



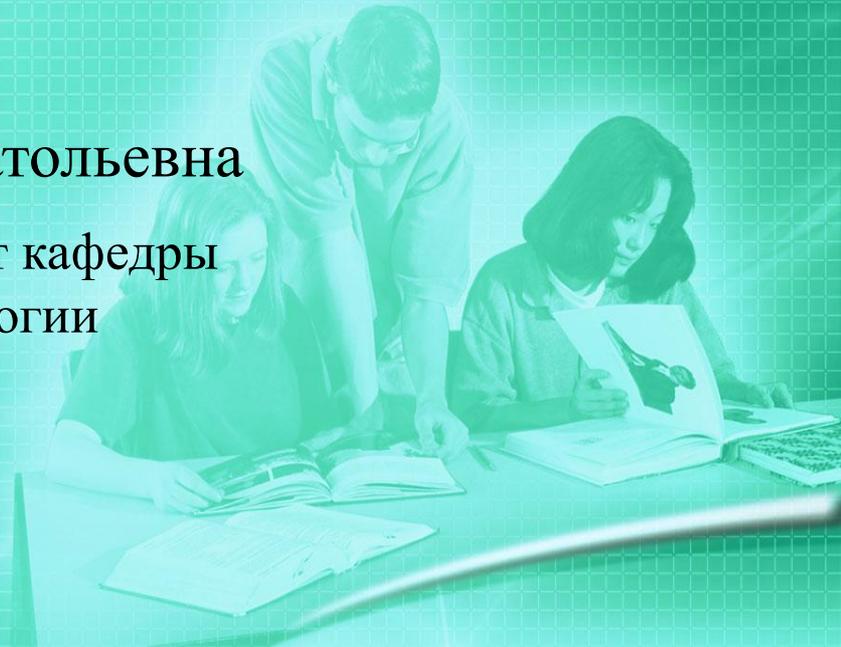
Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Селиванова Елена Анатольевна

канд. психол. наук, доцент кафедры
педагогики и психологии

sel_lena@mail.ru



Предмет психологии личности обусловлен



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации

- богатством феноменологии личности, выражающимся в разнообразии индивидуальных особенностей человека;
- междисциплинарным статусом проблемы личности (изучается философией, историей, социологией и др.)
- неоднозначностью положения, которое занимает личность в ходе исследования (она может быть как объектом, так и субъектом исследования).

Предмет психологии личности - человек, взятый в системе устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые формируются и проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его поступки и действия, регулируют и обуславливают внутренние состояния и психические процессы.



Человек - биологическое существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, способностью создавать орудия труда и пользоваться ими, и т.д.

Индивид - биологический организм, носитель общих гипотетических наследственных свойств данного биологического вида.



Личность - особое качество человека, приобретаемое им в процессе социокультурной деятельности и общения.

Индивидуальность - сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие и его отличие от других людей.

Принципы психологии личности



Принцип системности – личность состоит из отдельных ее компонентов, которые образуют систему.

Иерархический принцип - более сложные или более общие свойства личности подчиняют себе более элементарные и частные социальные и психофизиологические свойства.

Принцип активности - личность обладает свойствами инициативы, свободы выбора и характеризуется избирательным поведением.

Принцип развития - изучение психических процессов и свойств с точки зрения их закономерного изменения.

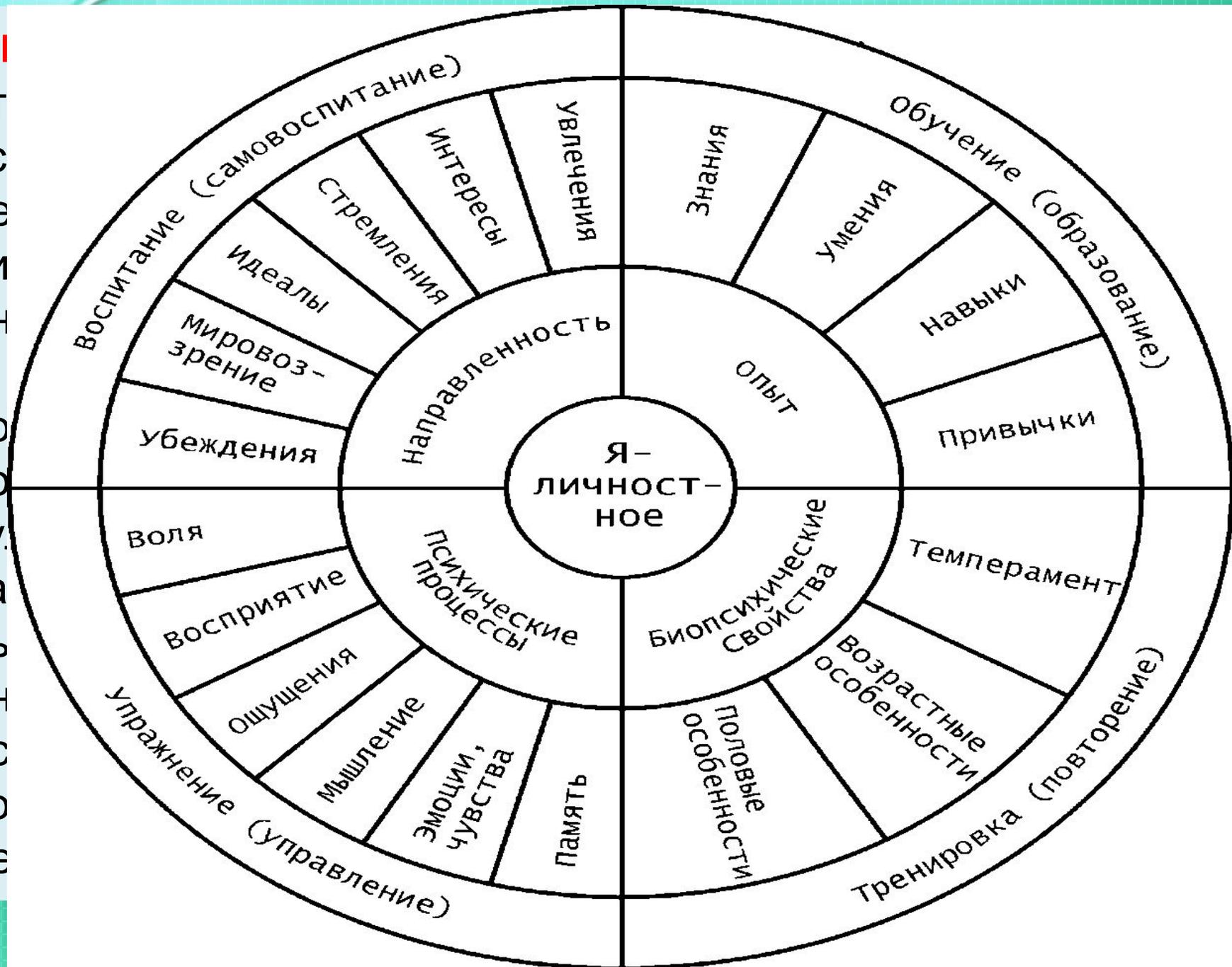
Принцип субъекта - человек как автономная, инициативная личность, способная в определенных пределах изменять себя и окружающий мир.

Принцип детерминизма - причинная обусловленность любого психического процесса.

Принцип единства методологии, теории и эксперимента.

Л

ОТ
УС
ЦЕ
СИ
ИН
,
ВО
СО
КУ
КА
ВЬ
ИН
ОС
СО
ДЕ



не
с
й
о
В

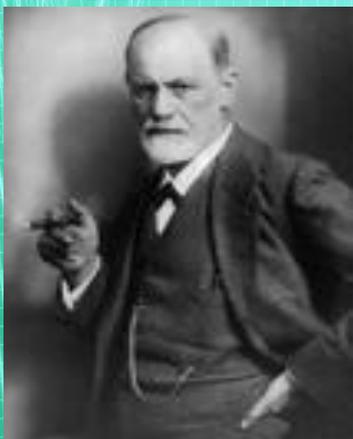


Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Теория - внутренне непротиворечивая система знаний о части реальности, это высшая форма научного знания.

ИмPLICITная теория – житейское представление о мире.

ЭКСПЛИЦИТная теория - артикулирована, осознана и проверена эмпирическим, или экспериментальным путем.



Классический психоанализ З. Фрейда

Одна из первых психологических теорий, давшая объяснение причинного характера поведения человека в терминах бессознательного.

Основные постулаты:

- психическое рассматривается как специфическая энергия;
- причины, вытесненные в бессознательное, продолжают оказывать влияние на поведение;
- сексуальная природа психологических трудностей и конфликтов

Этапы научного творчества

3. Фрейд:



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Первый этап (1886-1897) - разработка модели аффективной

травмы. Причинами невротических расстройств он считает:

1) реальные внешние травматические события, происшедшие в детском возрасте (сексуальное насилие) и 2) аффекты, вызванные невыносимыми представлениями и травмами. Труды - "Очерки об истерии" (1895).

Второй этап (1897-1923) – разработка новой топической модели. Энергия влечения рассматривается в качестве важнейшего мотивационного фактора поведения детей и взрослых. Выделяются влечения, как сексуальное желание (Либидо) и влечение к самосохранению .

Модель психического аппарата представлена на трех уровнях - бессознательном, предсознательном и сознательном.

Фундаментальные научные работы "Толкование сновидений" (1900), "Психопатология обыденной жизни" (1904), "Три очерка по теории сексуальности" (1905), "Влечения и их судьба" (1915).



Топографическая модель личности (по Фрейду)

Три уровня психической жизни:



Третий этап (1923-1939) представлен работами "По ту сторону принципа удовольствия" (1920), "Я и Оно" (1923)



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Новый взгляд на влечения и психический аппарат, названный структурной моделью.

Фрейд выделил влечение к жизни (Эрос) и влечение к смерти (Танатос). Первое включило в себя сексуальное влечение и влечение к самосохранению, второе - стремление к разрушению, полному устранению напряжения, к покою.

Разделение психики на **Оно (Ид)**, **Я (Эго)** и **Сверх-Я (Супер-эго)**.

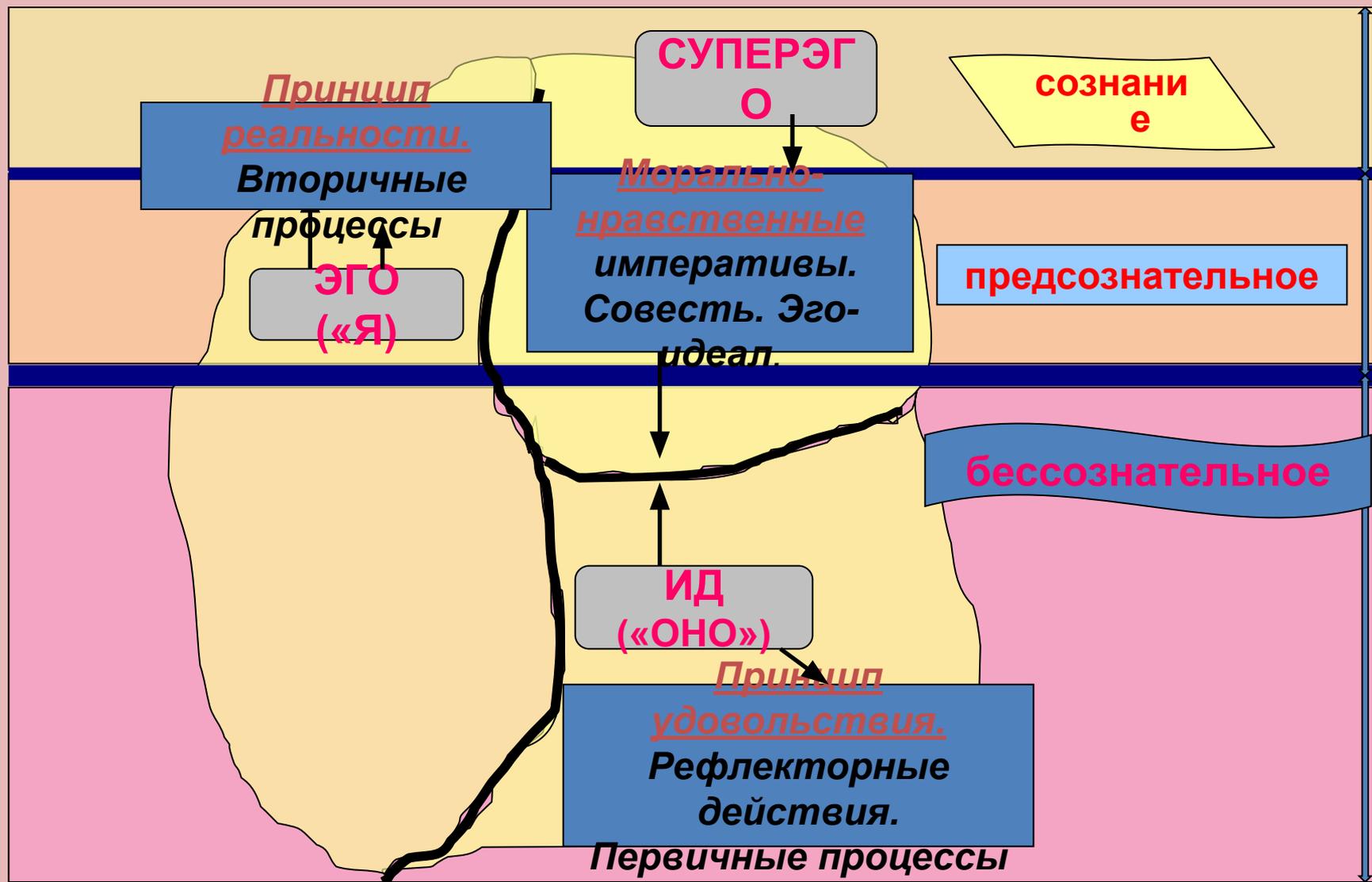
Оно - врожденная бессознательная инстанция, вместителище врожденных желаний и вытесненных представлений.

