

ЛИЧНОСТТА В ПСИХОЛОГИЯТА

Дефиниции и основни подходи за изучаване на личността

Знаем малко или не знаем нищо за много хора, с които се срещаме, работим, живеем. Особено важно за нас е ефективната ни реализация като професионалисти, родители, приятели и да разберем, че и психологът, и обикновеният човек извършват една и съща процедура, опирайки се на редица представи, теории за това, какво е това „личност“, как тя функционира и кои са нейните съществени структурни компоненти. Разликата тук е в това, че психологът изгражда своята теория на личността открито, а обикновеният човек по правило я структурира за себе си, в един само за него свят от мнения, преживявания и характеристики. Познаването на основни теории и схващания, концепции за личността има съществен принос за развитието на бизнес секторите в нашата икономика, макар това да има един индиректен ефект в това отношение. Нека да не забравяме, че човекът е основен ресурс на пазарната икономика. Ето защо познаването на личността има своите рефлексии по отношение на управлението на човешките ресурси, по отношение на кариерното развитие на лицата, посветили професионалния си живот на бизнеса и икономиката, по отношение на управлението и лидерството в бизнеса, особено актуална е проявата на гъвкав мениджмънт във фирменото развитие на бизнес средата, нужна е проявата на сензитивност по отношение на настъпващите промени в пазарното развитие. Всичко това изисква освен конкретни и модерни познания в рамките на икономическите познания, но и психологически познания, отнасящи се до личността и нейни съществени характеристики и особеност.

В най-общи линии необходимо е да подчертаем, че адекватна теория за личността още не е създадена. Това положение се потвърждава и от мнението на Г.Олпорт, който своето време е успял да обособи 50 определения за личността, като подчертава тяхната свързаност с философията, теологията, правото, социологията и психологията. Такова разнообразие от определения за личността утвърждава и Л. Рапопорт. Някои от по-честите определения за личността се свеждат до следното – под личност се разбира съвкупност от относително устойчиви свойства и склонности на индивида, които го отличават от другите. В този дух може да се направи следното заключение, че личността може да бъде комплексна хипотетична конструкция. По-

конкретно Д. Бири изтъква, че личността може да бъде определена като комбинация от всички относително устойчиви индивидуални различия, които могат да бъдат измерени. Изучаването на личността е изучаване на хората и как те стават това, което са.

Използването на множество разнообразни определения разширява и задълбочава нашето разбиране за личността. В този смисъл могат да се отделят четири основни подхода в изучаването на личността: *биологически, експериментален, социален и психометричен*.

Първо, биологическият подход – това е изучаване на личността, което се осъществява от гледна точка на ранно придобития опит, генетическите предпоставки и еволюционното развитие. Взаимодействието на поведенческите аспекти и биологическата основа на развитието представляват и са предмет на особено внимание от биологическия подход.

Второ, експериментален подход. Основа за изучаване на личността е изучаването на процесите на възприятие, научаване и висшата нервна дейност. Разбирането на тези процеси води към разбиране на това, как конкретните събития влияят на последващото поведение на индивида чрез въздействието на структурата на неговата личност.

Трето, социалният подход – изучаването на социалното обкръжение на индивида и неговото въздействие върху развитието на личността, т. е. изучаване на влиянието на модели, на социални роли и култури като цяло.

Четвърто, психометричен метод. Изучаването на личността се основава на изучаването на признаците, които се отразяват на вътрешната структура на свойствата на личността. Измерването на личностните свойства и тяхното различаване се базира на наблюденията на поведението на индивида, на самоотчетите, на непреките оценки и характеристики.

Напоследък се подчертава приносът на изучаването на индивидуалните различия като логически ключ за обясняване и изучаване на проблемите на личността. По този начин личността може да бъде представена като уникална сума от нейни свойства.

За по-пълното определяне на личността изследователите смятат извеждането на различни критерии, които да включват всички аспекти на личността, а именно: изменчивост (независимост от наследствеността, личността се отличава с постоянни прояви на адаптация), структурираност и организираност (личността не е изолирана и

при нея се отделят различни характеристики), уникалност, индивидуалност (нико един човек не е напълно еднакъв, идентичен с друг). Личността е ясно изразен феномен, който се разкрива чрез това, как човек се държи, какво той чувства при междуличностните отношения, общуването, но и определя характерния индивидуален стил на поведението в широк спектър от ситуации.

Също често срещано дефиниране на личността е виждането, че тя е съвкупност от фактори, които правят всеки отделен човек индивид и представител на човечеството; мисленето, чувствата и начините за поведение са общи за всички хора, а така също и особени индивидуални модели на тези елементи, които правят всеки човек уникален. Изследователите често подчертават интегрираната и динамична природа на личността на човека, а така също важната роля на несъзнателните процеси, които могат да бъдат скрити от самия индивид, но могат да се възприемат от другите хора.

Два са основните подхода по отношение на описанието на личността:

- използването на личностни качества и
- типология на личността.

Личностното качество, това е дълго съществуваща и стабилна черта, която се проявява в едно голямо разнообразие от ситуации. Свойствата на личността могат да се проявяват на различни нива и е нужно да бъдат различавани.

Развитието на кариерата, нейният вид, скоростта на преминаването през отделните длъжности, насочеността през отделните стадии се определят и от личностни фактори, като лични качества, мотивация и квалификация. Всеки човек, за да се развива в кариерата, трябва да се отличава с подходящи лични качества, да бъде мотивиран за кариерно развитие и да притежава съответни знания, умения и навици в избраната сфера на дейност.

Има много характеристики, по които всички хора (или големи национални, възрастови, етнически и други групи от тях) си приличат, но в същото време всеки отделен човек е уникален, има специфични характеристики и личностни свойства, налице са индивидуални различия. Психологията като наука групира индивидуалните различия по психически процеси, състояния и свойства на личността: усещане, възприятие, памет, представи, въображение, мислене, внимание, реч, емоции и чувства, воля, темперамент, характер, способности. Очевидно е, че хората са твърде различни по много показатели, но за управлението на човешките ресурси, респективно за управлението на кариерата, най-важни са различията по начина на възприемане и

взаимодействие със света, личностните особености като интровертност и екстровертност и някои други качества.

Съществуват редица типологии на личността. Принадлежността към един или друг тип има относителен характер. Теоретичният подход за класификация на личностните типове е по-скоро традиционно емпиричен подход, който разкрива действително съществуващи в популацията черти и ги осмисля в теоретични термини. В съвременните изследвания типовете личности се разглеждат като групи индивиди, обединени по силата на няколко непрекъснато изменящи се параметри.

