Федеральное агентство по образованию

Государственного образовательного учреждения

высшего профессионального образования

Тульского государственного университета

кафедра: психологии

Курсовая работа по дисциплине

Психология развития, возрастная психология

Индивидуальная жизнь как уникальный психологический феномен

Выполнила: студентка

гр. 820571 Полякова Нина

Проверила: зав. кафедрой

психологии Сапогова Е.Е.

Тула 2008

**Введение**

*Человек сам по себе глубок*

*Прежде всего, собственной жизнью.*

*Он иногда даже не догадывается о своей глубине*

*и не пользуется её содержимым.*

*Скребет, что называется, поверху,*

*не заглядывая внутрь.*

*Обидно, что часто, не заглянув,*

*так и уходит из жизни,*

*себя не познав,*

*Не познав своих возможностей.*

*Валентин Распутин*

Жизнь – сама по себе очень удивительна, иногда многое в ней невозможно объяснить, а может быть просто не хочется. Индивидуальная жизнь человека также удивительна и вроде бы похожа на все остальные, а вроде бы и не похожа. А если ещё и рассматривать её с точки зрения психологии, то она просто перерастает в уникальный психологический феномен.

На протяжении всей жизни человечество всегда интересовалось отдельной человеческой жизнью, иногда перемешивая её со многими другими, иногда выделяя её из миллиона таких же. И сейчас ученых не оставляет данный вопрос: А что же все-таки собой представляет индивидуальная жизнь? Стоит ли её выделять из «толпы» и акцентировать на ней внимание?

Конечно же стоит. Человек - удивительное создание, способное многое совершить, если приложит максимум усилий. Он находится в постоянном общении с такими же людьми, как и он сам, но в то же время так не похожими на него самого. Человек может также общаться и сам с собой, переживать целое “море” эмоции, чувств, которые могут поглотить его с головой, либо промчаться незаметно. Каждый человек в своих переживаниях индивидуален, и поэтому его очень тяжело изучать и познавать.

На что способно данное создание? Способно ли выжить, если от него отвернутся люди, которые его окружали? Способно! И этих способностей великое множество. В его развитии есть определенная загадка, которая требует отгадки. Как и когда проявиться в человеке его уникальная особенность? Она может проявиться, но не пассивно, а иногда активно. Но когда? В какой определенный момент? Неизвестно.

Чем же мы отличаемся друг от друга? Отличаемся темпераментом, поведением, характером, проявлением чувств, эмоций, способностями. Как проявляется индивидуальность? Да все в том же поведении, темпераменте, хотя и создано много различных классификаций, но человек не всегда полностью попадает под них, в нем всегда сочетается много разных качеств разных характеров. И еще много загадок есть в человеке. А его индивидуальная жизнь такой ли она уникальный психологический феномен? Феномен, разгадка которого лежит в самом человеке и ответ найти может сам человек в себе.

**Глава 1.****Индивидуальность человека**

Как только австралопитек прошел все стадии развития и стал человеком, то он тут же стал замечать, что нет похожих друг на друга людей. Все они отличались не только внешностью, то есть физиологически, но и психологически. Это различия и в эмоциональной, и в волевой, и в интеллектуальной, и в мотивационной сферах и т.д. Разнообразное сочетание таких различий теоретически может приводить, очевидно, к бесчисленному появлению неповторимых личностей, *индивидуальностей.*

Проблема индивидуальности человека широко обсуждалась и по-прежнему обсуждается в отечественной психологической, социологической и философской литературе. Однако, как и по другим вопросам, единства взглядов на сущность этого понятия до сих пор нет. Некоторые ученые (Г.М. Гак,1967; И.С. Кон, 1967; В.П. Тугаринов, 1965) понимают под индивидуальностью единичность, неповторимость, уникальность человека при его сравнении с другими людьми. Однако И.И. Резвицкий утверждает, что сведение её только к неповторимости, уникальности значительно обедняет научный анализ феномена. По мнению исследователя, определение индивидуальности через выделение её отдельных признаков (неповторимость, единичность и др.) – необходимое, но не достаточное условие, поскольку они не дают возможности раскрыть её внутреннюю структуру, выяснить общие механизмы её функционирования и развития, определить её место в общественной структуре. Единичное, согласно И.И Резвицкому, есть лишь предпосылка индивидуальности, в то время как общее – её содержательная основа, сущность. Индивидуальность личности выражается в бытии, хотя и не есть его форма. В то же время нельзя отрицать, что она формируется не только под влиянием генетически предопределенных свойств, но и социального бытия человека. В этом отношении попытки свести индивидуальность человека только к биологическому, как-то в своё время сделали Л.С. Выготский (1926) или П.П. Блонский (1964), писавший, что «индивидуальность есть своеобразная комбинация отдельных признаков, полученных по наследственности», или только к социальному (Н.К. Михайловский (1911), который полагал, что индивидуальность – это совокупность черт, присущих человеку как социальному феномену), представляются методологически ошибочными. Индивидуальность характеризует, прежде всего, особенности человека как личности, а особенности его бытия – это и следствие индивидуальности человека, и её причина.

С.Л. Рубинштейн писал, что человек есть индивидуальность в силу наличия у него особенных, единичных, неповторимых свойств. (с 210,1)

Большое место индивидуальности человека уделял в своих работах Б.Г. Ананьев (1969). Он видел в ней целостность, внутреннюю замкнутость свойств человека, их взаимосвязанность. Индивидуальность, по Б.Г. Ананьеву, не сводится к отдельным свойствам персоны или к их совокупности, а относится к человеку в целом. Соответственно и понятие индивидуальности фиксирует не просто факт единичности человека, а целостное единство многообразных признаков конкретного субъекта: свойств индивида (совокупность природных свойств), личности (совокупность общественных и др. отношений) и субъекта деятельности (совокупность видов деятельности и меры их продуктивности).

В каждой из этих подструктур существуют индивидуальные различия, которые отражают неповторимость, уникальность человека, однако они не могут рассматриваться в качестве критериев индивидуальности как целостного феномена. Индивидуальность человека – сложное многоуровневое и многоструктурное образование, все элементы и свойства которого образуют единое целое.

**Глава 2. Индивидуальная жизнь**

* **Противоречия индивидуального развития**

Индивидуальное развитие человека, как и всякого другого организма, есть онтогенез с заложенной в нем филогенетической программой. Нормальная продолжительность человеческой жизни и последовательная смена стадий или фаз индивидуального развития строго определены этой программой и видовыми особенностями Homo sapiens. Зачатие, рождение, созревание, зрелость, старение, старость составляют основные моменты становления целостности человеческого организма. В онтогенезе человека возникают и преодолеваются многие противоречия между наследственностью и средой, различными регуляторами жизнедеятельности, разными системами, органами и тканями в целостной структуре организма.[[1]](#footnote-1) Из преодоления всех преград и препятствий складывается жизненный путь человека.

Жизненный путь человека – это история формирования и развитие личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения. Вместе с тем фазы жизненного пути датируются историческими событиями, сменой способов воспитания, изменение образа жизни и системы отношений, суммой ценностей и жизненной программой – целями и смыслом жизни, которыми данная личность владеет. Фазы жизненного пути накладываются на стадии онтогенеза, причем в такой степени, что настоящее время некоторые возрастные стадии обозначаются именно как фазы жизненного пути, например преддошкольное, дошкольное и школьное детство. Практически, ступени общественного воспитания, образования и обучения, составляющие совокупность подготовительных фаз жизненного пути, формирование личности стали определяющими характеристиками периодов роста и созревания индивида.

Индивидом человек становиться раньше, чем личностью. Ученые говорят даже о том, что индивид «начинается» задолго до рождения, и ребенок появляется на свет с определенной историей развития. В «подтверждение» хочется привести стихотворение М.Ю. Лермонтова:

Ребенка милого рожденье

Приветствует мой запоздалый стих.

Да будет с ним благословенье!

Всех ангелов небесных и земных!