Эго - формируется из Оно, появляясь с возникновением знания о внешнем мире. **Супер-Эго** формируется к концу третьей, фаллической стадии психосексуального развития и представляет собой систему ценностей, стандартов, норм поведения, интернализированных ребенком благодаря общению со взрослыми. Супер-Эго состоит из совести и эго-идеала. Совесть формируется в результате наказаний, а эго-идеал - поощрений родителей.



Структура личности

(по Фрейду)





Психологические защиты «ЭГО»

Защитные механизмы-

сознательная стратегия, которую использует индивид для защиты своего «ЭГО», призванные стабилизировать образ «Я».



пси-защиты искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для человека.

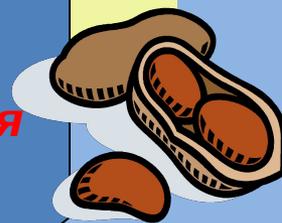


Виды психологических защит:

- Вытеснение
- Проекция
- Замещение
- Рационализация
- Регрессия
- Отрицание
- Сублимация



пси-защиты действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана.



Аналитическая психология К. Юнга (1875-1961)



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Структура психики

Эго - это комплекс представлений, центр сознания личности, которые непрерывны и идентичны.

Сознание - функция или деятельность, которая поддерживает связь психического с Эго.

Личное бессознательное – неосознанные содержания, которые легко могут быть осознаны, а также вытесненные подпороговые мысли и чувства - комплексы. **Комплекс** - это отколовшаяся душевная часть личности, группа психических содержаний, которые, отделившись от сознания, функционируют самопроизвольно и автономно (они обладают большой энергетической силой, нарушая психическое равновесие).

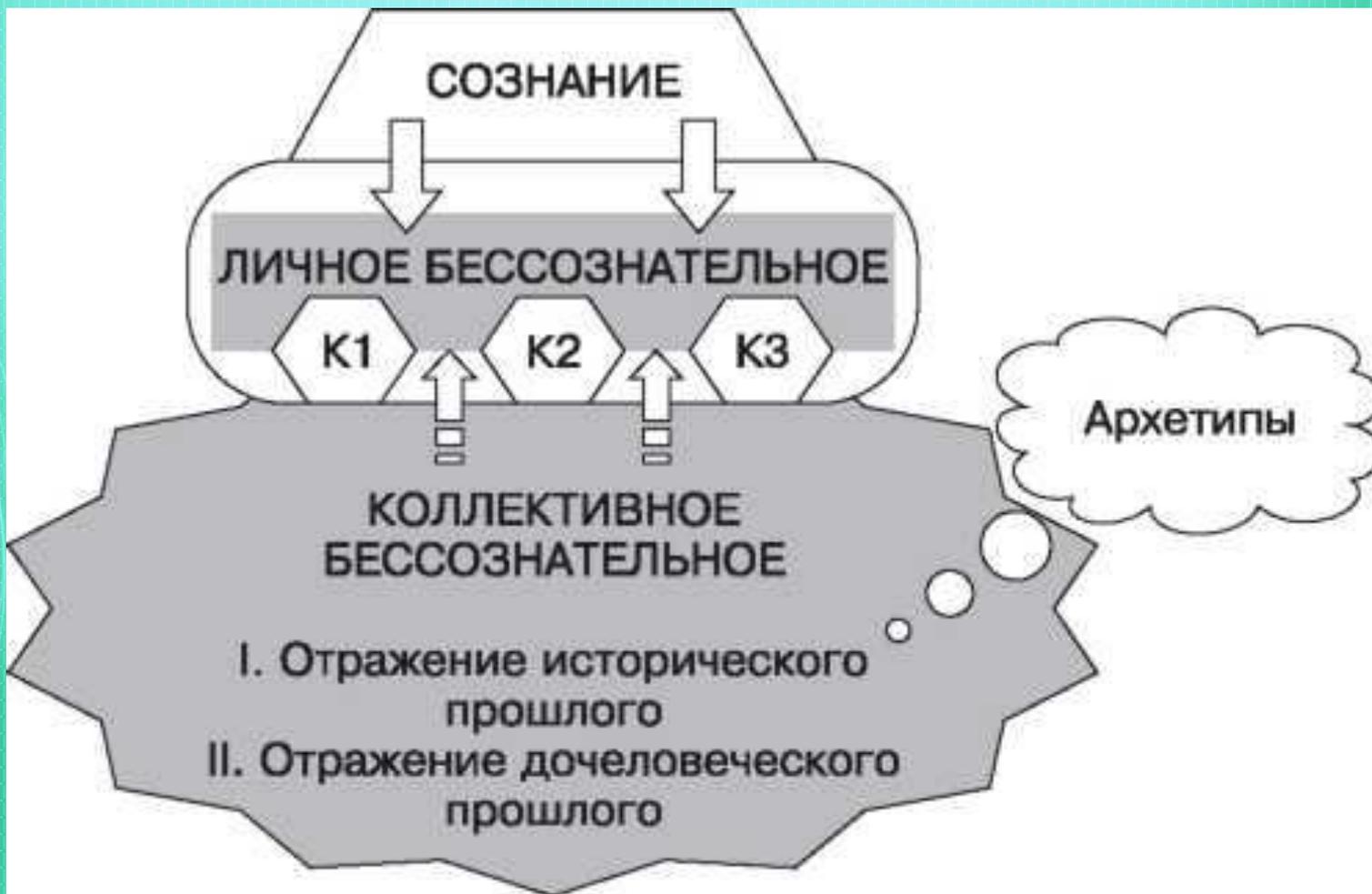
Коллективное бессознательное - врожденная часть психики человека, передается по наследству, обладает универсальной структурой и не имеет содержаний индивидуального опыта конкретного человека.

Аналитическая психология К. Юнга



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Структура психики





Архетипы - "прообразы", "древнейшие образцы", мыслеформы, представляющие собой отображаемые в инстинктах реакции, психически необходимые человеку для отношения в определенной ситуации и поведения в ней.

Психическая функция - психическая деятельность, не зависящая от содержания и при различных обстоятельствах остающаяся равной самой себе. Человек обладает четырьмя функциями - двумя рациональными (мышление и чувство) и двумя иррациональными (ощущение и интуиция). Одна функция – ведущая. Вторая – подчиненная, остальные вспомогательные.

Либи́до - есть психическая энергия вообще.

Индивидуация - процесс сознательного принятия и развития врожденных индивидуальных потенциалов своей психики, целью которого является объединение всех противоречий в систему, развитие умения быть собой, быть верным самому себе.

Архетипы



воплощение тех личностных черт, которые являются достойными, негативными и более

Персона - воплощает социокультурную детерминацию активности личности, осуществляя гибкое приспособление личности к окружению (социальные роли).

Анима/Анимус означает персонификацию таких характеристик, которые не соответствуют половой идентификации мужчины/женщины.

Мудрец обнаруживается в проекции на определенные объекты силы, жизненной энергии. Он связан с проработкой зависимости от отца/матери и разотождествлением с ними.

Самость является воплощением представления о психической целостности и полноте, символы которого указывают на внутреннюю гармонию, единство всех противоположностей, интегрированность.

В реальной жизни человек может только стремиться к достижению Самости, которая, на самом деле, является для него некоторым недостижимым идеалом.

Практика:
Тест Карла Юнга

“16 ассоциаций”

поможет найти ключ
бессознательного

ПРОБЛЕМА



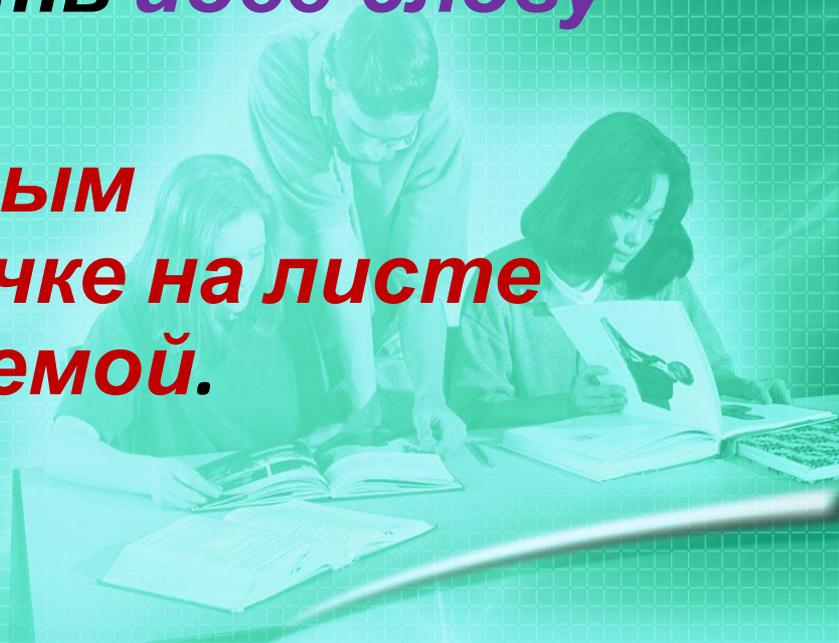
1				
2	1			
3		1		
4	2			
5			1	
6	3			
7		2		
8	4			
9				1
10	5			
11		3		
12	6			
13			2	
14	7			
15		4		
16	8			

У Вас получилось одно СЛОВО.

И это СЛОВО как-то СВЯЗАНО с первоначальной проблемой.

Дайте время вызреть идее-слову-решению.

Напишите его красным фломастером в кружочке на листе рядом с фразой-проблемой.



Обработка результатов.

То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобратся в себе.

A faint, semi-transparent image of several students sitting at a desk, looking at books and papers, is visible in the background of the text.

Если в последующие один-два дня Вы будете **постоянно держать в уме «своё слово»**, стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много.

Не лишним будет **записывать все возникающие идеи**, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи.

1 столбец	2 столбец	3 столбец	4 столбец	5 столбец
Уровень реальност и – что на поверх- ности	Уровень разума – что я об этом думаю на самом деле	Уровень чувств- что я чувствую в связи с этим на самом деле	Корень проблемы или самые значимые вопросы	Ключ бессозна- тельного

Индивидуальная психология А. Адлера (1870-1937)



Каф
Челя
и по
рабо

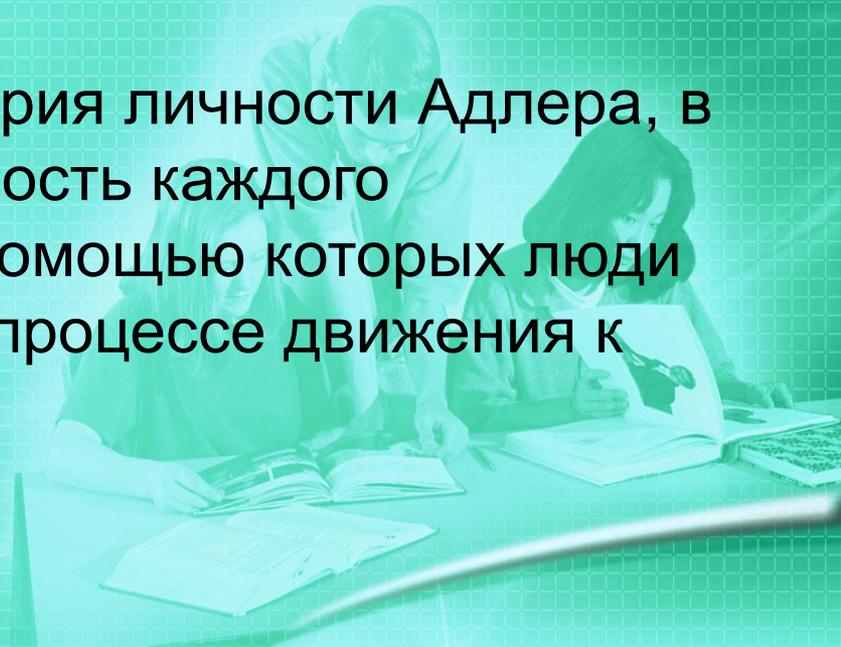


ми
ОВКИ

С основными отличиями теории А. Адлера от теории Фрейда являются:

- целевой детерминизм (в отличие от причинного у Фрейда);
- признание изначально социальной природы человека;
- стремление человека к совершенству
- понимание психической жизни как целостной индивидуальности, движимой жизненными целями.