Пълното представяне на човешката личност в рамките на психологията е възможно само в рамките на един цялостен подход към личността. Тук трябва да подчертаем, че личността се изразява в целостта на характера, в непротиворечивостта на мотивационните тенденции, които имат вътрешна логика на развитието. В продължение на дълги години психолозите дискутират същността и особеностите на характера на личността. Определено се смята, че характерът на човека има оценъчно значение. Човек с характер се обособява като устойчив в своето отношение към обкръжаващите, проявява определеност в своите действия и постъпки. В психологията характерът се определя като съвкупност от устойчиви индивидуални свойства на човека, които се изграждат и се проявяват в дейността и в общуването и обуславят типичните за него начини на поведение. В характера се разкрива избирателната насоченост на човека. Той се изразява в единството на отношенията и начините на действия или характерът е действено отношение, избирателно, съществено, устойчиво отношение на субекта към главните условия на неговия живот, които се реализират чрез типични за него начини на действие и поведение. Водеща роля в структурата на характера имат чертите, които изразяват отношението на човека към другите хора. Основен въпрос в психологията на характера е това, как подбудите и мотивите са свързани с обстоятелствата, при които човек попада и се превръщат в устойчиви свойства на характера.

ОСНОВНИ ТЕОРИИ ЗА ЛИЧНОСТТА

Теориите за личността водят своето начало от учението на Аристотел, Платон и други древни учени. Изследователите Хол, Линдзи и Кемпбел привеждат списък от 20 основни теории, които могат да се разделят на няколко направления. Човекът и неговият живот са особено сложни и многообразни, богати на събития и интереси, за да

може да бъдат отнесени към определена категория или да бъдат обяснени с помощта на една от съществуващите теории.

Бихевиористичен подход

Наблюдаваното поведение на човека е единственото, от което се е интересувал в проучванията си Дж. Уотсън. Желанието му е било да се изследват връзките между стимулите и ответните реакции. Бихевиористичното изследване на личността е свързано с обективната експериментална проверка на хипотезите в контролни лабораторни условия. Бихевиористите широко използват животни в рамките на лабораторните изследвания, като са пренасяли резултатите от тези открития върху хората. Подобно на Дж. Уотсън, Б. Скинър разглежда процеса на формиране на условния рефлекс като ключов. Смятал е, че наградата и положителната подкрепа са по-ефективен начин за формирането на поведението, отколкото наказанието. Наказанието показва на човека от какви форми на поведението трябва да се откаже, докато наградата показва, че определен модел на поведение трябва активно да се прилага.

Теория за личността на З. Фройд (1856–1939)

Съществен принос за анализиране на личността е теорията на Зигмунд Фройд, който подчертава, че у човека има различни влечения, но основно и определящо е сексуалното влечение, в което той включва и това за самосъхранение, и обозначава с понятието либидо. Друго съществено влечение е неговата противоположност – влечението към разрушение и смърт. З. Фройд определя либидото, като му дава твърде широко разбиране – като жизнен нагон, жизнена тенденция, жизнен порив, обикновено сексуално влечение, количество полова енергия, полов глад и любов. З. Фройд разграничава два основни етапа в сексуалното развитие на човека; предгенитален и следгенитален (същински полов живот).

В резултат на своите изследвания Фройд създава два вида структури, а именно: топична (пространствена) и функционална.

Топичната структура се състои от три дяла – несъзнавано, предсъзнавано, съзнавано. *Несъзнаваното* е област, в която бушуват либидните желания, които са биологични по произход и същност, не зависят нито от времето, нито от външните условия. Те са в непрекъсната борба с цензурата. *Предсъзнаваното* е промеждутъчна

част, в която влизат приемливите за цензурата психични актове. Тук са всички психични процеси, които идват от външния или вътрешния свят. Предсъзнаваното е нещо като резервоар на съзнаваното. *Съзнаваното* е най-късно възникналата съставка на човешката психика. Ролята му е да приема или да отбягва дразненията, които идват от външния свят. Вътрешните влечения и желаниа могат да достигнат до съзнаваното само ако не противоречат на принципа за реалност и ако бъдат допуснати от цензурата. Съзнаваното е своеобразен буфер между принципа за удоволствие и този за реалност. За съдържанието на несъзнаваното, съзнанието не е уведомено. Класическата психоанализа съдържа четири метода: хипноза, тълкуване на сънища, анализ и интерпретация на свободните асоциации и интерпретация на художествени произведения. З. Фройд извежда тезата, че мотивацията на човешкото поведение е преди всичко преобладаващо несъзнавана. Източник на процесите на несъзнаваното са преди всичко влеченията.

В хода на своите изследвания З. Фройд осъзнава, че тази структура – топичната – не разкрива достатъчно функционалните взаимоотношения и интегрирането на отделните психични слоеве и разработва втора т. н. функционална структура, в която психиката се дели на „То“ (Ид), „Аз“ (Его) и „Свръх Аз“ (СуперЕго). С термина „То“ се обозначава несъзнаваното, представено от силни влечения, сексуални, агресивни, а с „Аз“ – съзнаваното, рационалното. Тук Фройд уточнява, че между „То“ и „Аз“ няма рязка разлика, доколкото цензурата действа от позицията на изискванията на принципа за реалност, а също така и изтласкването е несъзнавано, от което следва, че и част от „Аз“-а е също несъзнавано. „СуперЕгото“ е част от нашата личност, която определя какво е правилно и какво не, определя как коректно да се държим, мислим и чувстваме. „Свръх Аз“-ът, най-кратко казано, означава субективизираната външна социална действителност, която е закрепена в определени норми, изисквания, традиции, морал. „Свръх Аз“-ът или „Идеал Аз“-ът е това, което индивидът желае да бъде, с което той се идентифицира и същевременно от което се страхува и му се подчинява. То е нещо като съвест в най-широк смисъл.

Според З. Фройд първите години от живота на човека са решаващи за формирането на личността. Той говори за динамичност на несъзнателното и свързаните с него психологически процеси, които той нарича психодинамични. З. Фройд постулира, че психичният живот се определя от нагоните. Нагонът е генетично детерминирано образование, чието действие създава определена възбуда. Той достига

до идеята за съществуването на два основни нагона – сексуален и агресивен. Най-общо те се обозначават като нагон към живота и нагон към смъртта.

Последователите на З. Фройд се разделят в различни направления като основна разделителна черта става теорията на нагоните. Основният въпрос е, доколко конфликтът между нагоните и защитите е обяснителен модел, или въздействието на обкръжението и обектните отношения предоставят обяснителния модел на психичния живот.

Алфред Адлер(1870–1937)

Алфред Адлер е един от високо ценените ученици на З. Фройд, но теоретичните различия между тях ги довеждат до редица разногласия. Според Адлер, З. Фройд надценява значението на сексуалната теория и агресията, а много по-важен, особено в проявите на поведението, е стремежът към превъзходство. Теоретичните виждания на Алфред Адлер са известни под общото наименование индивидуална психология. А. Адлер използва понятието комплекс за малоценност, за да означи чувството за неадекватност и слабост, което е универсално и вродено. Основният подход в Адлеровата терапия е насърчаването, чрез което индивидът може да превъзмогне чувството за малоценност. Човешката свързаност и общуване, според него, води до по-малко изолация и по-голяма принадлежност към обществото.