Да будет он отца достоин,

Как мать его, прекрасен и любим;

Да будет дух его спокоен

И в правде тверд, как божий херувим.

Пускай не знает он до срока

Ни мук любви, ни славы жадных дум;

Пускай глядит он без упрека

На ложный блеск и ложный мира шум;

Пускай не ищет он причины

Чужим страстям и радостям своим,

И выйдет он из светской тины

Душою бел и сердцем невредим![[2]](#footnote-2)

Здесь явно видно, что уже в определенной мере ожидает ребенка. Конечно, на развитие ребенка влияет социальная среда, в которую он попадает. Формирование начальных свойств личности связано с образованием постоянного комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоение средств общения с их знаковым аппаратом (прежде всего словарным составом и грамматическим строем языка), предметной деятельности с её социальной мотивацией, осознанием семейных и других ролей.

Начало развития еще как-то можно определить, сложность составляет определение зрелости человека. Возможно её стоит определять используя биологические критерии. Сравнительно с другими приматами человек обладает лишь большим диапазоном индивидуальной изменчивости моментов завершения соматического и полового созревания, наступления физической зрелости. Но в отличие от животных, у которых достижение физической зрелости означает полнейшее созревание, то у человека нервно-психическое развитие не укладывается в рамки физического созревания и зрелости. Интеллектуальное развитие движется на протяжении всей жизни, пока мы учимся в школе, институте, университетах и по жизни набираемся опыту. Трудовая зрелость к нам также приходит позже.

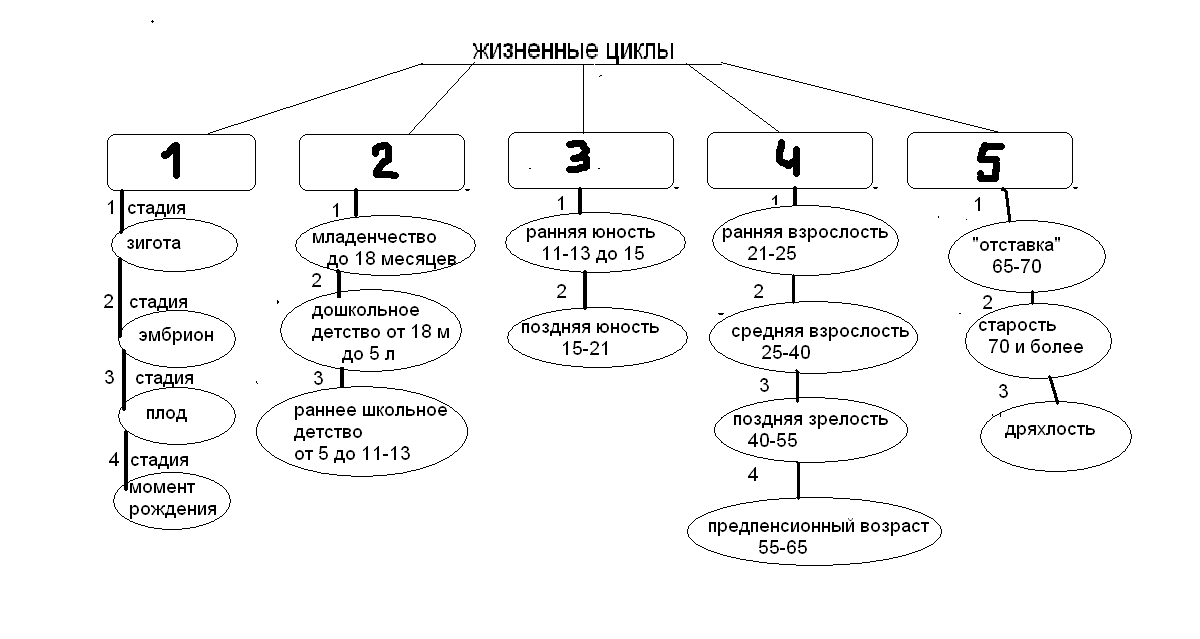
Интересен также факт старения и умирания. Они, (если так можно выразиться) не имеют конкретных временных ограничений, и старение не у всех проявляется одинаково и у каждого протекает по своему «графику».

На протяжении всего развития человек рассматривается со стороны индивидуальных, личностных особенностей. Общим эффектом интеграции всех свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности является индивидуальность с её целостной организацией и саморегуляцией. Самосознание и «Я», характер и талант человека с их неповторимостью – всё это самые поздние продукты его развития.

* **Возрастная периодизация жизненного цикла человека**

Для понимания жизненного цикла человека необходимы определения последовательной смены состояния развития, однонаправленности и развитии времени жизни, то есть топологическая характеристика этого времени. Вместе с тем следует учитывать длительность существования индивида, определяемую общей продолжительностью жизни всех индивидов данного вида, - метрическую характеристику жизненного цикла и его отдельных моментов. Специальных классификаций возрастов существует множество и в антропологии, и в педиатрии, и в психофизиологии.

Но мы рассмотрим классификацию Д.Б. Бромлей. Человеческую жизнь она рассматривает как совокупность пяти циклов: утробного (стадия беременности), детства, юности, взрослости и старения. Каждый из этих циклов состоит из ряда стадий, характеризуемых возрастными датами (с учетом изменчивости) и общими чертами развития (при игнорировании индивидуальных различий). Сначала пронаблюдаем все циклы по таблице.



Первый цикл состоит из четырех стадий: 1) зиготы (оплодотворенного яйца);

2) эмбриона (ранней стадии биологического развития); 3) плода (поздней стадии биологического развития); 4) момента рождения (смены жизни во внутренней среде материнского организма на жизнь во внешней среде). С этого момента развитие определяется по возрастным датам (от рождения) и характеризуется сменой способов ориентации, поведения и коммуникации во внешней среде.

Второй цикл – детство – состоит из трех стадий, охватывающих 11 – 13 лет жизни. Первая из них младенчество (от рождения до 18 месяцев жизни) – характеризуется многими важными чертами развития. Именно в этот период ребенок приобретает основные навыки движения, восприятия и манипулирования, у него образуется сенсомоторная схема, регулирующая поведение. Весьма интенсивно развивается несловесное общение, с помощью которой осуществляется первоначальная социализация индивида. Полная зависимость ребенка от взрослых, особенно от матери, имеет особое значение для начальной социализации, образование потребности в общении и привязанностей, накопление опыта коммуникации, необходимого для дальнейшего развития.

Вторая стадия детства (от 18 месяцев до 5 лет) – дошкольное детство – характеризуется развитием перцептивных, мнемических и элементарных мыслительных процессов (предоперационных представлений), сложных манипуляций и действий с вещами, накоплением опыта поведения в различных ситуациях. Эта стадия отличается интенсивным развитием речи, формированием словесных связей в процессе общения. Однако наряду с ними применяются и более ранние, несловесные формы общения (экспрессивные формы поведения: мимика, жестикуляция, поза, интонации). Постепенно упрочиваются семейные и другие социальные отношения в ближайшей среде.

Третий цикл – юности – состоит из двух стадий: 1) полового созревания – старшего дошкольного детства (ранняя юность), длящегося от 11 – 13 до 15 лет (в английских условиях), и поздней юности (15 – 21). Надо отметить, что начиная с этого цикла, Д.Б. Бромлей характеризует развитие определенными сдвигами личности, её статуса, ролей, позиций в обществе. Вместе с тем она пытается отметить наиболее важные психофизиологические изменения индивида в различные периоды жизни.

Первая стадия юности отличается интенсивным развитием вторичных половых признаков и производительных функций, соматическим развитием и нервно-психическим созреванием. В этот период складывается система формальных операций и логических структур, повышающих уровень умственной активности. Весьма значительные изменения происходят в социальном развитии: начинает действовать система ограниченной правовой ответственности, осваиваются новые социальные позиции и роли. Поведение ориентированно на взрослые нормы действий, и притязания на взрослость отличают многие мотивы в этом возрасте.