Индивидуальная психология - теория личности Адлера, в которой подчеркивается уникальность каждого индивидуума и тех процессов, с помощью которых люди преодолевают свои недостатки в процессе движения к своим жизненным целям.



Основные понятия и принципы теории А. Адлера



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации

- 1) чувство неполноценности и компенсация ;
- 2) стремление к превосходству (врожденное);
- 3) стиль жизни (уникальный способ, выбранный каждым индивидуумом для следования своей жизненной цели);
- 4) творческое Я (человек как субъект);
- 5) порядок рождения;
- 6) фикционный финализм (Цели-фикции структурируют процесс развития человека, организуя его в соответствии с заданным в них смыслом).

Социальный интерес - врожденный инстинкт отказываться от своих эгоистических целей ради целей сообщества.

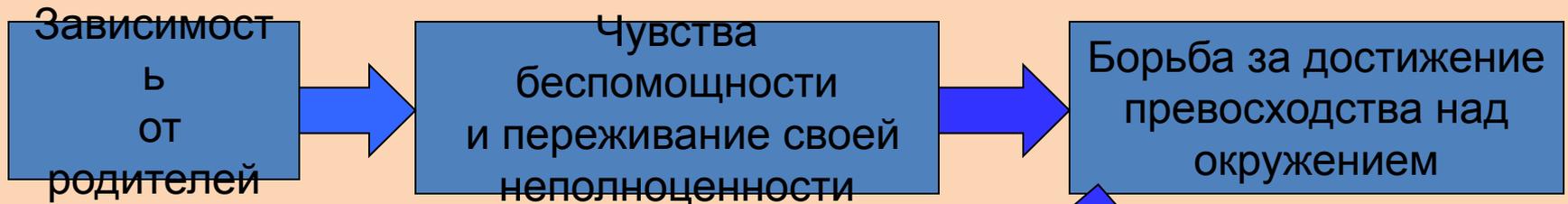
Низкий социальный интерес указывает на невротический путь развития и связан со стремлением к **личному превосходству**.

Признаки здоровой личности: движение от центрированности на себе к социальному интересу, стремление к конструктивному превосходству, кооперация



Комплекс неполноценности и стремление к превосходству

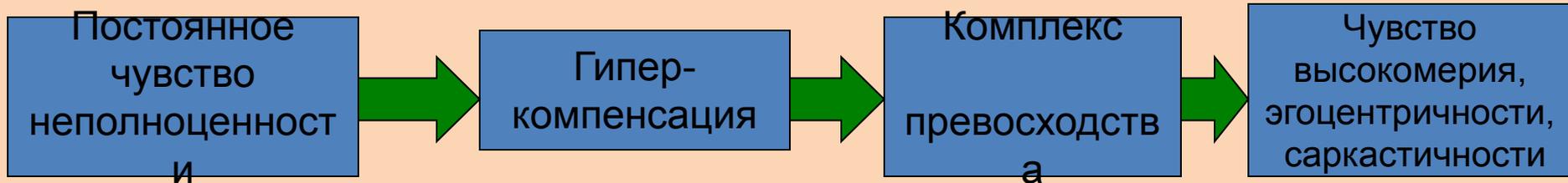
- Комплекс неполноценности родом из детства:



Стремление к превосходству - **основная мотивационная сила**



- Комплекс превосходства:



А. Адлер полагает:

Стремление к превосходству начинается формироваться на пятом году жизни

Творческая сущность человека



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования



А. Адлер полагает:



«Люди – это нечто большее, чем просто результаты действия наследственности и окружающей среды. Люди являются созидательными существами, которые не только реагируют на свое окружение и получают от него ответные реакции, но и активно воздействуют на него».

«В адлеровской концепции творческого «Я» отчетливо звучит его убежденность в том, что люди являются *хозяевами собственной судьбы*».





Порядок рождения



А. Адлер считает:



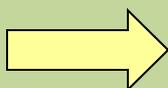
«Важную роль в формировании стиля жизни играет порядок рождения ребенка в семье».

Самый старший



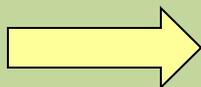
Скорее консервативен, стремится к власти и лидерству. Хранитель семейных установок. При рождении второго ребенка его положение – «монарх, лишенный трона».

Единственный



Никогда не делил своего центрального положения. Не боролся с братьями и сестрами. Могут возникать трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Средний

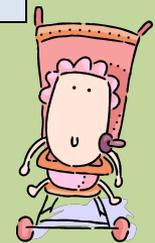


Характерна ориентация на достижения. Использует как прямые, так и окольные методы. Ставит перед собой высокие цели.

Младший



Обладает одним преимуществом: у него высокая мотивация превзойти старших. В результате чего добивается высоких результатов.



Три глобальные проблемы

(по Адлеру)

- Человек неизбежно сталкивается с тремя глобальными проблемами:



- Адлер предложил **классификацию типов личности**, основанной на том, как человек решает эти три жизненные задачи.

Типы личности по А. Адлеру

Управляющий тип

- Чувство превосходства над другими.
- Самоуверенность, напористость, активность в преследовании личных целей.
- Равнодушие к другим людям.
- Возможно, асоциальное поведение.

Берущий тип

- Паразитическое отношение к внешнему миру.
- Удовлетворение собственных потребностей за счет других.
- Низкая активность, отсутствие социального интереса.
- Зависимость от других людей.

Избегающий тип

- Страх перед неудачей больше, чем ожидаемое удовлетворение от побед
- Низкий социальный интерес.
- Пассивность, безынициативность.
- Бегство от проблем.

Социально-полезный тип

- Сочетание высокой степени социального интереса и высокой активности.
- Проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними.
 - Осознает важность сотрудничества, личного мужества.
 - Готов вносить свой вклад в благоденствие других людей.

Эго-психология и ее представители



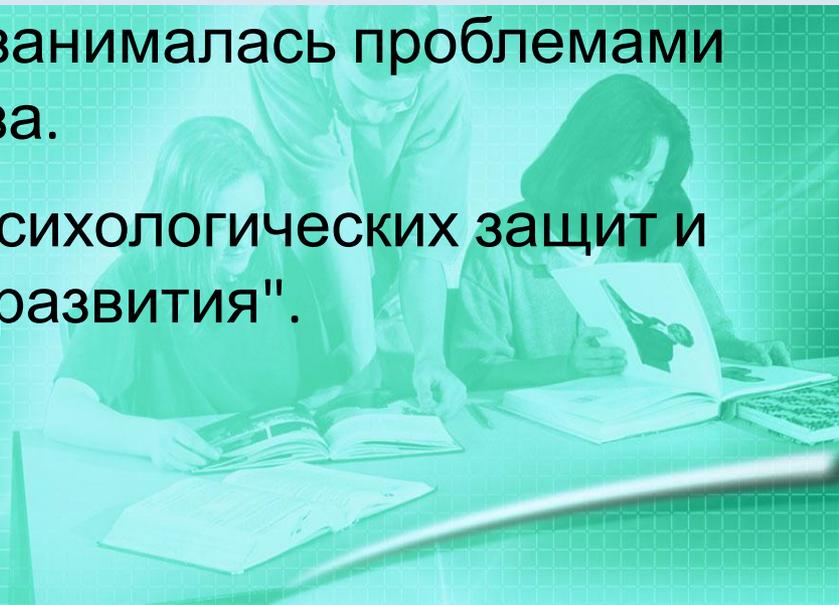
Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Хайнц Гартманн - выдающийся психоаналитик второго поколения, посвятивший свои труды психологии Я и адаптации. Он различает Я как целое и Я как отдельную инстанцию этого целого. Способы адаптации - аутопластические, т.е. изменения самого индивида, и аллопластические, т.е. переструктурирование окружения. Гартманн описывает третий путь адаптации - создание новой и более благоприятной среды для индивида.



Анна Фрейд (1895) - занималась проблемами детского психоанализа.

Изучала проблемы: психологических защит и "линий психического развития".



Типичной линией развития является путь ребенка от инфантильной зависимости к взрослой любви:

Первая стадия - биологическое единство матери и ребенка;

Вторая стадия - любовь, обусловленная необходимостью в опоре;

Третья стадия - либидо смещается с состояния удовлетворения влечений на человека как объекта, редуцирующего напряжение;

Четвертая стадия - объектные отношения становятся амбивалентной привязанностью, содержащей и либидо, и агрессию;

Пятая (фаллическая) - либидо и агрессия разделяются и направляются соответственно на мать и отца;

Шестая (латентная) - энергия переносится на людей из внесемейного окружения;

Седьмая (предпубертат) - оживление инфантильных эдиповых отношений;

Восьмая (пубертат) - отношения сменяются гетеросексуальными объектами любви за пределами семьи.

Эпигенетическая концепция Э. Эриксона



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института
и повышения квалификации
работников образования



Предмет исследования: идентичность как тождественность человека самому себе, как твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве и разнообразии отношений личности к окружающему миру.

Содержание и форма нового качества определяется общением индивида с социальным окружением, но при этом оно обязательно опирается на внутренние предпосылки.

Отношения, которые формируются у человека к новым требованиям, ролям, задачам становятся центром его идентичности. При переходе от одной целостности к другой происходит смена идентичности, которая носит название кризиса. Такие кризисы у Эриксона имеют нормативный характер, стимулируя процесс личностного роста.

Теория развития личности Э. Эриксона

Стадии психосоциального развития



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации

Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Сильная сторона
1. Орально-сенсорная	Рождение – 1,5 лет	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
2. Мышечно-анальная	1,5 – 4 года	Самостоятельность – стыд и сомнение	Сила воли
3. Локомоторно-генитальная	4 – 6 лет	Инициативность – вина	Цель
4. Латентная	6 – 12 лет	Трудолюбие – неполноценность	Компетентность
5. Подростковая	12 – 19 лет	Самотождественность Я – ролевое смешение	Верность
6. Ранняя зрелость	20 – 25 лет	Близость – изоляция	Любовь
7. Средняя зрелость	26 – 64 года	Продуктивность – застой	Забота
8. Поздняя зрелость	65 лет – ... смерть	Цельность Я – отчаяние	Мудрость



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Теория привязанности (Дж. Боулби)

Привязанность – близкие, теплые, основанные на любви отношения между человеческими существами.

Ключевые положения теории

- Привязанности развиваются в направлении одного или нескольких человек, обычно в четко определенном порядке предпочтения;
- Привязанности неподвластны времени: новые привязанности могут формироваться, но это не значит, что старые будут легко забываться;
- Многие из самых сильных человеческих эмоций переживаются во время формирования, утверждения, разрешения или восстановления привязанностей (любовь, печаль и т.д.).





ание привязанности –

ие, результатом которого

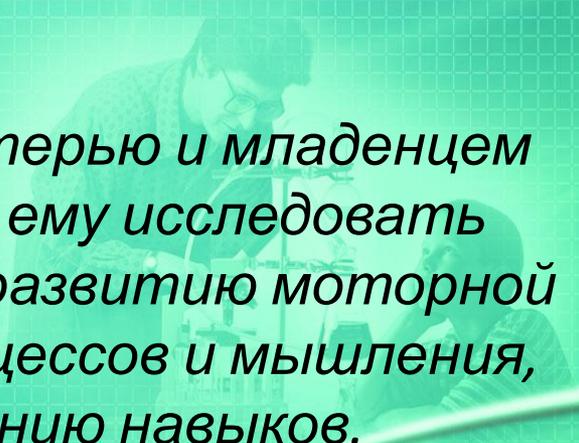
становится достижение или сохранение близости с другим – определенно предпочитаемым - человеком.

Проявляется в стремлении находится рядом с этим человеком, в стрессовых ситуациях обостряется.

Факторы формирования привязанности:

- Чуткость реагирования матери на сигналы ребенка,
- Частота и длительность реального взаимодействия с младенцем.

Аффективная связь между матерью и младенцем стимулирует его, позволяет ему исследовать окружающий мир, способствуя развитию моторной активности, когнитивных процессов и мышления, интеграции и формированию навыков.



ГУМАНИЗМ (от лат. *humanus* — человеческий, человечный), признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей, утверждение блага человека как критерия оценки общественных отношений.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ (от позднелат. *exsistentia* — существование), или философия существования, направление современной философии, возникшее в начале 20 в. в России. Центральное понятие — экзистенция (человеческое существование); основные модусы (проявления) человеческого существования — забота, страх, решимость, совесть; человек прозревает экзистенцию как корень своего сущства в пограничных ситуациях (борьба, страдание, смерть). Постигая себя как экзистенцию, человек обретает свободу, которая есть выбор самого себя, своей сущности, накладывающий на него ответственность за все происходящее в мире. Оказал значительное влияние на литературу и искусство Запада.