Индивидуалната психология на А. Адлер разглежда и изследва индивида включен в обществото. Всяко човешко поведение в Адлеровата теория се интерпретира в социален контекст. По тази причина у всяко човешко същество се наблюдава естествено чувство за общност или социален интерес – вроден стремеж към социални взаимоотношения и сътрудничество. Според А. Адлер, същността на еволюцията се състои в преодоляване на чувството за малоценност и развитие на общностното чувство.

Двигателят на човешкото развитие всъщност се крие в стремежа за компенсиране на чувството за малоценност. Ето какво казва Адлер: „Преди всичко то (детето) се намира постоянно под влияние на чувството за малоценност и произтичащия от него стремеж към власт. Човекът е извънредно добра почва за малоценностни чувства от всякакъв вид. Едва в момента, в който се появи чувство за малоценност, всъщност започва процесът на неговия душевен живот, безпокойството, което търси баланс, което изисква сигурност и пълноценност, за да може да се наслаждава на живота в спокойствие и радост.“

Стремежът за превъзходство може да бъде позитивен или негативен. В позитивните му прояви е свързан със самоутвърждаване, но не в ущърб на другите, а чрез тяхното подпомагане и подкрепа. Негативните проявления на стремежа за превъзходство се демонстрират с желание за доминиране чрез егоизъм, завист, отмъстителност.

Карл Густав Юнг(1875–1961)

Швейцарският психиатър Карл Густав Юнг създава психоаналитично направление, известно като аналитична психология. Юнг е един от най-талантливите ученици на З. Фройд, но поради сериозни научни противоречия и разногласия отношенията са сериозно раздалечени. К. Г. Юнг разширява понятието за несъзнаваното, като извежда колективното несъзнавано, което съдържа общото митологично и символно минало за човечеството. Колективното несъзнавано включва архетиповете – типични образи и конфигурации с универсално символно значение. Такива архетипни фигури са майката, детето, героят и др. Архетиповете имат отношение към комплексите – идеи, наситени с чувства, които възникват в резултат на взаимодействието между личния опит и архетипните образи.

- ***Личното несъзнавано:*** придобито в индивидуалния живот. Включва:
 - забравено
 - изтласкано
 - неосъзнати възприятия.
- ***Колективното несъзнавано:*** вродени предразположения към определени форми на поведение и преживяване. Колективният опит на човечеството, натрупан през развитието му и фиксиран в структурите на мозъка. Отнася се до основните жизнени ситуации и форми на поведение. Колективното нсз не е конкретно знание, а предпоставка за формиране на поведението и преживяването в индивидуалното развитие – „матрица“, върху която се натрупва индивидуалният опит. Елементите на колективното нсз – ***архетипи***. Един архетип се отнася до отделна сфера на преживяване и поведение – напр. архетипът на майката. Архетипните образи в голямата си част са символични.

Пример – майката: богиня, царица, фея, магьосница, къща, пещера, подземно царство.

- **Его (Аз):** център на съзнанието; самосъзнание, идентичност, съзнателна воля.
- **Комплексите:** емоционално натоварени теми. Могат да имат различна степен на осъзнатост, а корените им са в архетипа.

Той разглежда и анализира човека и определя неговата личност на 1) съзнателно Аз (частица от огромния океан на несъзнаваното); 2) лично несъзнавано; 3) колективно несъзнавано (съдържа кумулативния опит на предишни поколения). Според него жизнената ни цел е да осъзнаем себе си.

Личното несъзнание се изгражда в рамките на индивидуалния опит на човека и представлява неговото съдържание. Колективното несъзнавано съдържа в себе си опита на човечеството, така представлява дълбинния план на психиката. Личното несъзнавано на Юнг съдържа комплекси. Комплексът представлява система от черти, образи и преживявания, които се градят върху централно върхово преживяване и съществуват у човека несъзнателно и автономно. Докато колективното несъзнавано е съставено от архетипи, и тези архетипи (първообрази) могат да бъдат припознати в митологията.

Структурата на личното несъзнавано включва сложни образования, комплекси, чието възникване е свързано със системни грешки във възпитанието, психичен дискомфорт, психична травма, емоционална криза, морален и личен конфликт и др., които оказват силно влияние върху личностното развитие. Съдържанието на колективното несъзнавано, за да достигне до съзнанието, минава през личното несъзнавано и съответно се деформира от комплексите; така последните са важен фактор за културно-личностното развитие на човека. Личното несъзнавано се изгражда върху основата на личния и наследствен опит. То е индивидуално и уникално за всеки човек.

Процесът индивидуация – това е процес на търсене от човека душевна хармония, интеграция, цялостност, усмисленост. Той смята, че душевният живот е безкрайно странстване вътре в себе си. Според К. Г. Юнг душата представлява една нефизична реалност, която е изпълнена с енергия. Тя фактически е изпълнена с противоположности, което означава, че съдържа вътрешни конфликти.

Процесът на индивидуация е основен етап в личностното развитие. Той е непрекъснат динамичен процес, стремеж към балансиране, уравновесяване на

психиката. Същността ѝ е в самоопознаването и развитието по посока на хармонизирането, единството, целостта, баланса, допълването на противоположностите в реалната личност. Процесът на индивидуация води до хармония в структурата на Аз-а, интегрираност на Аз-а, опознаване и осъзнаване на собствената личност, себеуважение, възможност за развитие, промяна, възможност за самореализация, съзидател на самия себе си, на своя живот, способност да се изживеят върхови преживявания, способност за разбиране и приемане на другите такива, каквито са. Задачата на индивидуацията е да носи мъдрост, като не игнорираме несъзнаваното, да го приобщаваме към съзнаваното, понякога съзнателно да се подчиняваме на неговата сила, като активираме интуицията ни да участва в решения, които вземаме, за да се развиваме и реализираме.

К. Г. Юнг развива типологията на личността. Тя включва различаването на екстроверсията и интроверсията. Интровертите са хора, които предпочитат вътрешния свят на мисли, чувства, фантазии, мечти, докато екстравертите – външния свят на неща и хора в действия. Без значение какъв е типът ни, всички ние имаме нужда от връзка и с външния, и с вътрешния свят. И всеки от нас има свой начин за постигане на това. Юнг нарича тези начини *функции*. Първата е усещането: получаване на информация чрез сетивата. Нарича я ирационална, тъй като включва повече възприятие, отколкото оценка на информацията. Втората е мисленето: рационална, логична преценка на информацията или идеите. Юнг я нарича рационална. Третата е интуицията: вид възприятие, което действа извън обичайните съзнавани процеси. Четвъртата е чувството.

Едно от основните различия между теориите на З.Фройд и К. Г. Юнг е по отношение на либидото: Фройд е убеден в неговата сексуална енергия, докато К. Г. Юнг го разглежда като генерализирана жизнена енергия. Друго различие между двамата е в детерминистичното гледище на З. Фройд относно влиянието на детството върху личността. К. Г. Юнг е убеден, че личността е много по-пластична и може да се променя в по-късни етапи на живота.