Вторая стадия юности – завершение главной фазы биологического развития, дальнейшее образование и профессиональная подготовка, освоение некоторых профессиональных ролей, начало самостоятельной трудовой и экономической жизни. Решающее значение имеет переход от зависимости к независимости от родителей. Именно этим переходом, остро переживаемым отдельными юношами и девушками, объясняется, по мнению Бромлей, тот факт социальной статистики (буржуазных стран), что как раз в эти годы имеет место «пик» антисоциального поведения.

Четвертый цикл – взрослости – состоит из четырех стадий: 1) ранней взрослости (21-25); 2) средней взрослости 25-40); 3) поздней взрослости (40-55); 4) предпенсионного возраста (55-65),являющегося переходным к циклу старости.

Ранняя взрослость – это овладение ролью взрослого человека, правовая взрослость, избирательные права, экономическая ответственность – в общем, полное включение во все виды социальной активности своей страны. На этой стадии складывается собственная семья и строится собственный образ жизни: вступление в брак, рождение первого ребенка, установление круга знакомств, связанных с общей работой. На работе осваиваются профессиональные роли, продолжается профессиональная подготовка и начинается совершенствование мастерства.

Среднюю взрослость характеризуется следующим образом: годы «пика», или оптимизма, для интеллектуальных достижений, консолидация социальных и профессиональных ролей по роду службы, накопление сравнительно постоянных материальных средств и социальных связей, лидерство в различных видах деятельности и старшинство по возрасту среди многих сотрудников и знакомых, легкий упадок некоторых физических и умственных функций, проявляющихся при максимальной деятельности.

Поздняя взрослость имеет своими главными чертами продолжение установления специальных (по роду занятий) и социальных ролей с доминированием некоторых из них и ослаблением других, уход детей из семьи и изменение в связи с этим образа жизни, менопауза, дальнейший упадок умственных и физических функций. По многим экспериментальным данным средняя точка этих стадий развития находится между 45 – 50 годами.

Предпенсионный возраст характеризуется более очевидным упадком физических и умственных функций, дальнейшее ослабление сексуальных функций и интересов. Вместе с тем это годы «пик» для наиболее общих социальных достижений – положение в обществе, власти и авторитета, частичной освобожденности от занятий и отбора наиболее интересных для личности общественных дел.

Пятый цикл – старение – состоит из трех стадий: 1) «удаление от дел» (65-70); 2) старости (70 и более) и 3)последней стадии – дряхлости, болезненной старости и смерти.

Первая стадия характеризуется повышением впечатлительности (восприимчивости) к нарушениям жизненного стереотипа и «психическим беспорядкам» в ближайшем окружении; увеличивающейся потребности в коммуникации, обострением чувства родства и привязанностей к близким людям; освобождение от служебной роли и общественных дел или продолжением некоторого рода деятельности с целью поддержания авторитета и власти; адаптация к новым условиям умственного состояния.

Старость характеризуется весьма лаконично: полная незанятость в обществе, отсутствие каких-либо ролей, кроме семейных, растущая социальная изоляция, постепенное сокращение круга близких людей, особенно из среды сверстников, физическая и умственная недостаточность.

Последняя стадия – одряхление, болезненная старость – характеризуется нарастанием явлений сениальности в поведении и психической сфере, окончательным нарушением биологических функций, хроническими болезненными состояниями, смертью.

Периодизация Д.Б. Бромлей удобна для целей периодизации жизненного цикла и исследования взаимосвязей возраста и поворотных моментов жизненного пути.[[3]](#footnote-3) Также её можно применить ко всем странам, только с учетом распределения возрастов.

**Глава 3.** **«Развитие» индивидуальной жизни**

“Зарождение дифференциальной психологии было обусловлено накопленным на протяжении веков человеческим опытом. Со временем стало заметно, что для людей характерны индивидуальные различия в поведении. Естественно, это заставило систематизировать наблюдаемые отличия, дать им определенное научное объяснение. И не случайно уже в Древней Греции философы обсуждали эту проблему. Платон в книге «Государство» писал, что два человека не могут быть совершенно одинаковыми: каждый отличается от другого своими способностями, поэтому одному следует заниматься своим делом, а другому – своим. Еще более известно учение Гиппократа о четырех типах «красиса», ученый заметил и описал типические различия в поведении человека. Древнегреческий философ Аристотель, живший чуть позже Гиппократа, в своих работах значительное место уделил анализу групповых различий, в том числе видовых, расовых, половых и социальных, проявляющихся в психике и морали.”[[4]](#footnote-4)

Из этого можно увидеть, что развитие всего, (что бы мы не подразумевали под «развитием»), происходит за счет развития психики, по крайней мере так утверждают ученые на протяжении веков.

«Чужая душа – потёмки» - гласит русская пословица, подчеркивая трудности проникновения в сложный неповторимый, особенный внутренний мир любого из живущих. А есть ли возможность заглянуть в «душу» человека, покинувшего землю, скажем, 10 – 15 тысяч лет назад? Во многом решить эту задачу позволяют материалы исследования, которые занимаются изучением, реконструкцией наиболее древних пластов человеческой материальной и духовной культуры. Анализируя приводимые в этих исследованиях факты, философы, психологи, врачи, каждый со стороны своего предмета, стремятся познать и объяснить становление и развитие регуляционных механизмов человеческого сознания, психики, вскрыть основные факторы и причины, вызвавшие их качественное изменение, смену функций.

Целый ряд данных обратил на себя особо пристальное внимание исследователей этой проблемы. И среди них такое, странное на первый взгляд явление, которое советский невропатолог С.Н. Давыденко назвал «парадоксом нервно – психической эволюции». Существо, лежащее в основе парадокса противоречия, долгое время не поддававшееся объяснению, заключалось в следующем. Совершенствуясь в процессе эволюции, центральная нервная система усложнялась и делалась все более гибкой и приспособляемой. Исходя из теории естественного отбора, можно было ожидать, что человек в результате эволюции должен был получить наиболее совершенный тип нервной системы, обладающий силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов. Почему же это произошло с органом, регулятивные функции которого шлифовались в процессе длительной эволюции? Исследователями был высказан целый ряд ответов на этот непростой вопрос. Одни, как, например, английский психолог и антрополог Ф. Гальтон, считали, что психика человека «возвышалась с такой быстротой, за которой не могла поспеть натура его природы». Другие, например советский антрополог Я.Я. Рогинский, полагали, что кора головного мозга человека – образование молодое, поэтому и неустойчива в работе, излишне быстро истощаема, ранима. Отсюда высокая невротизируемость психики. Однако обе точки зрения всего лишь констатация, но не объяснение причин озадачивающих несовершенств созданного в процессе трудной эволюции важнейшего человеческого органа. [[5]](#footnote-5)

В основном упор был на естественный отбор, за счет которого выживали только те, у кого была сильная нервная система. Остальные владели какими – либо другими особенностями, но он отказывал им в праве на существование. Значит, и препятствовал их развитию. С расширением собственно человеческой, индивидуальной деятельности возрастала потребность во все более гибких и тонких психологических инструментах, большее значение приобретал баланс подвижности и устойчивости нервных процессов. Сначала всё шло через процесс научения, но постепенно на смену им приходил изобретательно – продуктивный тип действий.

Происходил переход от «звериной» чувствительности к человеческой эмоциональности, от непосредственной включенности в среду обитания ко всё более осознанному выделению из неё, переход от преимущественно инстинктивного поведения к поведению, основанному на знаково – символических средствах, в основном закрепленных речью, то есть средствах опосредования. Способность к быстрым перенастройкам была очень нужна первобытному человеку. Именно подвижность нервных процессов, и дала резкий скачок при образовании современного человека с его развитой речью, требующей уже совершенно исключительной быстроты смены возбудительных процессов на тормозные и обратно.