- *Принцип развития* (самосовершенствование).
- *Принцип целостности* (личность - сложная открытая система).
- *Принцип гуманности* (человек по своей природе является добрым и свободным).
- *Принцип целевого детерминизма* (изучение личности в аспекте ориентации человека на будущее).
- *Принцип активности* (субъект как самостоятельно мыслящее и действующее существо).
- *Принцип неэкспериментального исследования личности* (основан на идее целостности, и соответственно невозможности адекватного изучения личности по отдельным фрагментам).
- *Принцип репрезентативности* (цель и объект исследования совпадают, т.к. задача изучения нормально и полноценно функционирующего человека реализуется на выборе здоровых, самореализующихся личностей).



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Принципы

гуманистической психологии

- Свобода выбора
- Ответственность
- Каждый человек-архитектор **своего** поведения и жизненного опыта



Гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного, свободно делающего выбор среди предоставленных возможностей.

Жан Поль Сартр утверждает:

«**Я** и есть мой выбор!»

Теория самоактуализации А. Маслоу



Предмет исследования: **мотивация**
(социальность заключена в самой
природе человека).

- Агрессивные действия людей вызваны не природой, а антигуманными условиями воспитания,
- Мотивация личности нарушает психическое равновесие,
- Нарушение **гомеостаза** ведет к росту, развитию, **самоактуализации** (стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных способностей).
- Потребность человека быть тем, кем он может быть, является врожденно она потенциальна, пока не возникнут особые условия,
- Условием является удовлетворение базовых потребностей индивида: физиологических, потребностей в безопасности и защите, любви и уважении,
- Если в прошлом базовые потребности индивида были полностью удовлетворены, он может стойко переносить лишения в этой сфере и актуализировать себя несмотря на неблагоприятные условия

Пирамида потребностей А.Маслоу

Кафедра педагогики и психологии
и повышения квалификации
переподготовки
образования



Потребность в самоактуализации:

Потребность реализовать все, на что вы способны - творческое бытие человека.

Потребность в самоуважении:

Самоуважение (компетентность и свобода) и уважение со стороны других (статус, престиж, признание, репутация, оценка и принятие)

Потребность в принадлежности и любви:

отношения привязанности с другими, потребность быть любимым и любить, принадлежности к группе

Потребность в безопасности и защите:

Потребность в организованности, стабильности, законе и порядке, предсказуемости, свободе.

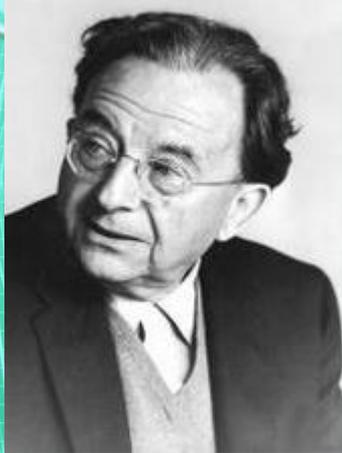
Физиологические потребности:

пища, вода, кислород, сон, физ.активность, защита от холода



Актуальные теории развития личности в аспекте психологии безопасного поведения

работников образования



Неофрейдизм
Э. Фромма

С позиций гуманистического психоанализа «инстинкт смерти относится к психопатологии и не является, как предполагал З. Фрейд, составной частью

Искусство любви

1. *Братская любовь* – способность уважать, заботиться, сопереживать по отношению к любому человеку.
2. *Родительская любовь* – материнская и отцовская любовь отличаются.
3. *Эротическая любовь* направлена на единственного человека и жаждет нераздельного слияния с ним.
4. *Любовь к себе* – проявление общей ориентации человека на любовное отношение ко всему (не ЭГОИЗМ).
5. *Любовь к Богу* для человека современного западного мира – "это, в сущности, то же, что и вера в Бога..."

Отдавание в любви — это не сделка, требующая что-то взамен, и не транжирство, обедняющее нас. Это – проявление нашей силы и жизнеспособности, дающее радость нам самим.

Забота — это активная заинтересованность в жизни и развитии "предмета" любви. Например, если кто-то говорит, будто любит цветы, но забывает их поливать, мы усомнимся в искренности его слов.

Ответственность — это не налагаемая извне обязанность, а внутренне осознанный долг (ответственность перед судом своей совести) заботиться о другом.

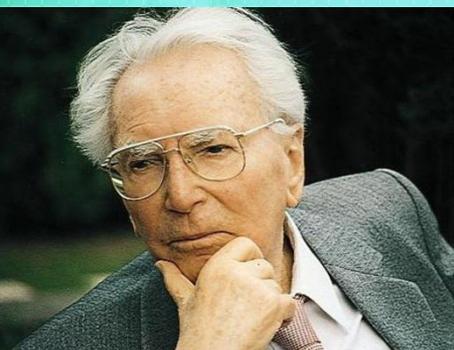
Уважение — это способность видеть в другом человеке не средство для достижения моих целей, но признавать, что он сам – равноценный мне человек, имеющий собственные цели.

Знание в любви — это не банальная осведомленность о "параметрах" или биографии другого, а опыт интуитивного "вживания" в потаенность души другого, сопереживания с ним.

Э. Фромм

Зрелая любовь:
признаки





психологии
института переподготовки
специализации
преподавания

О смысле жизни

"У человека можно отнять все, кроме одной вещи, последней из человеческих свобод - выбрать свое отношение в той или иной совокупности обстоятельств".

ценности
действия

ценности
пережива
ния

ценности
отношени

Виктор

"Эта уникальность и единичность, которая отличает каждого человека и придает смысл его существованию, имеет одинаковое отношение и к творческой работе, и к человеческой любви. Когда приходит понимание, что невозможно заменить человека, он становится ответственным за свое существование и продолжение. Человек, который осознает **ответственность** по отношению к тому, кто ласково его ждет, или к незаконченной работе, никогда не сможет покончить свою жизнь самоубийством...".

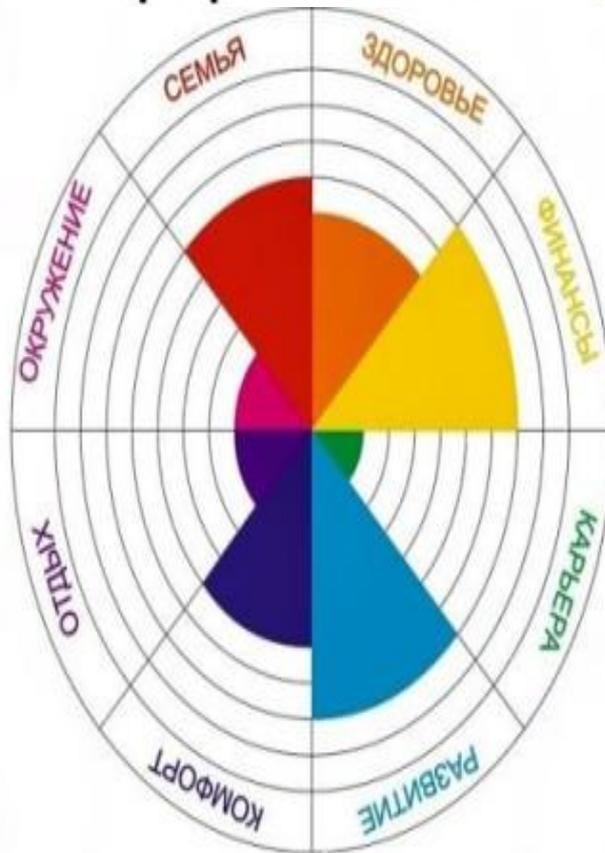
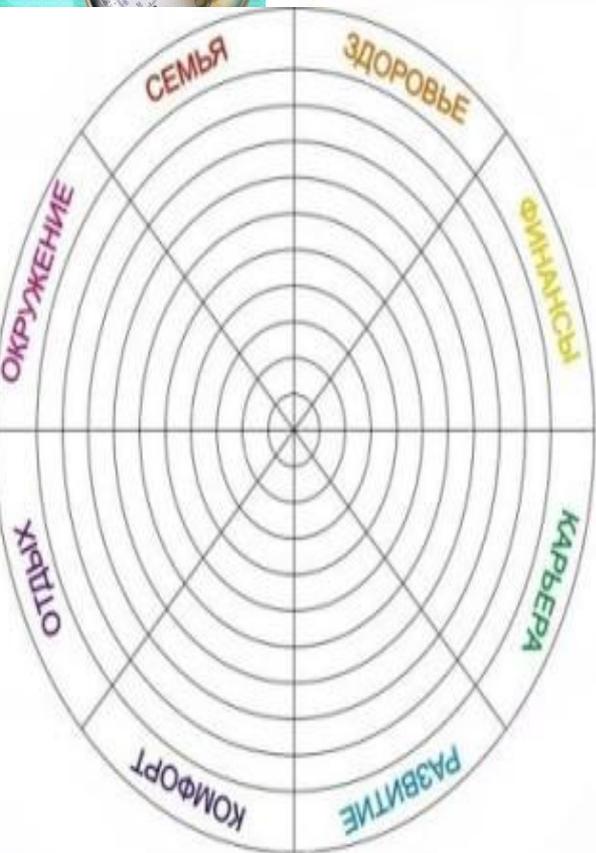
Однако найти смысл - это полдела; необходимо еще осуществить его. Человек несет ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни.

У каждого свое собственное призвание и миссия в жизни, каждый должен выносить в душе конкретное предназначение, которое требует своей реализации.

Правильной постановкой вопроса, однако, является, согласно Франклу, не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент.



Сферы жизни



Теория личностных черт Г. Олпорта



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования



- человек как сложная "открытая" система;
- акцент на мотивационно-потребностной сфере;
- выделяются мотив нужды и мотив развития;
- развитие личности ассоциируется с динамикой мотивационной системы;
- черты рассматриваются в качестве единиц анализа личности;
- *кардинальные черты* - преобладают в поведении человека практически во всех ситуациях, *центральные* являются типичными для человека, но проявляются не во всех ситуациях.

Качества, необходимые для того, чтобы разбираться в людях: **опыт, сходство, интеллект, глубокое понимание себя, сложность, отстраненность, эстетические склонности, социальный интеллект**

Понятие конгруэнтности личности в теории К. Роджерса



ГИИ
ТОВКИ

- индивид существует в постоянно изменяющемся мире, центром которого является он сам (*феноменальный мир*)

Принципы теории:

- 1) поведение человека можно понять не с позиций объективного наблюдателя, а с позиций самой личности, ее субъективного восприятия и познания действительности;
- 2) человек сам определяет свою судьбу, свободен в выборе и принятии решения;
- 3) люди по природе добры и стремятся к совершенству.

Со временем часть личного мира человека, его восприятия начинают осознаваться и оформляться в отдельную структуру - Я-концепцию.

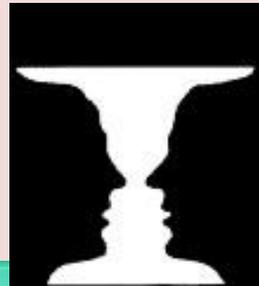
"Я-концепция - это воспринимаемое индивидом «Я».

Я-концепция характеризуется:



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации

- *областью содержания* (физическая сфера, социальная, сексуальная, чувства и эмоции, вкусы интересы, отдых, ценности и моральные черты);
- *структурой Я-концепции* и характером отношений с окружающей средой;
- *конгруэнтностью-неконгруэнтностью*, т.е. соответствием/ несоответствием Я-концепции переживаниям людей;
- *защитой*, или силой, которая оберегает от оценок, не соответствующих Я-концепции;
- *напряженностью*, т.е. состоянием фиксированной защитной позиции;
- *уровнем самоуважения*, или способностью принимать себя во всем многообразии своих особенностей;
- *реальностью*, или способностью оценивать себя исходя из актуально поступающей информации.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

**Я-
концепция**

**Я-
идеальное**

Я-реальное

**Когнитивн
ый**

**Поведенчес
кий**

Образ-Я

**Оценочны
й**

**Самоотно
шение**

**Самооц
енка**

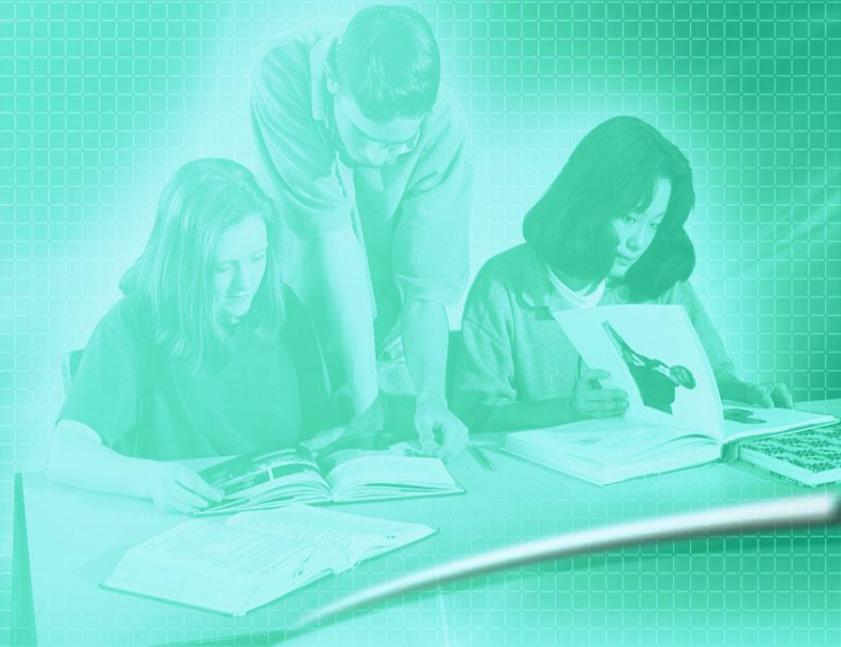
Физическое

Социальное

Возрастное

Половая
идентичность

Психологическое



Гештальтпсихология



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Центральной идеей в гештальтпсихологии выступает
проблема целостности

Гештальт - организованное целое, свойства которого не
могут быть получены из свойств частей.