Вилхелм Райх(1897–1957)

През 30-те години на 20 в. в САЩ В. Райх открива нова могъща физическа енергия и посвещава следващите две десетилетия от живота си на изследването на

законите и свойствата йй. Той открива, че тази енергия съществува в човешкото тяло, както и в атмосферата, създава инструменти за нейното наблюдение, събиране и използване за различни цели – за лекуване на рак, като гориво за двигатели или средство за експерименти с времето. В. Райх нарекъл това откритие „Оргонна енергия“, която циркулира както през човешкото тяло, така и в цялата вселена. Райх постулира, че по-голяма част от културите развиват практики и табута, които блокират циркулацията на оргона в човешкото тяло и психика.

Ерик Ериксън(1902–1994)

Като съвкупно (централно, интегративно) качество на психиката, включващо нейните социални качества, Е. Ериксон приема нейната „идентичност“, в съответствие с което развитието на индивидуалната психика представлява развитие на нейната „идентичност“. Това развитие преминава през поредица етапи, всеки от който представлява ново, по-високо равнище на „идентичност“ на индивида. Според Е. Ериксън в своето развитие „Аз“-ът преминава през различни етапи на изграждане на идентичността. Според него социалната среда е различна за всеки възрастов етап. Взаимодействието между социалната среда и човека на всеки възрастов етап се проявява в две основни тенденции, противоположни една на друга. Противоречието между тези две тенденции е движеща сила на развитието през един или друг възрастов период. Всеки възрастов период се представя като една специфична „криза“ (основно противоречие), чието разрешаване се осъществява в края на периода и се преминава към следващия. Целта е да се постигне идентичност. Формирането на его-идентичността или целостта на личността се осъществява в продължение на целия живот на човека. Развитието и формирането на его-идентичността на човека създава чувство на устойчивост и непрекъснатост на неговото „Аз“. Константа на личностната идентичност на човека през всички негови възрастови периоди е „Аз-образът“, който представлява резултат и предпоставка в развитието на тази идентичност. Зрелостта на личността според Е. Ериксън се разбира като идентичност или психосоциална тъждественост на личността, при това тук се разбира усвояването на личностно приетия „Аз-образ“ в цялостното богатство от отношения на личността с обкръжаващия свят. В индивидуален план да се постигне психосоциална идентичност означава да има реалистична „Аз-концепция“, реалистичен „Аз-образ“, който включва едновременно физическо, когнитивно, емоционално, социално овладяване на средата, според Е. Ериксън. Към съдържанието на идентичността се отнася и духовното

овладяване на битието на човека, което **йй** придава онтологичен характер и екзистенциално значение. На Е. Ериксън принадлежи разгърнатото интерпретиране на идентичността като основа на психическото здраве и зрялост. Така идентичността бързо се приема и представлява крачка по отношение на нормалното развитие на човека. Основното, което утвърждава Е. Ериксън, е, че идентичността възниква от взаимодействието между психичното и социалното, както и от взаимодействието между онтогенетичното и културно-историческото, като този процес е залегнал в същността на индивида и в същността на неговата култура – процес, който формира идентичността. За всеки стадий от жизнения път на човека е характерна специфична задача, която се поставя от обществото. Разрешаването на тази задача води до установяване определено динамично равновесие, при това развитието на личността е резултат от постигане на решенията на задачите в развитието на всеки стадий и завършва с придобиването на нова форма на неговата идентичност. На различни етапи от жизнения цикъл адаптацията към тези задачи предизвиква емоционална криза, чието успешно разрешаване усилва егото. Функцията на силното Его в концепцията на Е. Ериксън е в развитието на социалната адаптация, като постиженията и съхраняването на идентичността са смисълът на жизнения път на човека и успешното преодоляване на кризите в живота, които гарантират формирането на здрава, психо-социална идентичност. Е. Ериксън е тясно свързан с психоаналитичната теория на З. Фройд, но Е. Ериксън разглежда личността като продукт на социалните взаимодействия, и изборите, които правим в живота си.

ЕРИХ ФРОМ(1900–1980)

Ерих Фром разграничава пет типа характер. Всеки човек може да притежава качества, характерни за един или няколко от типовете. Петте типа са: 1) рецептивна личност – пасивна; 2) експлоататорска личност – манипулираща; 3) пазарна личност – променлива и опортюнистична; 4) натрупваща личност – спестява и се запасява; 5) продуктивна личност – зряла, изпитва удоволствие от любовта и работата. Петте ориентации и социалния характер според Е. Фром:

- *ориентация на характера* – начините на индивида за съотнасяне със света и определяне на собствения основен характер.

- *асимиляция и социализация* – описват как човек може да се развие, в зависимост от начина, по който отговаря на конфликтите в живота.
- *непродуктивни характери* – Рецептивен, Експлоататорски, Скъпернически и Пазарен.
- *продуктивен характер* – способността на човека да прилага своите сили, като осъществява заложените в него възможности.
- *социален характер* – съществено ядро на структурата на характера на мнозинството от групата, формирал се в резултат на общите за тази група основни дейности и начин на живот.

Като цяло теорията на Е. Фром се определя като хуманистичен психоанализ.

Хуманистична теория на личността

Същностното разглеждане, изучаване и разбиране на взаимовръзките между човека и неговата работа, както и самият човек и неговите уникални, индивидуални особености са във фокуса на изучаваните от хуманистичната психология проблеми. За хуманистичната психология е характерен оптимистичен подход по отношение на съществуването на креативност и потенциал за ръста на всеки един човек. В хуманистичната психология предмет на изследване е уникалната и неповторима личност. Хуманистичната психология се основава на няколко водещи принципа. Същностни, най-важни са следните:

- ✓ изгражда положителен модел на човека и неговия опит;
- ✓ холистичен подход към човешката психика;
- ✓ творчеството е универсална характеристика на човешката природа;
- ✓ в центъра на изследователския интерес на психологията се поставя психичното здраве.

Водещи представители на това направление, както вече по-горе споменахме, са Г. Олпорт, Х. Мюррей, К. Роджърс, А. Маслоу и др. Карл Роджърс заедно с Ейбрахам Маслоу са основатели на хуманистичния подход в психологията.

Теорията на Карл Роджърс(1902 – 1987)

К. Роджърс разглежда личността, като тук ключово понятие и структура е самосъзнанието, и то от гледна точка на развитието у човека на позитивно самовъзприятие. Резултат от самосъзнанието е приемането на себе си, но и вяра в себе си, способността да се направи правилен избор по отношение на самия себе си. Един от начините за оказване на помощ на личността е в решаването на психологически проблеми, с изменение на тяхната Аз-концепция на личността и то в позитивна посока. Карл Роджърс е със съществен принос в създаването на водеща методика за консултиране, която се отнася до измененията на Аз концепцията. Концепцията на К. Роджърс е ориентирана към вярата в личностния растеж на човека. Тази теория застъпва виждането, че за членовете на групата е важно разгръщането към свободно изразяване на своите чувства, приемането на другите.

