные усилия, чтобы достичь очень желанных целей - и достигает их, но в ущерб другим целям. Например, учится на одни пятерки / зарабатывает много денег / добивается публичной известности - но в ущерб здоровью. Перенапрягаясь и забывая о важности своевременного расслабления, мы либо вовсе не достигаем своих целей, либо достигаем слишком дорогой ценой.

Избежать множества проблем можно путем размышления об иерархии своих жизненных целей. Здесь может помочь, в частности, детальное ознакомление с "пирамидой потребностей" А. Маслоу (1900-1970) и с критическими аргументами против нее.