Ключевым понятием для гештальт-
психологов является понятие *динамического
поля*, элементы которого взаимосвязаны, и
изменение напряжения в одном из пунктов
немедленно порождает тенденцию к
устранению этого напряжения и
восстановлению динамического равновесия



ТЕОРИЯ ПОЛЯ К. ЛЕВИНА.



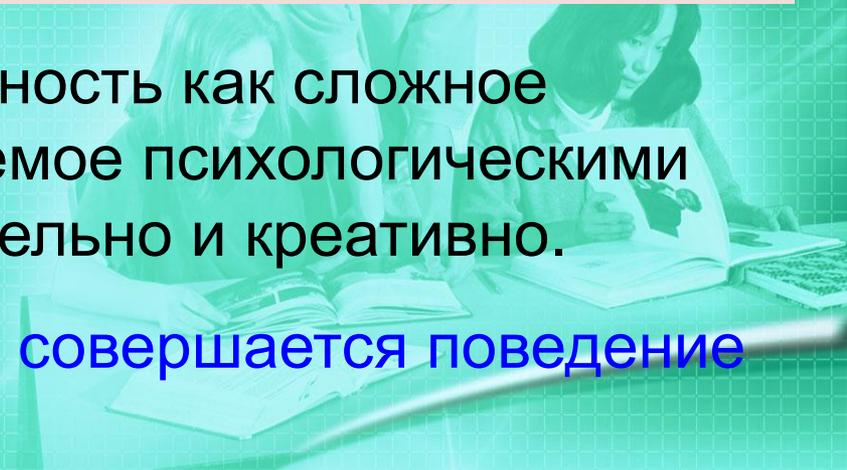
ки и психологии
ута переподготовки
икации
ния

- Человек живет и развивается в «психологическом поле» окружающих его предметов.
- Каждый предмет имеет для человека свою *валентность* — своего рода энергетический заряд, вызывающий у человека специфическое напряжение, требующее разрядки.

Поведение человека делится на волевое и полевое.
Волевое — вызвано внутренними потребностями и мотивами, а полевое — влиянием внешних объектов.

Теория поля рассматривает личность как сложное энергетическое поле, мотивируемое психологическими силами и ведущее себя избирательно и креативно.

Поле — это структура, в которой совершается поведение





И
ОВКИ

Теория личностных конструктов Дж.Келли

Конструкт (личностный конструкт) — оценочная система, которая используется индивидом для классификации различных объектов его жизненного пространства.

Термин обозначает когнитивные шаблоны, которые человек «сам создает, а затем пытается подогнать их по тем реалиям, из которых состоит этот мир».

Конструкты используются для прогнозирования повторяющихся событий. Конструкт позволяет индивиду не только объяснять чужое поведение, но и проектировать собственное поведение, так как конструкт задает фактическую программу такого поведения.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Конструкты сильно влияют на адекватность и качество восприятия, выделяют - ограничивающие и продвигающие личностные конструкты.

Это определяется такими их чертами, как:

- примитивность и скудость, ограниченность выбора конструктов - или богатство и разнообразие, дающее возможность тонкого различения,
- статичность, необсуждаемость, неизменяемость - или динамичность, способность меняться в зависимости от ситуации и развиваться, сменяясь более тонкими, адекватным и совершенными.
- структурная ограниченность прошлым опытом - или открытость настоящему.
- Личностные конструкты, не несущие для индивида личностный смысл или не вошедшие еще в привычку ("периферические конструкты"), легко поддаются изменению. Личностно значимые и давно ставшие привычными ("центральные конструкты", по терминологии Дж. Келли) - изменению поддаются сложнее.

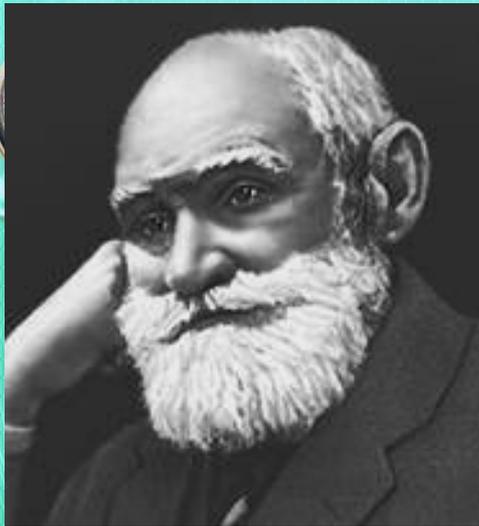


Теория оперантного обусловливания Б.Скиннера

Научение, обучение, учение описывают широкий круг явлений, связанных с приобретением опыта, знаний, навыков, умений в процессе *активного взаимоотношения* субъекта с предметным и социальным миром - в поведении, деятельности, общении.

Научение (обучение, учение) - процесс приобретения субъектом новых способов осуществления поведения и деятельности, их фиксации и/или модификации.

Изменение психологических структур, которое происходит в результате этого процесса, обеспечивает возможность дальнейшего совершенствования деятельности.



ОГИИ
ГОТОВКИ

ПАВЛОВ Иван Петрович (1849-1936), российский физиолог, создатель материалистического учения о высшей нервной деятельности, крупнейшей физиологической школы современности, новых подходов и методов физиологических исследований, Классические труды по физиологии кровообращения и пищеварения (Нобелевская премия, 1904). Ввел в практику эксперимент, позволяющий изучать деятельность здорового организма. С помощью разработанного им метода условных рефлексов установил, что в основе психической деятельности лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. Исследования Павловым физиологии высшей нервной деятельности (2-й сигнальной системы, типов нервной системы, локализации функций, системности работы больших полушарий и др.) оказали большое влияние на развитие физиологии, медицины, психологии и педагогики.

Классическое обусловливание

Безусловный стимул
(БС)



Условный стимул (УС)



Безусловная
реакция
Слюноотделени
е

Условная
Реакция
Слюноотделени
е



Бихевиоризм

БИХЕВИОРИЗМ (от англ. behaviour, biheviор — поведение),

ведущее направление американской психологии 1-й пол. 20 в. Считал предметом психологии не сознание, а поведение, понимаемое как совокупность двигательных и сводимых к ним словесных и эмоциональных ответов (реакций) на воздействия (стимулы) внешней среды.

Родоначальник *бихевиоризма* — Э. Торндайк, программа и термин предложены Дж. Уотсоном (1913). Наибольшего развития достиг в 20-х гг.; идеи и методы бихевиоризма были перенесены в антропологию, социологию, педагогику, объединяемые в США в качестве «бихевиоральных наук», т. е. изучающих поведение.

Необихевиоризм 1930-х гг. (Э. Ч. Толмен, К. Л. Халл), пытаюсь преодолеть ограниченность основной схемы бихевиоризма «стимул — реакция», ввел в нее опосредствующее звено — «промежуточные переменные» (различные познавательные и побудительные факторы).



Закономерности обучения

Э. Торндайк, К. Халлом, Э. Толмен

Закон готовности: чем сильнее потребность, тем успешнее научение.

Закон эффекта: поведение, которое приводит к полезному действию, будет повторяться.

Закон упражнения: повторение определенного действия облегчает совершение поведения и приводит к более быстрому выполнению и снижению вероятности ошибок.

Закон недавности: лучше заучивается тот материал, который предъявляется в конце серии. Противоречие эффекту первичности.

Закон "эффект края". U-образная зависимость степени заученности материала от его места в процессе научения.

Закон соответствия: существует пропорциональное отношение между вероятностью ответа и вероятностью подкрепления.

Процедура обучения получила название - "оперантное обусловливание"



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Основные понятия

Два типа поведения:

Респондентное
поведение



Ответ на знакомый стимул
(по типу классического обусловливания)



Многие детские страхи получаются в результате
классического обусловливания





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Основные понятия

Оперантно
е
поведение



Поведение, определяемое и
контролируемое результатом

Оперантное поведение вызвано научением
За поведением стоят следствие и результат



Если последствия **положительны**, то поведение закрепляется
Если последствия **неблагоприятны** - оперант угасает

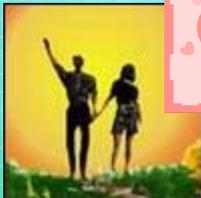


Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Оперантное поведение

Стимулы-подкрепители

Первичные
Удовлетворени
е
биологической
потребности



Вторичные

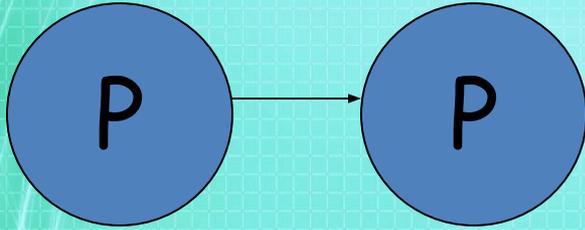


Эрик Берн

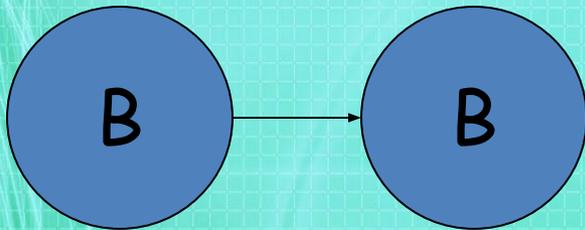


Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

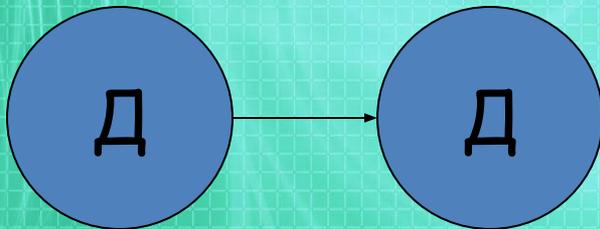
Я-состояния



должен, нельзя

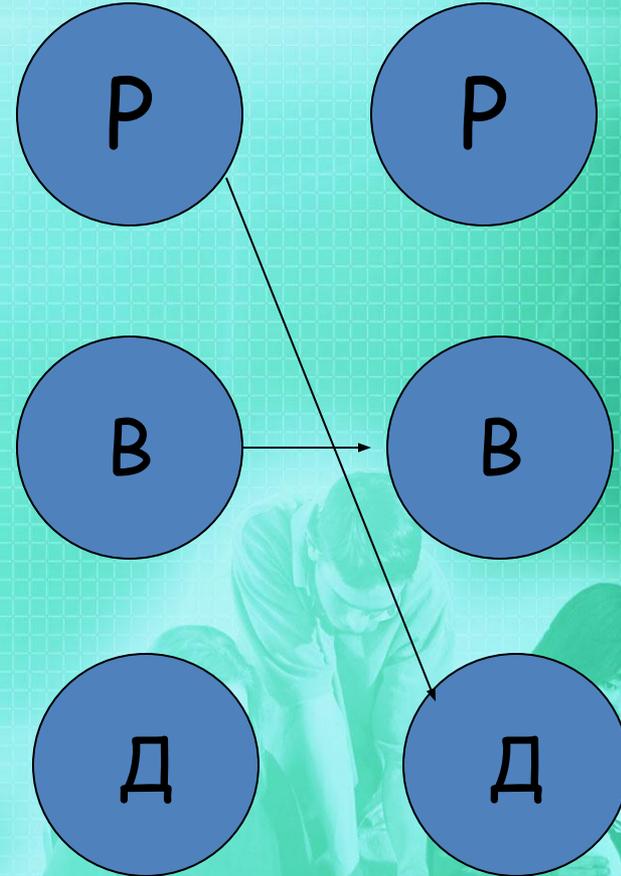


целесообразно, полезно



хочу, нравится

Необходимо увидеть, на какой позиции находится ваш партнер, и знать, в какое ваше Я-состояние направлен коммуникативный стимул. Ваш ответ должен стать параллельным.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

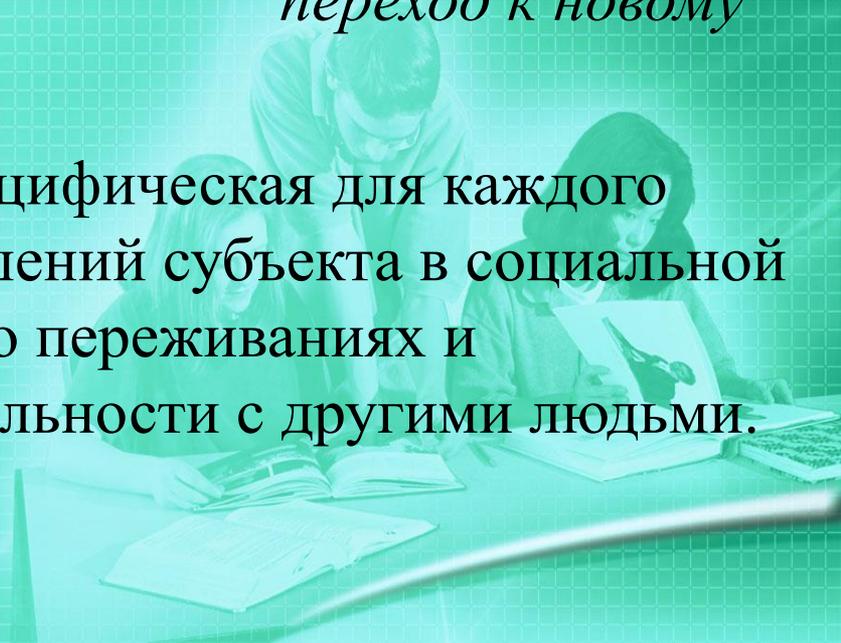
Сущность и движущие силы психического развития



Л.С. Выготский разработал теорию культурно-исторического развития психики.