* **Эволюция психических особенностей человека**

По мере снижения действия естественного отбора возрастало количество особей с самыми разнообразными вариантами нервной системы: от «традиционно» сильных, жестких до слабых, тонких, «чутких». Общим же недостатком была сильная инертность нервных процессов, медлительность в переходах от активности к торможению и наоборот. В противоположность старому механизму «выживания» в первую очередь особей, приспособленных генетически, то есть с сильным типом нервной системы, эволюция осуществлялась уже за счет прогресса в организации психической деятельности. Обучения необходимым элементам поведения двигалось от жестких, сугубо ритуальных, массовых в своей основе схем, предполагавших шаблонно – репродуктивные способы усвоения, ко все более индивидуализированным и узкоспециализированным, продуктивным методам, вплоть до самообучения.

По мере прогресса индивидуум становился все более свободным в своей жизнедеятельности, отрываясь от «пуповины родовых связей», делаясь автономнее, независимей, в том числе и в своей внутренней, психической жизни. Громадное значение в освоении человеком мира и самого себя, осознание своего места в нем сыграли в первобытном обществе такие феномены, как магия, культовые ритуалы, и наконец, религия, в оболочку которых и заключены были эти процессы, детерминировавшие, в свою очередь, нервно – психические и структурные изменения в мозгу человека.

Почему на определенном этапе своего развития люди, вместо того, чтобы заниматься производительным, полезными видами деятельности, стремиться познавать объективные законы природы, значительное количество времени стали уделять крайне странным и как будто бы бесполезным вещам: магии, ритуалам, всякого рода обрядам? Не успев еще хотя бы сносно освоить природу, первобытные наши предки сразу же пошли по пути, на наш сегодняшний взгляд, не слишком оправданному – по пути ритуальных действ, создания сонма богов и духов, культов и верований, отбиравших время и энергию и без того весьма дефицитные. Более того, самые необходимые практические действия были вплетены, предварялись, заключались, сопровождались и освящались этими обрядами и верованиями.

Почему же человек не спешил освободиться от ритуалов, даже удостоверившись со временем в не слишком большой их эффективности? В том то и дело, пишет С.Н. Давыденков, что презумпция о безрезультатности ритуала вовсе не обоснованна. Ритуал, хотя и бессмысленный, вполне достигал цели, ради которой он предпринимался. Посредством ритуала первобытный человек уничтожал чувство мешающей ему тревоги, и, стало быть, лучше мог руководить своими действиями, а опыт убеждал в успешности приемов. Неудивительно, что магические действия не только исчезали, но охватывали все основные области деятельности и, закрепляясь, входили составным элементом в систему обучения. Всякий проделанный ритуал помогал, так как суть дела содержалась не в конкретном его содержании, а в активации психологических механизмов, которые снижают уровень тревожности, подготавливают человека к выполнению любых действий.[[6]](#footnote-6) Развитие идет у каждого своим путем, и каждый проходит «свои» стадии развития по-своему.

**Глава 4. Индивидуальная жизнь как психологический феномен**

В этой главе мы рассмотрим уникальность индивидуальной жизни на каждой ступени развития.

* Новорожденный судорожно хватает ртом воздух, чтобы наполнить им легкие, и криком оповестить о своем появлении на свет.
* Младенцы привязываются к тем, кто заботиться о них, и, по мере того кА их потребности удовлетворяются, выучивается доверять миру.
* Начав ходить, малыши хватают, тащат, бросают, пробуют на вкус все, что возможно, и лезут везде, куда только могут залезть, чтобы исследовать устройство мира и свою способность воздействовать на него.
* Дошкольники отыскивают путь в лабиринте слов, чтобы командовать, спрашивать, уговаривать, дразнить и нападать, стремясь больше узнать о мире и его обитателях.
* Группы живущих по соседству новоиспеченных школьников создает ритуалы, обычаи, правила поведения – собственные порядки, которые отражают и пародируют общество взрослых.
* Подростки, юноши и девушки, бьются над проблемой выбора, пытаются распутать клубок противоречий, найти ответ на «проклятые» вопросы.
* Взрослая молодежь строит планы на будущее, которое сулить блестящую карьеру, прекрасных детей, почет и уважение в обществе.
* Мужчины и женщины средних лет пересматривают свои жизненные ценности и пытаются лавировать между работой, взрослеющими детьми и стареющими родителями с их требованиями, которые так часто противоречат друг другу.
* Люди старшего поколения бросают взгляд на прожитую жизнь, оценивая, чему они научились и чего достигли; задаются вопросом, много ли они успели сделать.[[7]](#footnote-7)

Рождение ребенка – это светлое чудо. Малыш рождается беспомощным и за короткий промежуток времени он учиться «быть человеком».

Ребенок может много чего сказать – если вы только знаете, как его спросить. А спросить – это значит сконцентрировать внимание на том, что ребенок может делать: смотреть, сосать и поворачивать голову. Перцептивные способности ребенка активно развиваются в первые месяцы жизни. Уже в первые несколько дней после рождения дети могут узнавать выражения лица матери, ее голос, запах. Их мозг – это впитывающая губка, а нервные клетки мгновенно реагируют на запах матери. В возрасте 3 недель новорожденный с пустышкой во рту, которая время от времени включает магнитофонную запись голоса матери и другой женщины, сосет более энергично, когда слышит знакомый голос матери. Новорожденные могут также поворачивать голову налево и направо, чтобы снова попить сладкой воды, если их гладить по лобику. Таким образом, новорожденные не только видят то, что им нужно видеть, различают запахи и хорошо слышат, но также используют свой сенсорный аппарат, чтобы познавать окружающий мир. [[8]](#footnote-8)

Став немного постарше, ребенок начинает удивлять как родителей, так и всех окружающих, и даже ученых, своим быстрым развитием. Ученые расходятся во мнениях при объяснении того, почему дети к пяти годам практически овладевают грамматикой родного языка, как выучиваются читать и формируют половую идентичность. Подростки, юноши, девушки – это «сундук сокровищ», где хранятся и время от времени достаются идеи. Правда не всегда это возможно. Здесь на них наваливается поток разнообразных чувств, которые сопровождается эмоциями. И ведь у каждого своя эмоция обозначает своё чувство.

Молодежь - это может быть мягкая и понимающая, а может быть жесткой и думающей только о себе. Она также полна идей и стремиться воплотить их в реальность. Пользуясь при этом самыми разнообразными методами.

Взрослые – это тоже удивительные создания, они вроде бы побывали в детстве, были подростками, молодыми, но почему-то не понимают своих детей, как и их родители не могут понять их, взрослых.

Взрослое поколение это умудренные опытом люди, у каждого человека свой «багаж» за плечами, которым он либо гордиться, либо просто умалчивает о нем.

В повседневной жизни мы наблюдаем, как люди делают из пережитого любые выводы, какие им угодно. Вот, например, человек, который снова и снова повторяет одну и ту же ошибку. Если вы сумеете убедить его в том, что он ошибается, он может отреагировать на это по-разному.[[9]](#footnote-9) Он может сказать, что учтет это в следующий раз, может обвинить в повторении ошибки своих родителей, и вообще весь белый свет.

Каждый человек по-разному выражает любовь и горе, радость и разочарование.

Фромм полагает, что понятие и сущность человека выражают не качество и не субстанцию, а противоречие, имманентное человеческому бытию. Главные страсти и желания человека возникают из его всеобщего существования, то есть из уникальной ситуации, в которой вообще оказался человек.[[10]](#footnote-10)

На каждую индивидуальную жизнь в отдельности, на ее психологический склад влияет мир, который окружает ее. В современном обществе, где инновации идут непрерывным потоком, приводя к ускоренному обновлению и изменению условий жизни, нравственных ценностей, жизненных ориентиров человека.[[11]](#footnote-11) И это все влияет на психику человека, он по-другому начинает относится к самым простым вещам, так как думает, что под ними скрыто что-то более сложное.

И каждая индивидуальная жизнь не поддается изучению и объяснить все, что происходит с отдельно взятым человеком остается загадкой, над которой бьются как ученые, так и сами люди.