Карл Роджърс вярва, че всички създания се стремят да извлекат най-доброто от съществуването си. Роджърс се опитва да опише здравата личност като терминът, който използва за това, е „напълно функционираща“ и включва следните качества:

1. 1. Отвореност към преживявания. Същността на това качество е точното възприемане на преживяванията ни. То съдържа в себе си и умението да приемем реалността.
2. 2. Екзистенциален живот. Това е животът тук и сега. Роджърс твърди, че за да сме в единство с реалността, не бива да живеем в миналото или в бъдещето. Настоящото е единствената реалност, но обърнете внимание, че това не означава, че не трябва да помним и да се учим от миналото. Нито пък значи, че не бива да планираме или да мислим за бъдещето. Само разпознавайки тези неща като това, което те са всъщност, са преживяванията в настоящето.
3. 3. Доверие към организма. Тук той изтъква водещата функция на истинския „Аз“, на вярата ни към него. А това е възможно само ако сме отворени за новия опит.
4. 4. Свобода на опита. Роджърс смята, че напълно функциониращият човек познава усещането да се чувства свободен и да има различни избори като поема отговорността за изборите, които прави.
5. 5. Съзидателност. Според него, ако човек се чувства свободен и отговорен, ще действа в съответствие с това и ще е активната част от света. Напълно

функциониращият човек се докосва с актуализацията и ще допринесе за актуализацията на другите.

Основните тези на Карл Роджърс са следните:

- най-дълбоката същност на човешката природа е движението напред, развитието, себеосъществяването;
- човешката природа е позитивна, разумна, хармонична;
- водещ принцип в човешкия живот е тенденцията към актуализация. Тя е главният мотивационен конструкт, обединяващ човешките потребности, мотиви, интереси;
- стремежът към себеактуализация е централен енергетичен източник за човешкото поведение;
- изграждането на Аз-концепцията като представа на човека за това, какво представлява в собствените си очи, в очите на другите, представата за идеалното Аз;
- очертаване параметрите на цялостния Аз и особеностите в личностното развитие;
- основните фактори за изграждане на позитивен Аз-образ, на позитивно самовъзприятие.

Тази страна на всеки от нас, която се корени в тенденцията за актуализация, следва оценяването на организма, нуждае се от позитивно отношение към себе си и от другите. Създаваме това позитивно отношение към себе си като преживяваме позитивно отношение, което другите изразяват към нас. Това Карл Роджърс нарича „истински Аз“. Но когато обществото не е в синхрон с тенденцията за актуализация, и сме принудени да живеем в условията на оцеляване, и когато получаваме условно позитивно отношение от другите и от себе си, развиваме вместо „истински Аз“ един „идеален Аз“. Тази разлика между истинския Аз и идеалния Аз се нарича „несъответствие“, „неконгруентност“. Това означава да не бъдеш в хармония със собственото си Аз.

Карл Роджърс е известен с приноса си към терапията, ориентирана (центрирана) на клиента или още роджерианска психотерапия. Според Карл Роджърс съществуват 3 необходими и достатъчни условия за личностни изменения и това са емпатия, безусловно позитивно отношение към личността, искреност и неподправеност в общуването.

Емпатия – емпатийното преживяване изисква от човека пълно съсредоточаване върху положителното възприемане на вътрешния свят на другия.

Изразяването на емпатическото отношение дава на нуждаещото се от съчувствие, разбиране и приемане лице одобряващо усещане, че не е само, че го разбират и го приемат такъв, какъвто е той. К. Роджърс предлага и някои характеристики на психолога, които показват неговата способност за емпатия. Те са: 1) Проява на *търпимост* по отношението на изразяването на емоциите от страна на нуждаещите се лица; 2) Способност дълбоко да *вникне* в субективния вътрешен свят на другия, като при това не разкрива своя вътрешен свят; 3) *Готовност да адаптира* своето възприятие към възприетото на другия човек с цел постигане по-голямо разбиране на този човек.

Безусловно позитивно отношение към личността – едно от най-важните условия за развитието на личността в изграждането на позитивна Аз-концепция, която се отнася до безусловно приемане на самата нея с всички достойнства и недостатъци. Приемането на личността определено съдейства за формирането у нея на позитивна Аз-концепция. В резултат на това позитивно приемане у нея се развива висока самооценка от действието на 2 механизма:

1. личността не се страхува да бъде отблъсната, ако тя обсъжда и проявява своите уязвими и слаби страни;
2. тя е уверена, че към нея се отнасят благосклонно независимо от нейните успехи или неуспехи.

Искреност и неподправеност в общуването. Това е проява на неподправеност при изразяване на реакциите по отношение на чувствата към индивида от страна на психолога. Тази искреност предполага естествени реакции и то към нуждаещите се от помощ лица.

Теорията на Абрахам Маслоу (1908–1970)

Хуманистичните психолози смятат, че във всеки един човек има силно желание да се реализира пълният личностен потенциал, да се постигне ниво на самоуправление и самоактуализация. За да докаже, че хората не просто сляпо реагират на ситуации, но се и опитват да постигнат нещо по-голямо, Маслоу решава да проучи психично здрави хора, без никакви психологични проблеми. Групата, която изследва, включва 18 индивида, от които 9 негови съвременници и 9 исторически личности – Абрахам Линкълн, Томас Джеферсън, Алберт Айнщайн, Елинор Рузвелт, Джейн Адам, Уилям Джеймс, Алберт Швайцер, Олдъс Хъксли и Барух Спиноза.

Той разделя изследваните в три групи категории:

„Случаи на постигната самоактуализация“, „Случаи на почти постигната самоактуализация“ и „Потенциални случаи на самоактуализация“. Първата група той изследва чрез биографичен метод, втората група изследва чрез ТАТ, интервюта, свободни асоциации, а в третата изследва хора, които не са успели да се самоактуализират.

Изследването обаче има сериозни недостатъци, например не е възможен количествен анализ, а данните са статистически невалидни. Критериите за избора на хора за изследването са субективни, защото Маслоу избира такива, на които се възхищава.

Маслоу посочва следните характеристики на себеактуализираните хора:

1. 1. По-ефективно възприемане на действителността и по-комфортни отношения с нея;
2. 2. Приемане на себе си, на другите, на природата;
3. 3. Спонтанност, простота, естественост;
4. 4. Центрираност към задачата за разлика от центрираност към себе си;
5. 5. Известна усамотеност и потребност от усамотяване;
6. 6. Автономия, независимост от културата и средата;
7. 7. Постоянна свежест на оценките;
8. 8. Мистичност и опит във висшите състояния;
9. 9. Чувства на съпричастност и свързаност с другите;
10. 10. По-дълбоки междуличностни отношения;
11. 11. Демократична структура на характера;
12. 12. Различаване на средства и цели, на добро и зло;
13. 13. Философско, невраждебно чувство за хумор;
14. 14. Творчество;
15. 15. Съпротива към акултурацията, трансцендиране на отделните части на културата.