Рождение ребенка является концом биологического типа его существования и представляет собой качественный переход к новому типу развития — социальному.

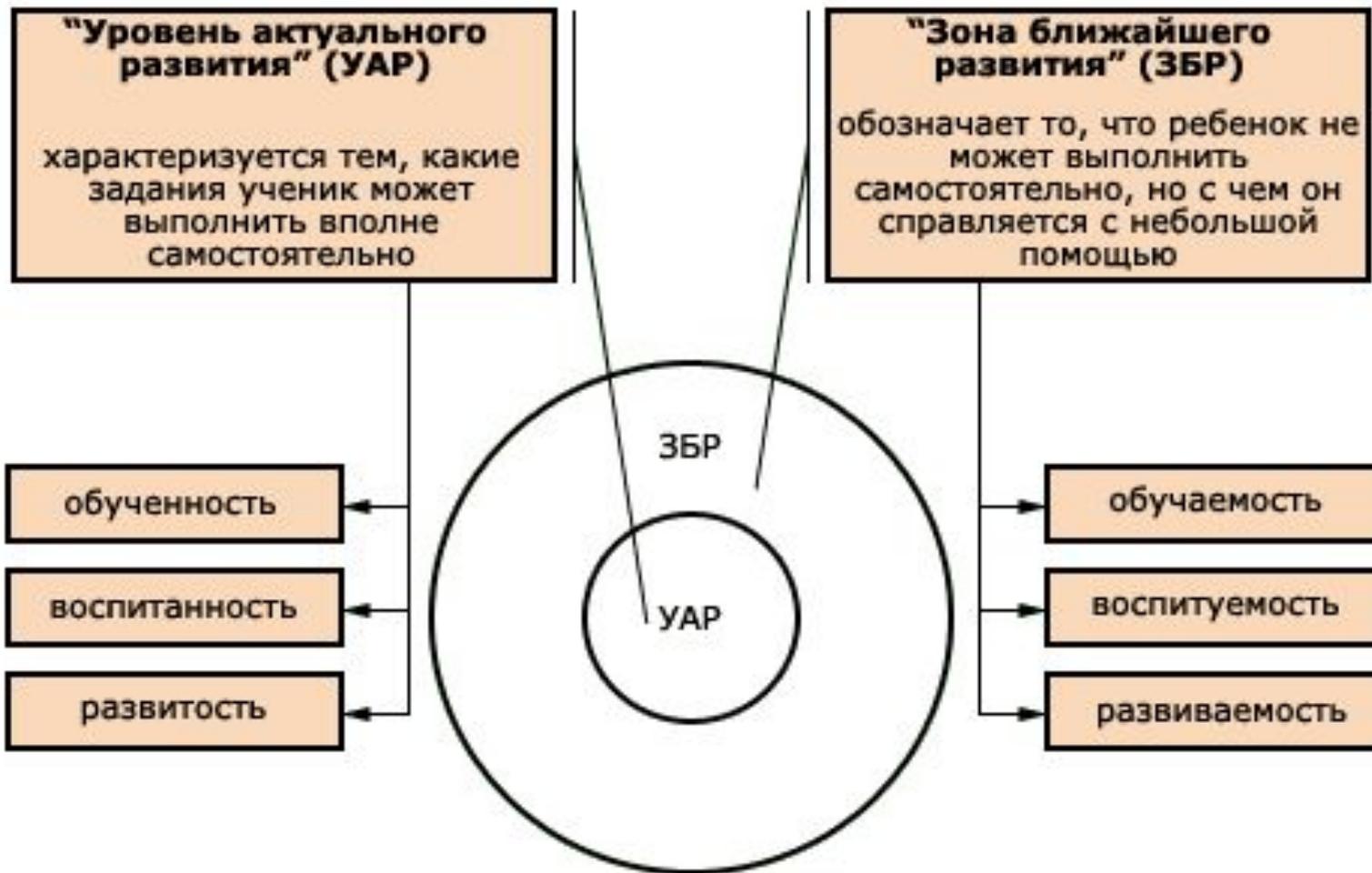
СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ — специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми.



Основные идеи

Процессы развития идут вслед за процессами обучения.

Только то обучение является хорошим, которое упреждает развитие, то есть обучение должно идти впереди развития и являться его источником



Уровни психического (умственного) развития



- ВПФ – сложные, прижизненно формирующиеся психические процессы, социальные по своему происхождению.
 - Отличительными особенностями ВПФ являются их опосредованный характер и произвольность.
- Применение **знака**, слова как специфически человеческого психического регулятора, перестраивает все высшие психические функции человека



Системно-деятельностный подход



психологии
подготовки

Время создания **теории**

деятельности - 1920-1930 гг.

С. Л. Рубинштейн и А. Н. Леонтьев разрабатывали теорию параллельно и независимо друг от друга. При этом они опирались на труды Л.С. Выготского и на философскую теорию К. Маркса, поэтому в их работах много общего.

Базовый тезис теории формулируется следующим образом: не сознание определяет деятельность, а деятельность определяет сознание.

- С. Л. Рубинштейн формирует основной принцип: «единство сознания и деятельности». Психика и сознание формируясь в деятельности, в деятельности и проявляются.

- А. Н. Леонтьев вводит понятие «ведущая деятель



А.Н. Леонтьев
1924 г.



Сознание может быть познано лишь через систему субъективных отношений, в том числе через деятельность субъекта, в процессе которой субъект развивается.

А. Л. Леонтьев уточняет положение С. Л. Рубинштейна: «Сознание не просто проявляется как отдельная реальность, сознание встроено и неразрывно связано с ним».

Деятельность — это совокупность действий, направленных на достижение целей (по С.Л. Рубинштейну).

Деятельность – это осмысленные и целесообразные действия, производящие нечто значимое для самого человека или других людей.



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРАКТИЧЕСКАЯ -

↓

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ РЕАЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИХ В ПРИРОДЕ И ОБЩЕСТВЕ ОБЪЕКТОВ
(производство продуктов питания, строительство зданий и пр.)

ДУХОВНАЯ -

↓

ВСЕ, ЧТО МЕНЯЕТ СОЗНАНИЕ ЛЮДЕЙ
(получение образования, занятия наукой, музыкой и пр.)

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ИГРА



УЧЕБА



ТРУД



ОБЩЕНИЕ



Движущие силы психического развития школьника

В конце 30-х гг. психологи харьковской школы (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, П. И. Зинченко, П. Я. Гальперин и др.) показали, что в основе развития лежит непосредственная практическая деятельность ребенка.

С. Л. Рубинштейн поставил вопрос единства сознания и деятельности.

А. Н. Леонтьев указывает на то, что формирование психики ребенка обуславливает ведущая деятельность .

Л. И. Божович изучала мотивационно-потребностную сферу детей и подростков, формирование их личности.

Д. Б. Эльконин разработал периодизацию психического развития.

П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец изучали формирование у детей ориентировочных действий и использование характерных для каждого этапа психического развития ребенка видов деятельности.

Л. В. Занков выдвигает определенные условия успешного осуществления развивающего обучения: высокий уровень трудности, быстрый темп прохождения материала, осознание ребенком процесса учения и т.д.

Современная отечественная психологическая наука решает проблему развития психики, считая человека существом **биосоциальным**.

К **биологическому фактору** относятся наследственность и врожденность, т.е. то, с чем появляется младенец на свет (особенности строения нервной системы, головного мозга, органов чувств; физические признаки и др.). Носителями наследственной информации являются гены.

Среда как фактор психического развития — понятие, включающее и природные, и социальные влияния на психическое развитие.

Ни среда, ни наследственность не могут оказать влияние на личность вне ее собственной **активности**.

Движущие силы психического развития - совокупность внешних и внутренних условий, определяющих направление, содержание и уровень психического развития. Одной из основных движущих сил психического развития является разрешение постоянно воспроизводимого в процесса развития личности противоречия между ее потребностями, изменяющимися деятельностью, и реальными условиями их удовлетворения.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Взаимосвязь обучения и развития

Согласно психологам Женевского направления (Ж. Пиаже, С. Инельдер) обучение идет вслед за развитием ребенка.

Л.С. Выготский подчеркивал ведущую роль обучения и воспитания в развитии личности и считал их решающей силой развития.

Обучение – это специально организованное овладение ребенком социальным опытом, накопленным человечеством: знаниями о предметах и способах их употребления, системой научных понятий и способов действия, нравственных правил, отношениями между людьми и т.д.



психологии и психологии
Института переподготовки
и квалификации
преподавателей

Проблема человека в трудах Б. Г. Ананьева

Особенностью концепции является включение человека в более широкий, чем деятельность, контекст - в контекст **человекознания**

Модель науки о человеке:

- 1) человек как биологический вид;
- 2) онтогенез и жизненный путь человека как индивида;
- 3) изучение человека как личности;
- 4) проблема человечества.

Индивид → **личность** → **индивидуальность**.

Индивидуальность складывается на основе взаимосвязи особенностей человека как личности и как субъекта деятельности, которые обусловлены природными свойствами человека как индивида.

Работал в области чувственного восприятия, возрастной и дифференциальной психологии, проводил исследования по психологии общения, проблемами восстановления работоспособности раненых во время ВОВ.

Отношение как единица анализа личности по В. Н. Мясищеву.

Отношение - одна из форм отражения человеком окружающей его реальности.



Ка
Че
и г
ра

ми
ОВКИ

Отношения личности - ее потребности, интересы, склонности являются продуктом взаимодействия человека с конкретной средой.

Виды отношений: эмоциональное отношение, интерес и оценочное отношение.

«Отношение - сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности».

Понятие установки по Д. Н. Узнадзе.



Ка
Че
и г
ра



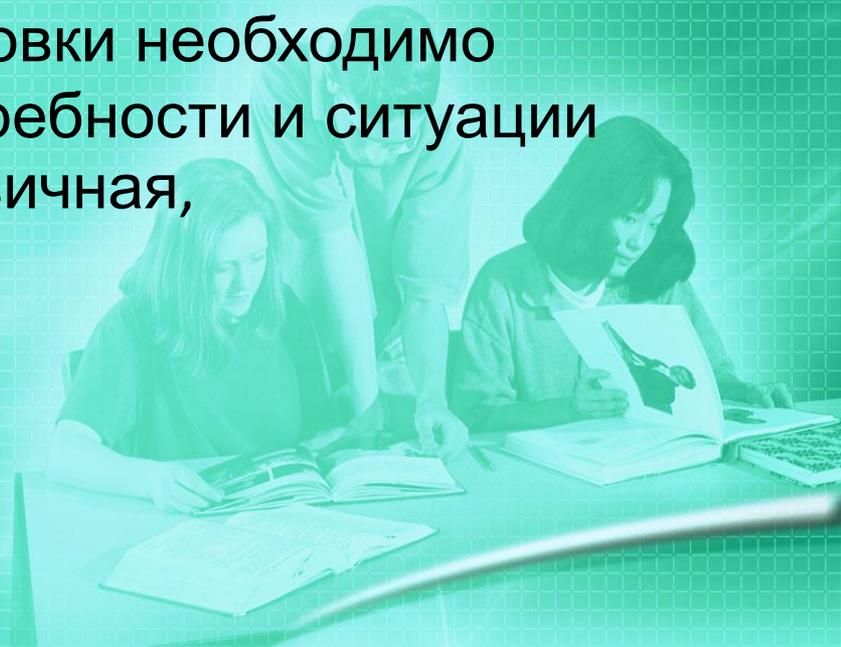
МИ
ОВКИ

Установка - складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение индивида к определенной форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определенном направлении и действовать последовательно в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана.