**Глава 5. Умение общаться с самим собой**

* **«Обработка» самого себя – психологическая особенность человека**

Человек такое создание, которое в отсутствии общения с другими людьми, либо когда не хочется с кем бы то ни было обсуждать, так сказать, наболевший вопрос, может общаться со своим внутренним Я. И такое свойственно только такому существу, как человек. В общении как способе межличностных отношений К. Маркс и Ф. Энгельс усматривали «обработку людей людьми». Если продолжить эту мысль, то сущность общения с самим собой можно определить как процесс «обработки человеком самого себя».Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления человеком обо всем происходящем в его собственном сознании. Р. Декарт отождествлял рефлексию со способностью индивида сосредоточиться на содержании своих мыслей, абстрагировавшись от всего внешнего, телесного. Дж. Локк разделил рефлексию и ощущения, трактуя первую как особый источник знаний (внутренний опыт, в отличие от внешнего, основанного на восприятии органов чувств). Эта трактовка рефлексии стала главной аксиомой, так называемой интроспективной психологии. В этих представлениях неадекватно преломилась реальная способность человека к самоотчету об испытываемых им фактах сознания, самоанализа собственных психических состояний.

Размышляя о человеке как о субъекте жизни, С.Л. Рубинштейн различал два основных его способа существования и соответственно два отношения к жизни. Первый – это жизнь, в сложившихся условиях повседневного быта и не выходящая за пределы непосредственных межличностных связей: сначала отец, мать, потом друзья, учителя, а далее супруг, дети и т.д. Здесь все интересы и проблемы человека существуют внутри непосредственной жизни, и всякое его отношение – это отношение к отдельным частным явлениям, но не к жизни в целом. На данном уровне человек еще не может выключиться из непосредственного переживания жизни, не может занять мысленно позицию вне её для рефлексии над ней. Такая жизнь, считает автор, выступает почти как природный процесс; во всяком случае, очевидна непосредственность и целостность человека, живущего такой жизнью. Вопросы общения с собой здесь еще не актуализируется, так как поведение личности полностью определяется сложившимися жизненными связями, не подлежащими критике или сомнениям. Социальная регуляция в виде норм нравственности в данном случае определяет саморегуляцию поведения индивида.

Второй способ существования С.Л. Рубинштейн связывал с появлением рефлексии. С её развитием человек становиться способным занимать позицию как бы вне процесса жизни, смотреть на неё со стороны. Это решающий поворотный момент в общем психическом развитии человечества. Именно здесь кончается первый способ существования и начинается новый путь – к построению нравственной человеческой жизни на сознательной основе. Сознание выступает здесь как прорыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятие позиции над ней, вне её для суждения о ней. С появлением рефлексии начинается философское осмысление жизни. Отсюда, с этого момента возникает проблема «ближнего» и «дальнего», проблема соотношения, взаимосвязи непосредственного отношения человека к жизни и осознанного отношения, опосредованного через «дальнее». Таким образом, рефлексия позволяет осуществить осмысление мира и собственных действий. В собственно «человеческих действиях», какими бы они простыми не были, обязательно наличествует «как должно быть», пронизывающее всю сложную иерархию человеческой деятельности сверху донизу. [[12]](#footnote-12)

По концепции П.К. Анохина есть три вида действий: 1) действия, ради действий (функциональные), к примеру, речь, письмо, танец, пение и другие формы искусства. 2) предметные действия, целью которых является изготовление какой-то конкретной вещи. 3) действие по «совпадению» с тем «идеальным» их эталоном.

Что собой представляет эта цепь психических и физических действий, начало которым положила рефлексия с её вечным вопросом «как должно быть»? Конечно же, эта цепь действий – процесс общения человека с собой в целях специальной психологической и физической самообработки, самомобилизации к преодолению предстоящих трудностей. Рефлексия – это не просто знание или понимание субъектом самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлектующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и познавательные представления. Когда содержанием этих представлений выступает предмет совместной деятельности, развивается особая форма рефлексии – предметно-рефлексивные отношения.

* **Общение с собой как способ преодоления «критических» ситуаций**

Мы знаем, что на внешнее можно повлиять своим поведением, изменить его. По отношению же ко внутреннему мы вынуждены оставаться бессильными, так как не знаем с какой стороны подступиться, как на него воздействовать. Но это только представления сложившиеся о рефлексии.

Для того чтобы показать, насколько глубоко внедрились эти ложные представления об исключительно «рефлексивной» функции человеческой психики, заведомо лишающей ее активного, организующего начала, рассмотрим следующие примеры. Племянник А.П. Чехова – Михаил Чехов в один из периодов впал в депрессию, врачебная помощь не помогала, тогда он стал искать ответ в философских книгах. Он долго размышлял над индусской философией и понял, что в основе йогизма является творчество жизни. После этого он задумался о прожитой жизни, о самотворчестве, после чего у него возник волевой порыв к овладению творческой энергией. В этом случае имеет место не простая «рефлексия», а сложный и терпеливый период общения с собой, в результате которых произошло открытие ранее неизвестных возможностей психики: творчество внутри себя. Итогом чего стало выздоровление М. Чехова. И подобных примеров можно привести множество. В раздумья из-за болезни «впадали» и Л. Толстой, и М. Зощенко. И это свойственно всем, к примеру, тяжелоатлет Юрий Власов в результате нескольких несчастных случаев заболел, при чем непонятной болезнью, также врачи и лекарства не могли ему помочь, тогда он поставил перед собой цель – выздороветь собственными силами. И после долгих размышлений итогом стало создание лечебно-оздоровительной программы. Примером нашего времени думаю можно привести певицу Надежду Кадышеву. Примерно десять лет её мучила депрессия, она жила сплошь на одни таблетки, но эффекта от них не было, ей стал безразличен белый свет. Но рядом с ней всегда был её муж, который исполнял любой её каприз. И в один из таких дней, Н. Кадышева задумалась, почему это с ней происходит. Она перебрала в памяти всю жизнь и решила начать борьбу с этим состоянием, ну а результат – мы снова видим её на сцене радостной и с новыми песнями.

Приведенные примеры говорят об очень многом. Прежде всего они подтверждают мысль римского философа и писателя Цицерона, высказанную им более девятнадцати столетий тому назад, о специфике борьбы с душевными недугами. «Наука об исцелении души, - писал он, - есть философия, но помощь её приходит не извне, как помощь против телесных болезней, - нет, мы сами должны пустить в дело все силы и средства, чтобы исцелить себя самим». К сожалению, мы не усвоили этой древней, но важной истины, и потому каждый открывает ее для себя заново и самостоятельно. Формой же реализации этого вида самопомощи является общение человека с самим собой в целях саморегуляции, самоорганизации, самопрограммирования. [[13]](#footnote-13)

**Глава 6. “Белеет парус одинокий…”**

Белеет парус одинокой

В тумане моря голубом!.

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?.

Играют волны – ветер свищет,

И мачта гнется и скрыпит…

Увы! Он счастия не ищет

И не от счастия бежит!

Под ним струя светлей лазури,

Над ним луч солнца золотой…

А он, мятежный, просит бури,

Как будто в бурях есть покой!

М.Ю. Лермонтов

В незапамятные времена, долгими зимними вечерами, когда в печной трубе со свистом завывал ветер, и у человека на все хватало времени, находилось оно и для того, чтобы осиливать объемистые фолианты. Теперь ситуация изменилась. Мы все время торопимся, в том числе и при чтении. В беллетристике предпочитаем рассказ роману, в специальной литературе в первую очередь отыскиваем указатель.[[14]](#footnote-14)

Одиночество – это тоже своего рода психологический феномен индивидуальной жизни. Одиночество может принести пользу, может помочь понять самого себя, приобрести навык общения с собой, но с другой стороны, одиночество может «увести» человека далеко в свой внутренний мир, откуда он уже не найдет дорогу обратно. Животные также могут быть одинокими, «тем не менее, человек может быть более одинок, чем животное, так как у него есть разные способы испытать одиночество».[[15]](#footnote-15)

Хотя одиночество и произошло от слова один, все же не обязательно оставаться одному, чтобы почувствовать себя одиноким. Каждый проживает это чувство по своему, кому одиноко от того, что рядом никого нет, а кому-то даже тогда, когда его окружает куча народу.