В последните си проучвания Маслоу описва осем пътя, осем типа поведение, които водят до себеактуализация:

1. 1. Преди всичко себеактуализацията означава пълно, живо, концентрирано преживяване, преживяване с пълна отдаденост. Обикновено ние осъзнаваме сравнително малко от онова, което става в самите нас или около нас. Но има моменти на повишено осъзнаване, на интензивен интерес и

имено тези моменти Маслоу нарича себеактуализиращи.

2. 2. Ако си представяме живота като процес от нашите избори, то себеактуализацията означава, че всеки избор се прави в полза на израстването. Често ни се налага да правим избор между развитието и безопасността, между прогреса и регреса. Всеки избор има своите положителни и негативни аспекти. Ако изберем безопасността, ще останем при познатото, при известното. Да изберем израстването – означава да открием за себе си нов и неочакван опит, както и да рискуваме да попаднем в неизвестното.

3. 3. Да се актуализираш – означава да станеш реален, да съществуващ фактически, а не само като потенциал. В разбирането на Маслоу себеактуализацията означава да се научим да се настройваме съобразно собствената си вътрешна природа – например да определим за себе си дали ни харесва нещо или не, без да се влияем от мнението на другите.

4. 4. Не можеш мъдро за избираш в живота, ако не смееш да се вслушаш в себе си, в собствената си същност във всеки момент от живота. Честността и приемането на отговорност за своите действия са съществени моменти от себеактуализацията. Маслоу препоръчва да търсим отговорите вътре в нас, а не да позираме и да се стараем да изглеждаме добре или даудовлетворяваме с отговорите си другите хора. Всеки път, когато търсим отговорите в себе си, се докосваме до вътрешната си същност.

5. 5. Първите пет крачки помагат да развият способността за „най-добър жизнен избор“. Учим се да вярваме на собствените си съждения и инстинкти и да действваме в съответствие с тях.

6. 6. Самоактуализацията е постоянен процес на развитие на собствения потенциал. Това означава да използваме своите способности и разум и да работим в името на добре свършената работа. Самоактуализацията не е вещь, която можем да имаме или да нямаме. Тя е процес без край, подобно на будисткия Път към просветлението. Тя е начин на живот, на работа и отношения със света, а не единично постижение.

7. 7. Пиковите преживявания са преходни моменти на самоактуализацията.

8. 8. По-нататъшната крачка на себеактуализацията е да открием своите „защити“ и да работим, за да се откажем от тях. Трябва да осъзнаем по-добре как изкривяваме представите за самите себе си и представите си за

външния свят чрез регресията, проекцията и другите защитни механизми.

Концепцията за личностната субектност в психологията

Един от вай-актуалните въпроси на съвременната икономическа психология е категоризацията на феномена „икономически субект“. Субектът се променя и заедно с това преобразува и външната среда, като се променя и съдържанието, и измененията на нейните граници. Именно в рамките на редица психологически концепции се развива категорията „субект“ като самотворческо начало в човека. Проблемът за личността в значителна степен е представен през призмата на адекватността на психическото отражение на човека на обкръжаващия го свят. В този смисъл още веднъж се очертава в рамките на редица психологически концепции като се развива категорията „субект“ като самотворческо начало в човека. Разбирането за субекта добива своето значение в екзистенциалните концепции за мястото на човека в света. В хуманистичната парадигма източникът на развитие се намира в самия субект, в неговия вътрешен ръст – това е несъмнено силната страна на тази парадигма.

На съвременния етап от развитието на психологията на субекта една от главните задачи е разработването на теоретичните основи на прилагане в практическата дейност на всичко това, което е натрупала науката за същността на субектното битие на човека. В редица психологически разработки, ориентирани към бъдещето на психологията, се изтъква, че то може да се представи като интензивно развитие на много нови дисциплини на теоретичната и приложната психология

Приема се, че една от основните характеристики на личността като субект на дейността е механизмът на съгласуваност на активността на личността и изискванията на дейността. Ставайки субект, личността изработва индивидуален начин на организация на живот и дейност. Субектът се явява интегрираща, централизираща, координираща инстанция на живота и дейността. Той съгласува цялата система на своите индивидуални, психофизиологически, физически и личностни възможности, особености, с условията и изискванията на дейността не частично, а в цялостен образ, цялостно. Човекът като субект на този живот и дейност – това е субект на

изменението и развитието на основните условия на своето битие, т.е. обозначава един обективен процес, който се осъществява чрез активни действия. Този процес има сложен противоречив характер, което и създава обективна необходимост от възникване на особена вътрешна инстанция.

Субектът като цялостност се формира не само в хода на историческото, но и в хода на индивидуалното развитие. Разбирането на субекта се свързва с качеството да бъде активен, самостоятелен. В по-широк контекст субектът се разглежда като творец на собствения живот. Човекът като субект е „способен да се отнася към самия себе си, да оценява своите начини на живот и дейност“. Човешкият индивид става субект в процеса на общуването в хода на своя живот и дейност. При това се различава човекът като субект на живота и дейността, както и като „субект на вътрешния психологически свят“. Човекът като субект представлява цялостност на душевния живот, на психосоциалната реалност и съдържание на „субектния начин на битиране“. Субектът постоянно решава задачата на усъвършенстването и в това е неговата човешка. Духовният живот на човека винаги е обърнат към човешкия род и към самия себе си. Духовността на човека се проявява в неговата способност да познава света, самия себе си и своето място в този свят.

Подчертавайки субектните характеристики на човека, С. Л. Рубинщайн изтъква, че психологически механизъм на преобразуване и изменение е личността, която се разбира като съвкупност от характеристики на мотивационно-смисловата сфера на човека. Личността е резултат и едновременно източник на измененията. Външните прояви на личността и вътрешният свят са тясно свързани и преобразуването на вътрешните характеристики неизбежно водят до преобразуване на външните. Личността сама формира и структурира своя психически облик. Личността е ресурс за преобразуващите свойства на субекта. Само тогава субектът се разкрива в своята истинска самобитност, самостоятелност, проявява своеобразна самоорганизация на активността. Субектът в психологията е преди всичко носител на активност. Развитието на човека според С. Л. Рубинщайн включва не само саморазвитие, но и самоусъвършенстване. Тук идеята за развитието съвпада с категорията субект или саморазвитието на субекта е в резултат на активното изменение на света. Анализът на изучаването на субектната

природа на човека в контекста на научната школа на С. Л. Рубинщайн води до разбирането на субектността като способност на човека да осъществява взаимнообусловени изменения в света и самия себе. Проявите на човека като субект го характеризират като субектност. Според С. Л. Рубинщайн, който развива ключовата идея за хуманитарните науки, а именно идеята за субекта, в своите ръкописи обособява две понятия, които характеризират човека, а именно: личност и субект. И при това субектът се разглежда като субект на съзнателната дейност. В концепцията на С. Л. Рубинщайн субектното начало на човека се реализира в личностното пространство, което се разбира като интегратор на всички психични процеси на човека.