Для возникновения установки необходимо одновременное наличие потребности и ситуации

Диффузная установка – первичная, неопределенная

Фиксированная установка - дифференцированная.



Современные исследования в области психологии личности



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации

Проблемы современной психологии

- обращение к исследованию реальной личности (не идеальной);
- сближение психологии личности и этики, обращение к нравственно-ценностным аспектам, мышлению и мотивации;
- особое внимание к проблемам психического здоровья (психотерапии и консультированию);
- исследование конкретных проблем психологии личности (эмоций, способностей, мотивации) в составе более общей системы личностного знания.

Э.А. Голубева изучает способности и склонности в типологии "организм - личность".

К.А. Абульханова-Славская охватывает соотношение "личность - жизненный путь",

Н.В. Дубровина, А.В. Брушлинский - морально-нравственные особенности личности.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Истина - выражает общезначимую констатацию соответствия высказывания действительности.

Правда - категория, выражающая мировоззрение человека, основана на традиции, вере, представлении о справедливости в отношениях.

Степень правдивости сообщения всегда обусловлена целями говорящего и слушающего, поэтому правда всегда изучается в связи с оценкой мотивации коммуницирующего субъекта.

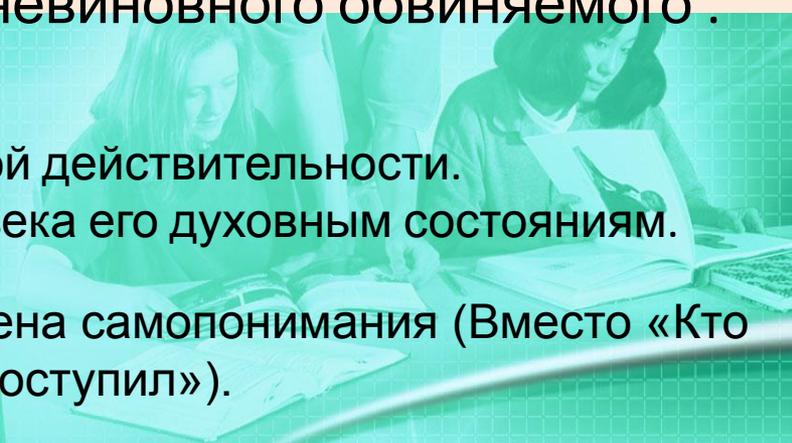
Виды лжи:

- инструментальная ложь как средство достижения личных целей,
- нравственная ложь (ложь во спасение, "white lie"), стремление обмануть ради спасения, например, невиновного обвиняемого.

Неправда - неверное слово об эмпирической действительности.

Ложь - несоответствие высказываний человека его духовным состояниям.

Знаков также занимался изучением феномена самопонимания (Вместо «Кто Я» - «Почему я так поступил»).



Л.И. Анциферова разработала динамическую концепцию личности



психологии
подготовки

решает проблемы "жизни и смерти",

оптимального периода продуктивного развития человека в период взрослости.

Психическое развитие в поздние годы находится под влиянием **биологических и социально-психологических** факторов.

Под влиянием негативных шаблонов социума относительно стареющих групп населения у них формируется негативное отношение к себе, акцентируются промахи, снижается мотивация достижения, появляется феномен "вынужденной беспомощности".

Снижается так называемый "флюидный интеллект" - способность приобретать совершенно новые знания, быстро и надежно запоминать информацию, тогда как "кристаллизованный интеллект" - способность логически действовать в знакомых условиях, при решении знакомых задач, прогрессирует на протяжении всей жизни.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

ЛИЧНОСТЬ =

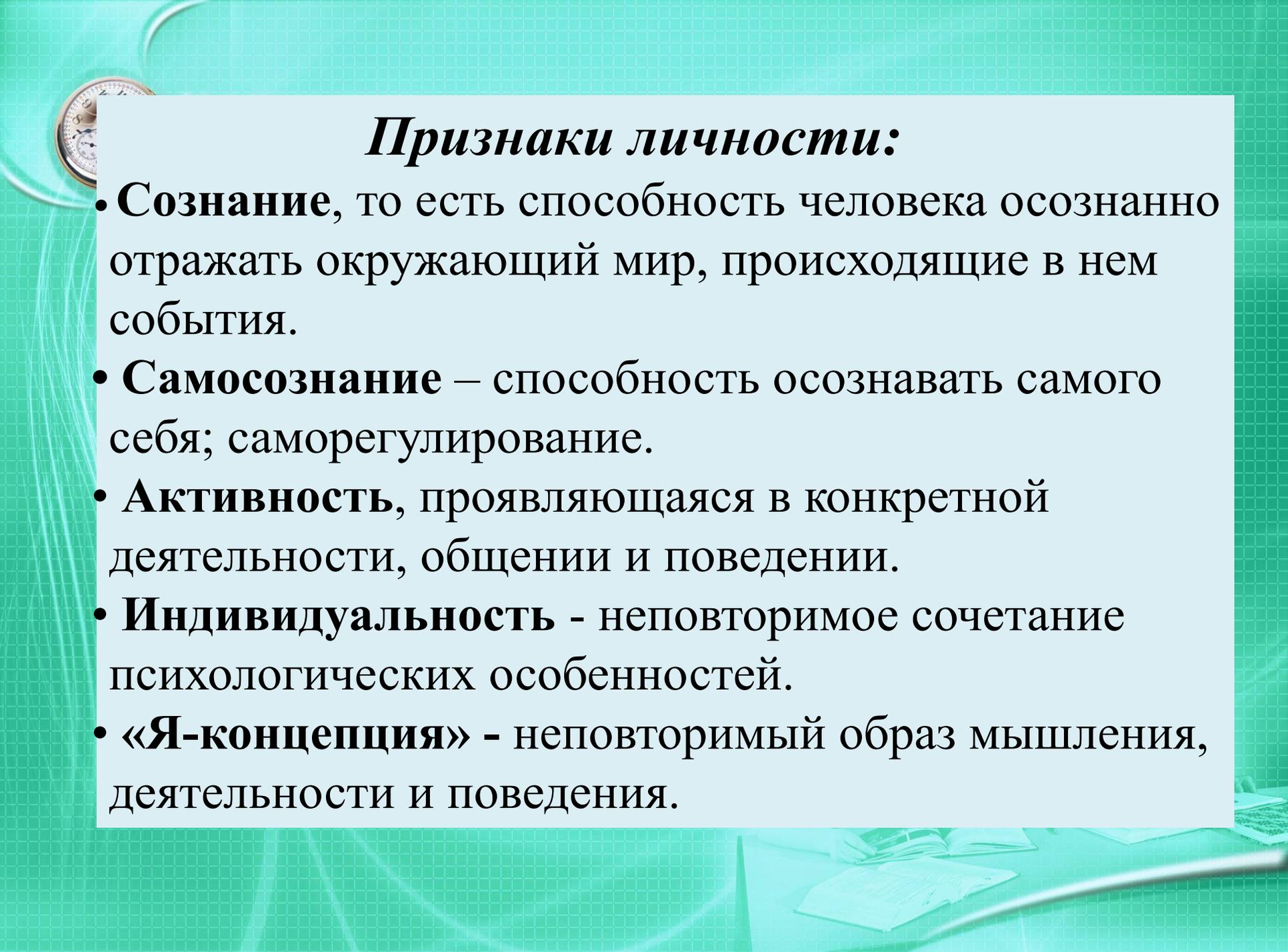
темперамент + характер + социальные установки

Темперамент определяется генетически
(неизменное ядро личности)

Характер развивается в результате
воспитания

Социальные установки - это отношение к
миру, к окружающим людям, к себе





Признаки личности:

- **Сознание**, то есть способность человека осознанно отражать окружающий мир, происходящие в нем события.
- **Самосознание** – способность осознавать самого себя; саморегулирование.
- **Активность**, проявляющаяся в конкретной деятельности, общении и поведении.
- **Индивидуальность** - неповторимое сочетание психологических особенностей.
- **«Я-концепция»** - неповторимый образ мышления, деятельности и поведения.



ГИППОКРАТ

Самая известная из древних классификаций
- система темпераментов, предложенная
- древнегреческим врачом Гиппократом (460-370 г. до н. э.)
и развитая затем Клавдием Галеном (130-200 г. н.э.)
тоже врачом, и тоже древнегреческим.



ГАЛЕН

Под темпераментом Гиппократ и Гален понимали особенности физиологического и психического строения человека.

Они объясняли различия в поведении преобладанием одной из четырех жидкостей, циркулирующих в организме:

Кровь

Флегма - слизь, выделяемая мозгом :-)

Желтая желчь - выделяется печенью

Черная желчь - выделяется селезенкой

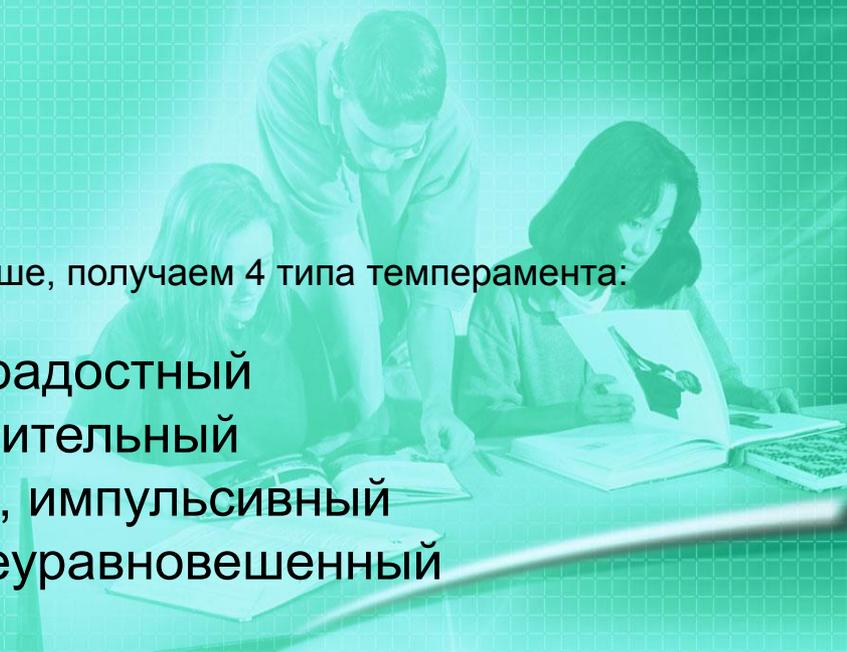
В зависимости от того, какой жидкости в организме больше, получаем 4 типа темперамента:

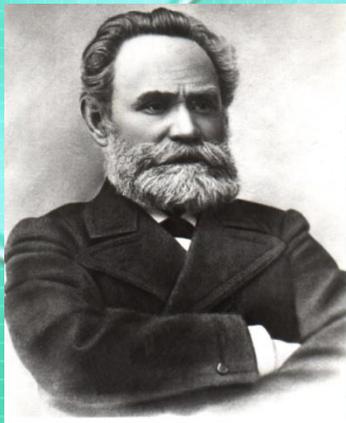
Сангвник (кровь) - подвижный, жизнерадостный

Флегматик (флегма) - спокойный, медлительный

Холерик (желтая желчь) - вспыльчивый, импульсивный

Меланхолик (черная желчь) - вялый, неуравновешенный





Русский физиолог И.П. Павлов связал темперамент с типом высшей нервной деятельности.

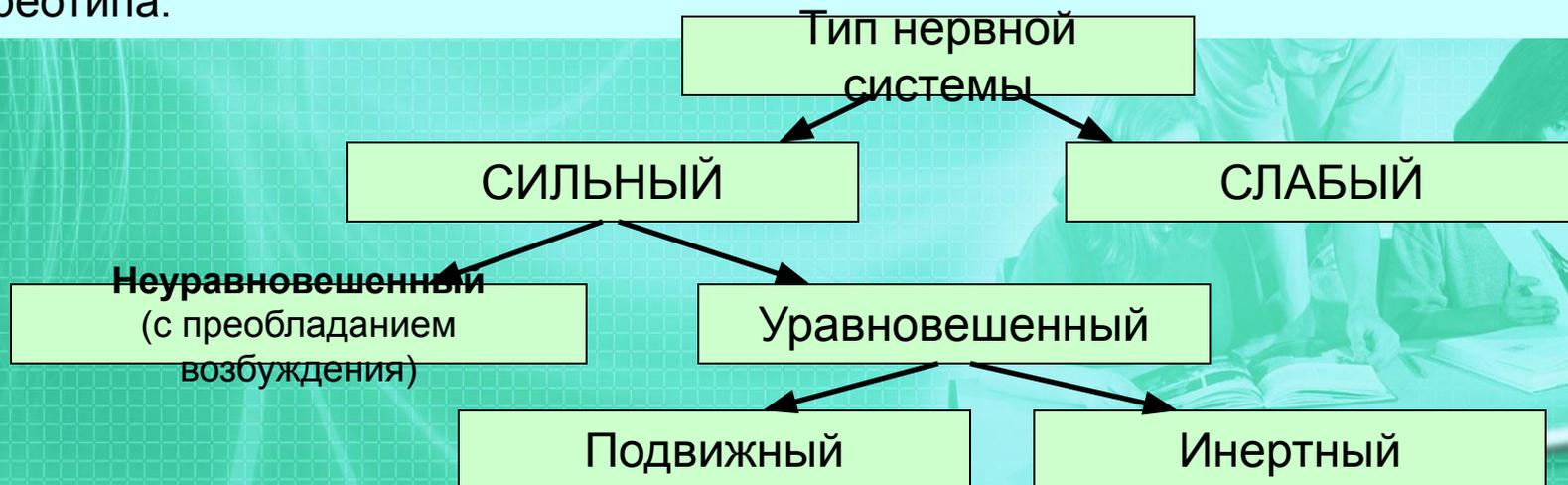
Основой индивидуальных различий в нервной деятельности является проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения. У каждого из этих процессов есть три характеристики (свойства):

Сила - способность нервных клеток переносить продолжительное либо кратковременное, концентрированное возбуждение и торможение.