* **Страх и радость одиночества**

Одиночество неизбежно, но осознание и принятие этого факта несет свободу · 12 июня 2008 г.

*Одиночество — пугающая штука.Так, по крайней мере, его обычно воспринимают. Остаться совершенно одному, без друзей, без любимых, без родственников — одна из самых ужасающих картин для большинства людей. Остаться без чужого внимания, без душевного сопереживания, без поддержки родных, без общественного признания и умереть безвестным и незамеченным — это ли не кошмар?*

В нашем обществе, построенном на принципе социальной соревновательности, остаться в одиночестве — значит, проиграть. И общество заботится о том, чтобы проигравших не было, поощряя всеми возможными способами расширение и укрепление социальных контактов. Государственные, религиозные и профессиональные праздники, развлекательные мероприятия, спортивные олимпиады, социальные программы, телевидение, интернет — все, чтобы собрать людей вместе и создать иллюзию общности.

Действительно, когда кругом полно народу и все весело балагурят, довольно трудно сохранить чувство отдаленности. Когда друзья называют тебя по имени, любимые шепчут ласковые слова, коллеги восхищаются твоим способностями, а враги — боятся, где уж тут место беспокойству? Если вокруг столько людей, признающих твое существование, разве это не снимает проблему одиночества? К этому люди и стремятся — окружить себя неравнодушными и в этом найти умиротворение.

Но давайте посмотрим чуть глубже. Чем так пугает одиночество или даже простое минутное уединение? Что страшного в том, чтобы остаться наедине с собой? Почему ничем не занятое время вызывает уныние и упадок сил? Тем, кто немного знаком с психологией, ответ может показаться очевидным, но не спешите с выводами — за простым ответом скрывается проблема более глубокая.

**Страх одиночества**

Всех нас переполняют тревоги. Как бы хорошо мы ни устроились в этой жизни, это не дает гарантии умиротворения. За внешними успехами и достижениями, обычно, скрываются провалы и поражения внутренние. Изучение и решение душевных проблем у нас не в чести, поскольку гораздо более важными считаются свершения социальные — творческие, профессиональные, политические. Сфера психического остается за кадром или, как минимум, отступает далеко на задний план.

Неизбежным следствием такого положения дел становится постоянное внутреннее напряжение — недовольство собой, своей жизнью, своими поступками или их отсутствием. Множество вопросов, оставленных без ответа. Огромное количество проблем, решение которых так не хочется брать на себя. Боль потерь и упущенных возможностей, отсутствие смысла и понимания своего пути в жизни. Все это вместе создает внутри свой персональный ад.

Этот запутанный клубок проблем и вопросов постоянно напоминает о себе. Стоит оказаться в тишине, и все демоны собственной души выползают на поверхность. От них какое-то время можно отмахиваться — внутренняя толстокожесть позволяет выдерживать небольшие дозы одиночества. Но стоит перейти болевой порог или снять защиту и даже самый уверенный в своей самостоятельности человек разрыдается горючими слезами.

Поэтому мы так боимся уединения. Нам постоянно нужны внешние раздражители, чтобы отвлекать внимание от внутренних переживаний. Если телевизор включить достаточно громко, он сможет заглушить голоса души. И тот же самый эффект дают дружеские попойки, праздники, культурные мероприятия, работа и все прочее, чем мы так любим занимать свое время.

Это второй пласт проблемы одиночества. Он достаточно очевиден и легко выходит на поверхность при внимательном взгляде на себя и свою жизнь. Внутреннее беспокойство и неуверенность в себе заставляют нас строить свои «социальные сети» и занимать все свое свободное время такими занятиями, которые создают ощущение осмысленности нашего существования. Состояние покоя, которое должно бы быть совершенно естественным, становится самым пугающим… но это еще не все.

**Ужас одиночества**

Нас учат верить в то, что возможна настоящая дружба, что можно встретить свою половинку, что можно найти среди людей свою родственную душу и, что это избавит нас от одиночества. Сказками о любви, дружбе и понимании вскармливают детей, превращая для них эти понятия в основной критерий личного счастья. Но от одиночества нельзя избавиться с помощью других людей. Самый лучший друг, самый близкий и родной человек, как бы сильно и искренне он того ни хотел, никогда не сможет разделить наш мир. Мы одиноки, и одиноки неизбежно. Нет на свете того человека, который бы нас понял и услышал. Кто бы ни уверял нас в обратном — это всего лишь иллюзия. Точно так же, как и наши уверения в понимании близких, — это лишь самообман. Каждый из нас целиком и полностью одинок в своем собственном изолированном мире. Нам может казаться, что все мы живем на одной планете и дышим одним воздухом, но кто сказал, что мы все видим один и тот же мир? Ведь никто и никогда не смотрел на мир чужими глазами. Быть может, синее небо, к которому я привык, в нервной системе другого человека воспринимается совершенно иначе. Быть может, если в чужой мозг заложить «программу» моей личности, я вообще не узнаю окружающий мир?

С первых проблесков сознания ребенка учат, что ложка — это ложка. Но как эту ложку воспринимает ребенок? Никто этого не знает и никого это не интересует. Его просто учат называть некий комплекс восприятий «ложкой». Это всего лишь такой уговор, что один и тот же кусок внешнего мира именуется одним и тем же словом. Сила договоренности так велика, что со временем, лес исчезает за деревьями. Мир непосредственных переживаний превращается в мир слов и ярлыков. А поскольку мы все используем один и тот же язык, нам кажется, будто и мир мы воспринимаем более-менее одинаково. Но где основания для такого вывода? Если представить людей в виде компьютеров, то это не будет привычный нашим взорам ряд разноцветных снаружи и одинаковых внутри ПиСи-шек. Каждый человек — система уникальная на аппаратном уровне. Есть какие-то общие принципы в архитектуре, но центральный вычислительный процессор у каждого свой. Медики скажут, что и устройство мозга у всех людей более-менее одинаковое, но всего лишь вопрос локализации функций, тогда как сам механизм исполнения этих функций никому не известен. Каждый человек обладает своей уникальной нейронной сетью, которая формируется в ответ на проживание индивидуальной жизни в индивидуальных условиях. В процессе обучения в мозг закладывается программа интерпретаций, позволяющая сгладить различия в восприятии мира между уникальными нервными системами, но само восприятие от этого не меняется. Каждый человек так и продолжает видеть свой собственный мир, а вживленную программу со временем начинает считать собой. Так может ли одна такая программа понять другую и избавить ее от чувства одиночества? Если нет уверенности в одинаковом восприятии даже осязаемых предметов, то как можно рассчитывать на понимание душевных переживаний другого человека?… а ведь именно его мы и ищем.

Или вот другой взгляд на ту же проблему. Когда мы пытаемся понять другого человека, то на что мы опираемся? Если мы из самых лучших побуждений пытаемся помочь человеку принять решение в спорной ситуации, то можем ли мы действительно помочь с этим?

Что мы знаем о самых близких наших людях, кроме того, что они сами сочли нужным рассказать? Что мы можем знать о другом человеке и как мы можем его понять, если не видим мир его глазами? Все мы уникальны, и как бы мы не пытались понять другого человека и его ситуацию, мы никогда не увидим полной картины, которая перед ним разворачивается, а значит все наше «понимание» иллюзорно. С этой проблемой психологи сталкиваются каждый раз, когда пациент спрашивает, правильным ли был тот или иной его поступок. А откуда психологу это знать!? Как один человек может судить о правильности или неправильности поступков другого человека, если он не знает всех условий задачи? Каждая ситуация уникальна, каждый человек уникален, как тогда вообще можно судить о действиях другого человека?