Подчертавайки субектните характеристики на човека С. Л. Рубинщайн изтъква, че психологически механизъм на преобразуване и изменение е личността, която се разбира като съвкупност от характеристики на мотивационно-смиловата сфера на човека. Личността е резултат, и едновременно е източник на измененията. Да бъдеш личност – означава да бъдеш субект на самосъзнанието. Да бъдеш личност означава да бъдеш субект на дейността, общуването, самосъзнанието, което и определя основните предметни области в рамките на психологията на личността. Личността сама формира и структурира своя психически облик. Личността е ресурс за преобразуващите свойства на субекта. Само тогава субектът се разкрива в своята истинска самобитност, самостоятелност, проявява своеобразна самоорганизация на активността. Субектът в психологията е преди всичко носител на активност.

Субектността открива себе си в основната способност на човека: способността да превръща собствената си жизнена дейност в предмет на практическо преобразование, което му дава възможност да бъде истински автор на своя собствен живот. Субектността като личностно свойство отразява в себе си съдържанието на всички компоненти на структурата на личността. Субектността на личността се проявява в нейната цялостност и независимост от влиянията на факторите на средата, както външни, така и вътрешни. Субектността предполага не просто налична обективна констатация на сложността на Аз-концепцията, а разбиране на сложността и многообразието на своя вътрешен свят.

Субектността възниква на определено ниво на развитие на личността и представлява ново системно качество на личността, възниква на определена степен от развитието на онтогенезата и е детерминирана от закономерностите на развитието на самосъзнанието и мотивационната сфера на човека. Субектността не е само важна диференциално-психологическа характеристика и измерване на онтогенетичното развитие: това понятие дава възможност за хвърляне на мост към процесите на социалното конструиране на съзнанието, личността и поведенческите практики, а така също открива път към изучаване на мястото на рефлексивното самоотношение в жизнената дейност на човека и неговото саморазвитие. Доколкото субектността е свойство на личността, личностните детерминанти ще я детерминират у човека. Опирайки се на структурата на личността, предложена от С. Л. Рубинщайн, възможно е да се предположи наличие в субектността на проекции по отношение особеностите на характера на човека.

Човекът не става субект, а се изгражда доколкото субектността се изразява в самореализацията, саморазвитието, самоутвърждаването, които протичат под формата на самосъзнание, самооценка на своите особености, възможности и способности.

Субектността като свойство на личността предполага, че субектността не съществува вън от личността, т. е. личността иманентно съдържа у себе си субектността. Генерирането на психологическите търсения водят към разбирането, че понятието субектност потенциално включва в себе си цялата съвкупност от прояви на човешката психология и представлява особен род цялостност. Субектността може да се разглежда като основа на личността, като интегрална способност на човека да изгради живота в съответствие със собствените цели и ценности.

Теорията на Ханс Айзенк (1916–1997)

Тя се причислява към биологичния тип теории за личността и, разбира се, по своята същност е вътрешно интегрирана с биологично обусловени характеристики и придобити социални свойства, които винаги си взаимодействат в реалното поведение на човека. За разлика от много други психолози Х. Айзенк е убеден, че е погрешно да се слага ударение само върху биологичните (генетични, физиологични, ендокринни), или само върху социалните фактори (исторически, икономически, интерактивни).

Убеждението му е, че човек е продукт на еволюцията, все още носещ със себе си следите от милиони години развитие от ранните форми на живот и това е важен компонент за същественото и правилното разбиране на човека и неговата психика. Подходът на Х. Айзенк се определя като биологичен и като основа на личността се приемат характеристики, типични за мозъчната дейност. Разработките му са свързвани с изследвания, проведени и строго контролирани експериментални условия.

Разглеждането на равнището на индивидуалната психическа възбудимост в зависимост от вътрешни и външни стимули е позволило на Карл Юнг да създаде теория за интровертно-екстровертните нагласи на личността и да обособи два типа индивиди – интроверти и екстроверти. Историческото развитие на системата за описание на личността от древността (Хипократ и Гален) до изследванията през 60-те години на миналия век са обобщени от Х. Айзенк. Той предлага за базисни 2 параметъра на индивидуалността: екстроверсия–интроверсия и емоционална неустойчивост (нестабилност)–устойчивост(стабилност). Според него човешката личност в по-голямата си част е генетично предопределена и може да се изрази строго индивидуално в следните основни скали: ЕКСТРОВЕРСИЯ–ИНТРОВЕРСИЯ, НЕВРОТИЗЪМ и ПСИХОТИЗЪМ.

Интровертът е най-успешен в условията на изолация и тишина. Той е внимателен, сдържан, тих, жизнената си активност черпи от вътрешния си свят, обича реда, избягва шумните компании, има малко приятели, на които е предан. Интровертът е насочен навътре, вгълбен в себе си, зает със собствения си вътрешен свят. Малко е дистанциран от външните събития. Обича да работи сам. Предпочита тиха и спокойна работна среда и работа по собствена инициатива.

Екстровертът е общителен, стреми се към нови знания, склонен да рискува, обича промените, готов за бърза реакция, оптимистично настроен, весел, подвижен. Екстровертът проявява силен интерес към външната среда, общителен, обича променлива, разнообразна и предразполагаща към действие работна среда.

Емоционалната стабилност(устойчивост) се характеризира с уравновесеност, студенина, липса на гъвкавост, липса на съчувствие към другите. Тези свойства рядко са представени в своите крайни форми.

Емоционалната неустойчивост(нестабилност) се характеризира с постоянно емоционално напрежение, съществуване, придружено с чувство за страх, повишена чувствителност към грешки и несполуки, непрекъснат стремеж към самоусъвършенстване.

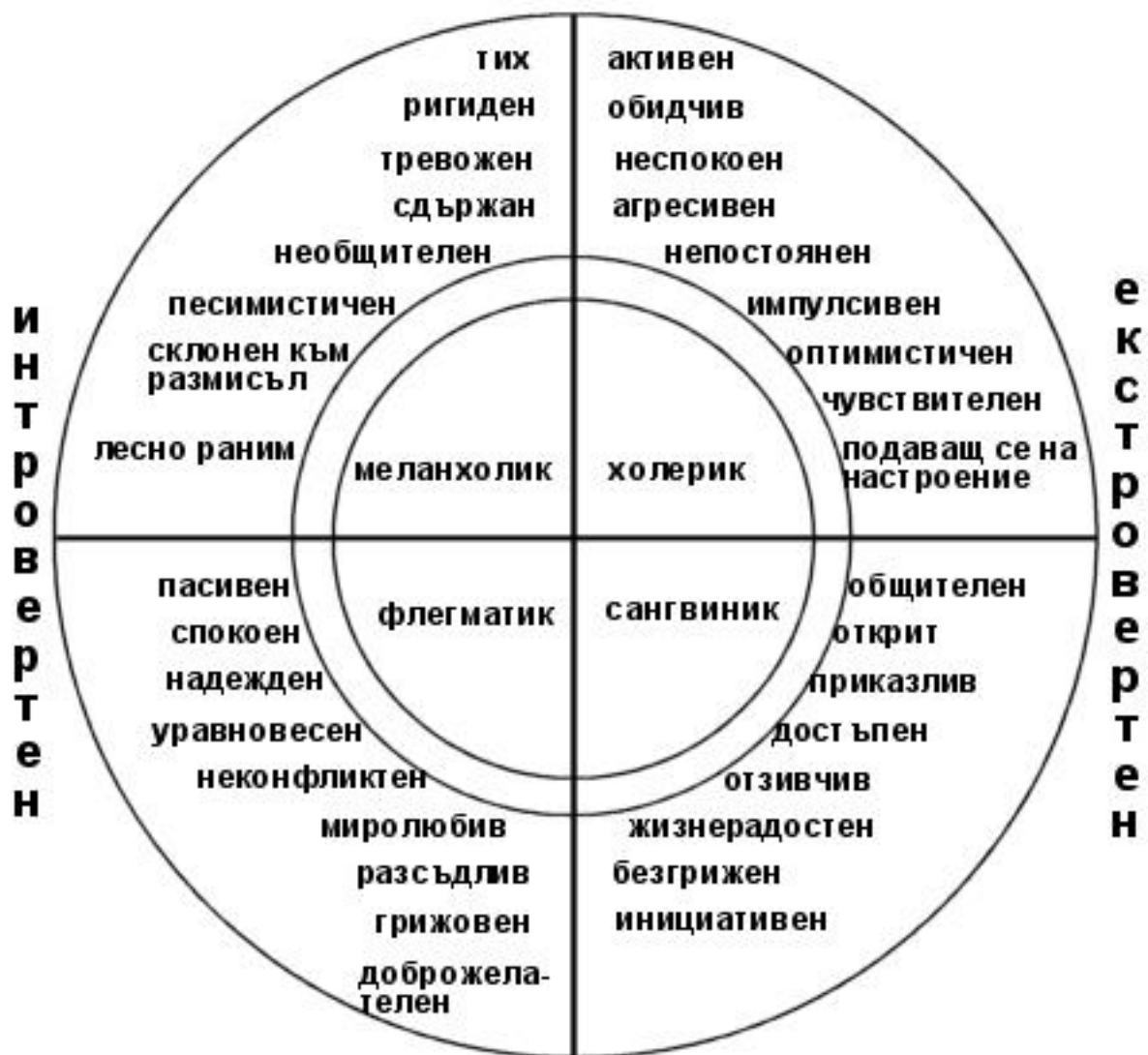
Невротизмът – показва наличието на силна тревожност, безпокойство и страх от „това, какво може да се случи“. Х. Айзенк намира обяснения за това в симпатиковата нервна система. Тя действа отделно от централната нервна система и контролира голяма част от емоционалния ни отговор на извънредните ситуации.

Психотизмът – не означава непременно наличието на психични отклонения, а по-скоро индивидуален стил на живот, често правещ впечатление на околните, казано на обикновен език, за „екстравагантност“. Само изключително високите резултати по тази скала могат да показват начало на психична проблематика. Невротизмът и психотизмът не означават, че хората са психопати или че са обречени да станат такива, а само, че показват качества, често срещани сред психопатите и невротичите. Това са определена невъздържаност, незачитане на здравия разум или установените норми и степен на неуместен емоционален израз.

Интро-екстровертивната теория на Х. Айзенк е практически значима за управлението на човешките ресурси – при подбора на персонал, при определянето на работното място, за кариерното развитие на служителите и особено при мотивирането на хората. Редица изследвания показват, че сред управленския персонал по-често се среща екстравертният тип и това е обяснимо, доколкото управленските длъжности предполагат интензивна работа с хора.

Схема 1

ПОДВИЖЕН



СТАБИЛЕН

Въпросникът на Х. Айзенк за личността има широка обяснителна и прогностична стойност.

Въпроси за дискусия:

1. 1. Смятате ли, че всяка една от представените теории би могла да намери конкретно приложение в изучаването на личностните особености на членовете на фирмата, в която работите с цел подобряване на емоционалния и бизнес климат?

2. 2. Споделяте ли твърдението, че доброто познаване на личностния и професионален потенциал на служителите е по-надежден и сигурен гарант за успеха на дадена фирма, отколкото неговото лъскаво, луксозно представяне пред партньорите?

3. 3. Кои от представените по-горе теории имат по-голяма степен на приложимост в настоящата за българските фирми и организации бизнес среда?

Тест за самооценка

1. Какво предпочитате?

- а) не много близки приятели;
- б) голяма приятелска компания.

2. Какви книги предпочитате да четете?

- а) със занимателен сюжет;
- б) с разкриване преживяванията на другите.

3. Какво е възможно по-често да допуснете в работата си?

- а) закъснение;
- б) грешки.

4. Ако извършите глупава постъпка, то...

- а) силно преживявате;

б) не се вълнувате много.

5. Как се сближавате с хората?

а) бързо, леко;

б) бавно, внимателно.

6. Смятате ли се за обидчив?

а) да;

б) не.

7. Склонен ли сте да се смеете от душа?

а) да;

б) не.

8. Смятате ли се за ...

а) мълчалив;

б) приказлив.

9. Откровен, открит ли сте или сте сдържан?

а) откровен, открит;

б) сдържан.

10. Обичате ли да анализирате своите преживявания?

а) да;

б) не.

11. Намирайки се сред хора, Вие предпочитате...

а) да говорите;

б) да слушате.

12. Често ли преживявате неудовлетвореност от себе си?

а) да;

б) не.

13. Обичате ли да организирате нещо?

а) да;

б) не.

14. Бихте ли искали да си водите интимен дневник?

а) да;

б) не.

15. Бързо ли преминавате от решение към изпълнение?

а) да;

б) не.

16. Лесно ли се променя Вашето настроение?

а) лесно;

б) трудно.

17. Обичате ли да убеждавате другите, като им налагате своите възгледи?

а) да;

б) не.

18. Вашите движения са ...

а) бързи;

б) забавени.

19. Силно се безпокоите за възможни неприятности.

а) често;

б) рядко.

20. В тежки случаи Вие...

а) бързате да се обърнете за помощ;

б) не се обръщате за помощ.

Показатели за екстроверсия: 1б, 2а, 3б, 4б, 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Съвпадащите отговори се събират и сумата се умножава по 5. Баловете от 0–35 – интроверсия; 35–65 – амбиверсия; 65–100 – екстроверсия.