То же самое с избавлением от одиночества. Как я могу решить проблему одиночества для другого человека? Или как другой человек может избавить от одиночества меня? Никак… Мы можем лишь помочь друг другу забыть и забыться. Родственные души, которые нам иногда встречаются, — это всего лишь люди, которые помогают нам спрятаться от проблем настолько удачно, что кажется, будто они созданы специально для нас. Наши вторые половинки — это лишь отражение наших неврозов в неврозах другого человека. Неудивительно, что такие люди наилучшим образом позволяют нам укрыться от чувства одиночества и всех душевных неурядиц. И тем больше мы их за это ценим.

Но это только попытка побега из тюрьмы, которой мы считаем свою жизнь. Вместо того, чтобы принять свою уникальность, мы продолжаем желать невозможного — общности и единения с другими людьми. И вот он ужас бытия — мы обречены на одиночество.

* **Радость и счастье одиночества**

Но так ли страшен черт? Если одиночество — это наше неотъемлемое свойство, то стоит ли его так бояться? Да, никто и никогда нас не поймет, никто не разделит горести и радости нашего существования, ну и что? Осознание своего одиночества — это не трагедия, это повод отказаться от иллюзий и перестать, наконец, цепляться за других людей. Ребенок нуждается в тех, кто обеспечит ему выживание, но потом мы взрослеем — почему же мы так и продолжаем всю жизнь опираться на других людей? Взрослый человек сам может справиться со всеми своими невзгодами. Жизнь никогда не ставит перед нами неразрешимых задач — так почему бы не опробовать свои силы? Осознание своей единственности и того, что никогда не будет рядом человека, который полностью тебя поймет, приносит странные чувства. Сначала, становится капельку грустно. Прожить всю жизнь в одиночестве — мысль, по меньшей мере, непривычная. Но вскоре появляется необычное чувство свободы — больше нет смысла искать чужого понимания, больше нет смысла доказывать свою правоту, больше нет смысла страдать от одиночества, больше нет смысла чувствовать вину за непонимание своих близких. Отношения с людьми, если искать в них решения своих душевных проблем, отнимают огромное количество сил. Постоянно приходится кого-то из себя изображать, быть хорошим, воспитанным, учтивым или, наоборот, вставать в позу, изображать недовольство, требовать внимания, манипулировать — все эти игры важны только тогда, когда есть надежда на чужую оценку и понимание. Но когда больше нет веры в чужие мнения о себе, какой смысл в этих играх? Почему бы не сэкономить свои силы? В естественном состоянии исчезает заинтересованность в других людях. Если чужая похвала или чужая критика больше не имеет веса, какой смысл принимать ее всерьез? Если чужая поддержка не может по-настоящему поддержать, какой смысл ее искать? Если чужое недовольство порождено субъективной реальностью этого человека, то какой смысл оправдываться? Остаешься один на один со всем миром — сам за себя. Я никому ничего не должен, и мне никто ничего не должен. Я нормален таким, какой есть, и все остальные нормальны, каковы бы они ни были. Живи сам и дай жить другому — в этом счастье и радость одиночества. И это — свобода. В своем одиночестве мы не всегда одиноки.

**Глава 7. «Ангелы зовут это небесной отрадой, черти – адской мукой, люди – любовью». Г. Гейне**

* **Умение любить свойственно только человеку**

Еще одно удивительно чудесное свойство есть у человека. Это умение любить, чувствовать другого человека как самого себя, понимать друг друга с полувзгляда. Это чудесное состояние души человека. Любовь может быть самой разной. Это и братская любовь, и материнская, и эротическая, и любовь к самому себе и любовь к Богу, к чему-то высшему.

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому мы испытываем это чувство.[[16]](#footnote-16)

Любовь это высшая форма человеческих чувств. О любви написано сотни тысяч книг. Во имя любви люди пересекали океаны, творили величайшие произведения искусства и шли на плаху. Несмотря на это каждый отдельный человек проходит путь этого опыта снова самостоятельно. Отношения межу людьми могут складываться по-разному, и вне зависимости от этого любовь либо есть, либо ее нет.

Несмотря на многочисленные попытки унифицировать это чувство, единая формула любви так и не найдена. Вместе с тем с токи зрения психологии есть определенные критерии, которые отличают любовь от всех остальных чувств.

В первую очередь этот вид отношений основан на взаимной привлекательности людей. Любовь не привязана к общественной деятельности, когда отношения строятся исключительно на общих целях и разделении обязанностей. Взаимоотношение между людьми, которое называется любовью, не должно быть направлено на достижение, каких либо благ, ибо уже само по себе является благом. Любовь индивидуально избирательна, добровольна и основывается на взаимной симпатии. Так же можно сказать, что это чувство глубокое и интимное, подразумевающее не только взаимопомощь, но и духовную близость, откровенность, доверие.

Вместе с тем многие из перечисленных характеристик присущи и дружбе. Именно поэтому у многих людей испытывающих друг к другу симпатии возникает вопрос о том, являются ли вновь появившиеся у них чувства любовью.

В первую очередь следует сказать, что любовь приходит с формированием эмоциональной зрелости. Именно поэтому первые юношеские или даже подростковые порывы души мы в последствии называем влюбленностью. Половое влечение зачастую является одним из «китов» входящих в состав сложного чувства – любовь. Не пытаясь преуменьшить важность сексуальных чувств, нужно заметить, что в том случае если они являются единственно важными, термин любовь здесь не применим. В подтверждение этого можно привести два аргумента. С одной стороны хорошо известны факты, когда люди лишенные сексуальных отношений, продолжают любить друг друга. С другой стороны, множество людей вступающие в сексуальную связь, совершенно ничего не испытывают к своему партнеру после очередного оргазма.

Любовь как смыслообразующий фактор в жизни проявляется в желании жить для другого человека. При этом все радости и несчастья уже не воспринимаются обособленно. Между двумя людьми растворяется грань «Я» и «Не Я». У них появляется некоторое общее ядро, вокруг которого дальше развиваются обе личности. Здесь, для наглядности уместно вспомнить легенду об андромедах. Согласно этой легенде, со времени создания люди достигли таких высот своего развития, что стали вровень богам. При этом боги испугались и разделили людей, на две части, мужскую и женскую. Но половинки обратно начали слипаться. Тогда боги перемешали половинки между собой, после чего люди на протяжении многих лет блуждают в поисках своей утраченной части. Может быть, именно поэтому ощущение божественной сущности заставляет людей быть вместе и доставляет нечеловеческие страдания в случае расставания. По этому поводу немецкий философ Гегель писал: «Истинная сущность любви состоит в том, что бы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом я и, однако, в этом же исчезновении и забвении впервые обрести самого себя и обладать самим собою». Действительно зрелое чувство любви направлено не просто на представителя другого пола, а на конкретную личность с ее неповторимо уникальными индивидуальными свойствами. С точки зрения окружающих такое чувство может оцениваться как заблуждение, и даже заболевание. Однако это не так. Черты одного человек притягивают к чертам другого человека наподобие ключа к замку, являясь неповторимыми в своем роде. Понимание таких чувств со стороны другого человека означало бы, что он тоже влюблен в кого-то из тех, за чьей любовью он наблюдает. Говоря проще не зная все тонкости личности другого человека нельзя понять, почему он испытывает к кому-либо любовь. Так же важно отметить подсознательные механизмы, которые также играют роль в формировании этого великого чувства. Указанные механизмы не осознаются и самим индивидуумом. Он просто ощущает непреодолимую тягу к другому человеку, которую не может, объяснит ни какими внешними факторами. Помните, как поется в песне: «Я смотрю ей в след, ничего в ней нет, а я все гляжу, взгляд не отвожу». Такое чувство иногда оценивается, как колдовские чары и тогда люди в поисках спасения начинают обогащать бесчисленные полчища шарлатанов. Что же касается продолжительности этого чувства, то тут так же вопрос сугубо индивидуальный. У одних она может присутствовать всю жизнь, у других она кратковременна как яркая вспышка падающей звезды. Но не стоит огорчаться если любовь к какому то конкретному человеку прошла. На самом деле это чувство не умирает, а просто переходит в другие формы. По мнению психоаналитиков, такое чувство может принимать самые разнообразные формы. Если у него нет возможности воплотится в другом человеке, оно может проявиться в любви к науке, искусству и даже алкоголю. Но при появлении возможности и подходящего объекта любовь вновь возвращается в привычном для нас образе. Наверное, по этой причине была сказана всеми известная фраза, что любовь спасет мир.

В заключение можно сказать, что вне зависимости от того был ли в отношении любви у вас позитивный или негативный опыт не нужно пытаться отказаться от этого чувства как от ненужного рудимента. Любовь также важна для человека как дыхание и сердцебиение. Любите и будьте любимы.

**Заключение**

психологическая индивидуальность феномен

Человек наделен сознанием, и потому, в отличие от других живых существ, человек не просто реализует свой жизненный цикл, не просто живет, но проживает (или переживает) свою жизнь. Истолкование или конструирование жизненных событий человеком, а не сами по себе события – вот что делает каждую человеческую жизнь неповторимой и определяет бесконечное множество траекторий жизненного пути. Даже развитие от рождения и до самой смерти у каждого протекает по-своему и в тоже время оно похоже на развитие любого другого человека. Уникальность проявляется в том, что человек может создавать для себя как благоприятные условия для существования, так и неблагоприятные. Он может создать для себя несуществующего «героя», с которым будет дружить и несуществующего «врага», которого они вместе будут побеждать, если рядом нет людей, способных понять и помочь данному человеку. Или же у него будет столько различных реальных контактов, от которых душа его будет петь и ликовать. И такое происходит с человеком на разных стадиях развития. Развитие, которое также является загадкой и требует к себе пристального внимания самого же человека.

Используя свой внутренний потенциал, человек способен сам себя вылечить от душевной болезни, и даже от любой болезни. Ведь нераз мы уже слышали о чудесном выздоровлении больных раком, причем на последней стадии, люди вылечивались от СПИДа, когда таблетки не помогают. Что это? Это способность, умение самовнушения. Человек способен остаться наедине с самим собой и размышлять о своей жизни, иногда это полезно, поразмыслить над поступками, поведением, отношениями. Надо уметь вести диалог с внутренним Я, и немногие но умеют.

Любовью жизнь строиться. Даже в таком прекрасном чувстве есть изъяны, недостатки. Ведь любить может только один, второй же будет только принимать реальность. Но это в лучшем случае. Самое лучшее - это когда две половинки находят друг друга, и их потоку чувств нет предела. Проявление чувств у каждого своё: у кого-то ярко и бурно, у кого-то спокойно и мило. Индивидуальная жизнь как уникальный психологических феномен - так звучит тема, которую мы попытались разобрать. Жизнь любого человека по своему уникальна, в любом шаге его можно увидеть феномен. Ребенок родился – новое необыкновенное чудо появилось на свет; малыш пошел раньше «положенного» срока – чудо для родителей; подросток, свершивший поступок, свойственен взрослому – чудо для всех, ведь сложившийся стереотип «бунтаря – подростка» вдруг разрушился.

А если спросить человека: «Ваша жизнь уникальна или она похожа на миллионы других?» и, скорее всего мы услышим ответ: «Да». И ведь в чем-то каждый человек по-своему прав. Индивидуальная жизнь – уникальный психологический феномен. И этим всё сказано.

**Словарь**

Индивидуальность – неповторимость, уникальность свойств человека. Это понятие используется в психологии при описании 2 явлений.

1. при анализе индивидуально-психологических различий индивидуальность понимается как своеобразие психологических свойств человека, проявляющиеся в разных сферах (интеллекте, темпераменте, личности).
2. при анализе иерархической организации психологических свойств человека индивидуальность выступает как высший уровень этой иерархии по отношению к индивидному и личностному уровням: индивид – личность – индивидуальность.

Онтогенез - развитие психики от рождения до конца жизни человека или животного.

Филогенез – процесс изменения психики как продукта эволюции.

Субъект - исполнитель практической, эстетической, познавательной и т.п. деятельности (индивид, соц.группа), источник активности, направленной на объект.

Восприятие – субъективный образ предмета (явления, процесса), непосредственно воздействующего на анализатор или систему анализаторов, в совокупности его свойств, в его объективной целостности.

Мнемическая деятельность – активная деятельность человека, направленная на запоминание и воспроизведение материала.

Способности – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям , умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучениям новым способам и приемам деятельности.

Перцептивные действия – основные единицы процесса восприятия как деятельности.

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний и т.д.

Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности.[[17]](#footnote-17)

**Список использованной литературы**

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.: ил. – (Серия “Мастера психологии”).
2. Современный психологический словарь/ Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко, - СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 634 [6] с.
3. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – М.: Наука, 2000. – 351 с. (Серия “Памятники психологической мысли”)
5. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
6. 6. Страх и радость одиночества // Психологический журнал «Искусство быть собой»Архангельск (электронный ресурс) http://www.satway.ru
7. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.: ил.
8. Любовь как психологический феномен. Рощин А.А.www.family-doctor.kiev.ua/index.htm
9. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. – 2-е изд. – Мн.: «Поппури», 2006. – 848 с.: ил.
10. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
11. Адлер Альфред Понять природу человека/ Пер. Е.А. Цыпина – СПб.: «Академический проект», 2000 – 256 с.
12. Вестник московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2007 №2
13. Фромм Э. Душа человека. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 664 с. (Классики зарубежной психологии).

М.Ю. Лермонтов Сочинение в двух томах. Том первый / Сост. И комм. И.С. Чистовой; Вступ. Статья И.Л. Андроникова. – М.: Правда, 1988. – 720 с. с.175

Вера Каппони, Томаш Новак Сам себе психолог. (Серия «Искусство быть» книга седьмая). СПб.: «Питер», 1994. – 219 с.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – М.: Наука, 2000. – 351с. (Серия “Памятники психологической мысли”) с. 75 [↑](#footnote-ref-1)
2. М.Ю. Лермонтов Сочинение в двух томах. Том первый / Сост. И комм. И.С. Чистовой; Вступ. Статья И.Л.Андроникова. – М.: Правда, 1988. – 720 с. с.175 [↑](#footnote-ref-2)
3. .Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – М.: Наука, 2000. – 351 с. (Серия “Памятники психологической мысли”) с. 94. [↑](#footnote-ref-3)
4. 1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.: ил. – (Серия “Мастера психологии”). с. 13

   [↑](#footnote-ref-4)
5. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991 с 28. [↑](#footnote-ref-5)
6. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991 с. 30 – 34. [↑](#footnote-ref-6)
7. Крайг Г.Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии») с.14 [↑](#footnote-ref-7)
8. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. – 2-е изд. – Мн.: «Поппури», 2006. – 848 с.: ил. [↑](#footnote-ref-8)
9. Адлер Альфред Понять природу человека/ Пер. Е.А. Цыпина – СПб.: «Академический проект», 2000 – 256 с. с.12. [↑](#footnote-ref-9)
10. Фромм Э. Душа человека. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 664 с. Классики зарубежной психологии). [↑](#footnote-ref-10)
11. Вестник московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2007 №2. [↑](#footnote-ref-11)
12. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с. с.11 [↑](#footnote-ref-12)
13. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с. с.19 [↑](#footnote-ref-13)
14. Вера Каппони, Томаш Новак Сам себе психолог. (Серия «Искусство быть» книга седьмая). СПб.: «Питер», 1994. – 219 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с. c. 130 [↑](#footnote-ref-15)
16. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.: ил. с.42. [↑](#footnote-ref-16)
17. Современный психологический словарь/ Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко, - СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 634 [6] с. [↑](#footnote-ref-17)