Это определяет работоспособность нервной клетки.

Уравновешенность - соотношение между возбуждением и торможением.

Подвижность - быстрота сменяемости процессов возбуждения и торможения, быстрота появления нервного процесса в ответ на раздражение, быстрота образования новых условных связей, выработки и изменения динамического стереотипа.



В зависимости от сочетания данных факторов различают



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

четыре основных типа высшей нервной деятельности:

Слабый - не выдерживает сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабые процессы возбуждения и торможения

МЕЛАН
-
ХОЛИК

Сильный неуравновешенный - процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

ХОЛЕ
РИК

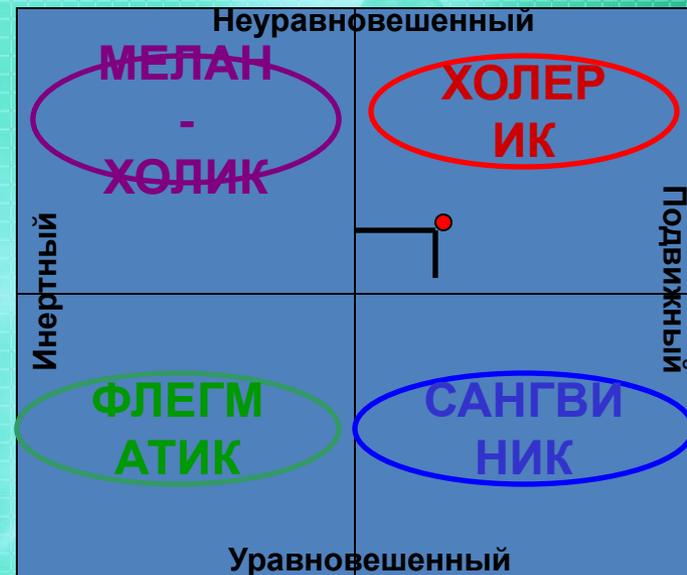
Сильный уравновешенный подвижный - быстрая сменяемость нервных процессов ведет к относительной неустойчивости нервных связей.

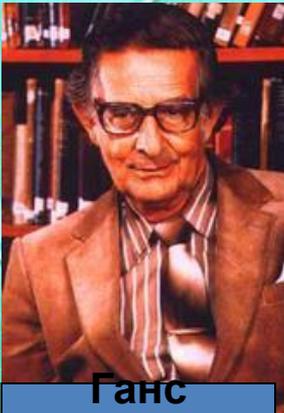
САНГВИ
НИК

Сильный уравновешенный инертный

- нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

ФЛЕГМ
АТИК





Ганс Айзенк
(1916-1997)

педагогике и психологии
кого института переподготовки
ния квалификации
в образования

Ганс Айзенк, английский/немецкий психолог, предложил свою интерпретацию темпераментов. Айзенк выделяет в структуре личности два фактора

Экстраверт - общительный и обращенный вовне индивид с широким кругом знакомств. Экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Интроверт – спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Высоко ценит нравственные нормы.



Эмоциональная устойчивость – особенности поведения в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется хорошей адаптацией, отсутствием излишнего напряжения и беспокойства.

Эмоциональная неустойчивость (нейротизм) выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, нервных в контактах с людьми, неуверенности в себе, чувствительности, впечатлительности, раздражительности.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Сангвиник

Сангвиник - живая мимика, быстрые, выразительные движения, общительный, открытый, разговорчивый, беззаботный, инициативный. Гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу, легко сходится с новыми людьми.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Холерик

Холерик - резкие движения, активный, вспыльчивый, импульсивный, несдержанный, беспокойный, агрессивный, оптимистичный, мгновенная смена настроения, быстрый темп речи.

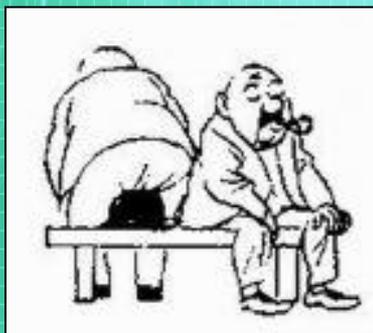




Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Флегматик

Флегматик - бедная мимика, пассивный, спокойный, уравновешенный, старательный, настойчивый, вдумчивый, миролюбивый, надежный, размеренный, нужно время для раскачки, медленно приспосабливается к новой обстановке, тяжело сходится с новыми людьми.

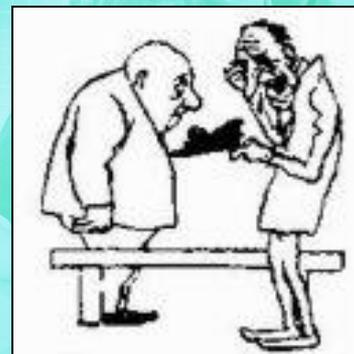




Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Меланхолик

Меланхолик - невыразительная мимика, тихий голос, чрезмерно обидчив, раздражителен, болезненно чувствителен, неуверен в себе, робок, неэнергичен, необщителен, ненастойчив, легко утомляется, пессимистичный, во всем видит плохое и опасное.



Определение

Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки

Выделяют три сферы проявления темперамента:

Следует отметить:

1. Хороших или плохих типов темпераментов НЕТ!!! Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Вильгельм Вундт : «В будничных радостях и горестях жизни нужно быть **САНГВИНИКОМ, в важных событиях жизни – **МЕЛАНХОЛИКОМ**, относительно впечатлений, затрагивающих ваши интересы, - **ХОЛЕРИКОМ** и, наконец, в исполнении раз принятых решений – **ФЛЕГМАТИКОМ**.»**



Круг Айзенка



обидчивый
тревожный
неподатливый
впечатлительный
пессимистический
необщительный
сдержанный

МЕЛАНХОЛИК

раздражительный
поддающийся настроению
агрессивный
импульсивный
оптимистический
лидирующий
активный

ХОЛЕРИК

пассивный
старательный
вдумчивый
миролюбивый
направленный
надёжный
размеренный
спокойный

ФЛЕГМАТИК

САНГВИНИК

общительный
открытый
разговорчивый
доступный
живой
беззаботный
любящий удобства
инициативный



Рекомендации:

Подбадривайте
меланхолика,
используйте его
творческий
потенциал

Рекомендации:

Сдерживайте
холерика,
предупреждайт
е конфликты

Рекомендации:

Активизируйте деятельность
флегматика, включайте в

Рекомендации: Настраивайте на качественное
выполнение заданий, поддерживайте
необходимость считаться с мнением других

Инструкция

Сейчас мы будем проставлять точки в квадратах. Начнем с самого первого квадрата. Далее будем двигаться исключительно по часовой стрелке. Каждый переход с одного квадрата на другой осуществляется не прерывая работы и только по команде экспериментатора. Все время, выделенное на проставление точек, работайте в максимальном для себя ритме. На каждый квадрат будет дано 5 секунд, в течение которых необходимо проставить максимально возможное количество точек.

Итак, экспериментатор дает сигнал «Начали», далее через каждые 5 секунд он дает новый сигнал «Перейти на другой квадрат», по окончании 5 секунд проставления точек в 6-ом квадрате экспериментатор дает последний сигнал «Стоп». Все понятно? Хорошо, тогда возьмите в правую/левую руку карандаш и зафиксируйте его перед первым квадратом.

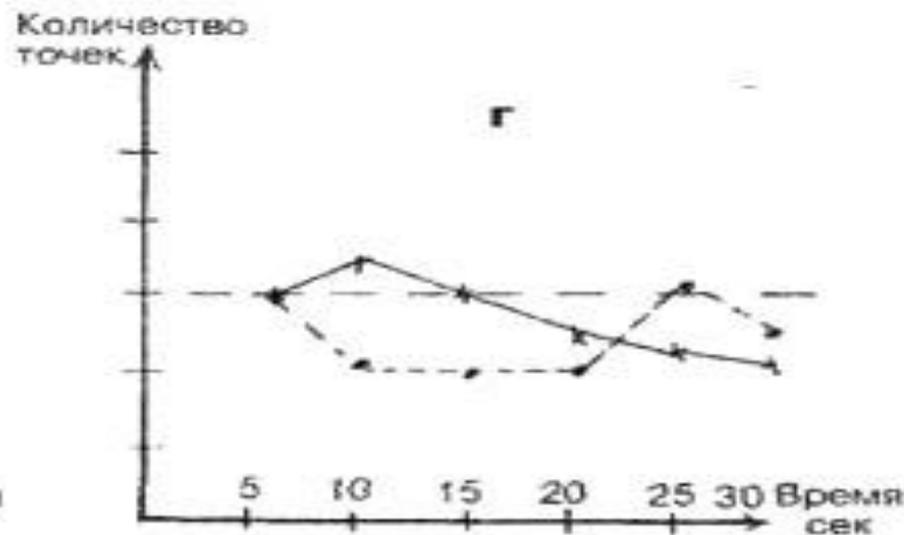
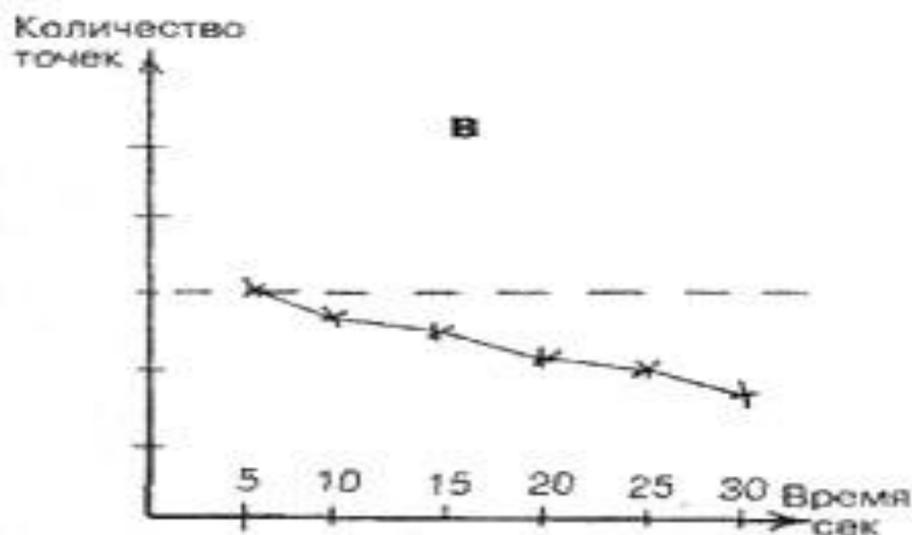
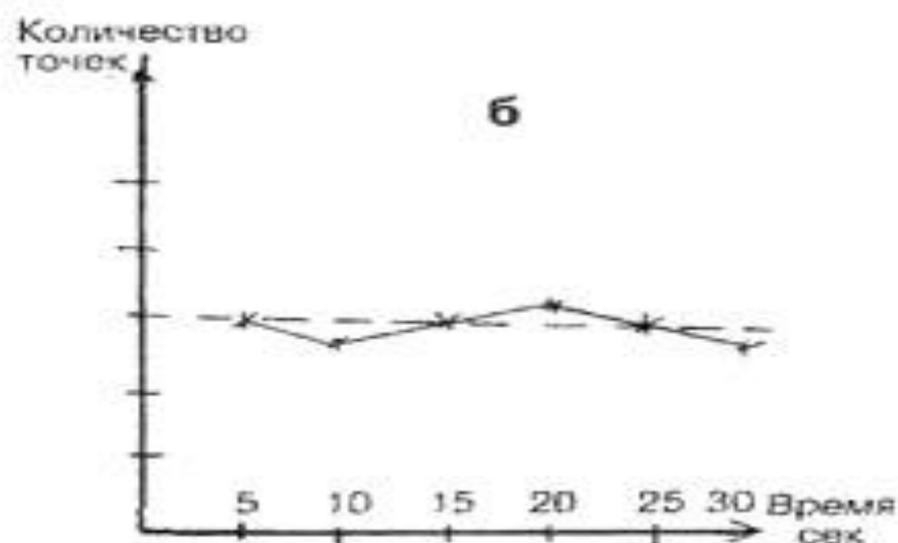
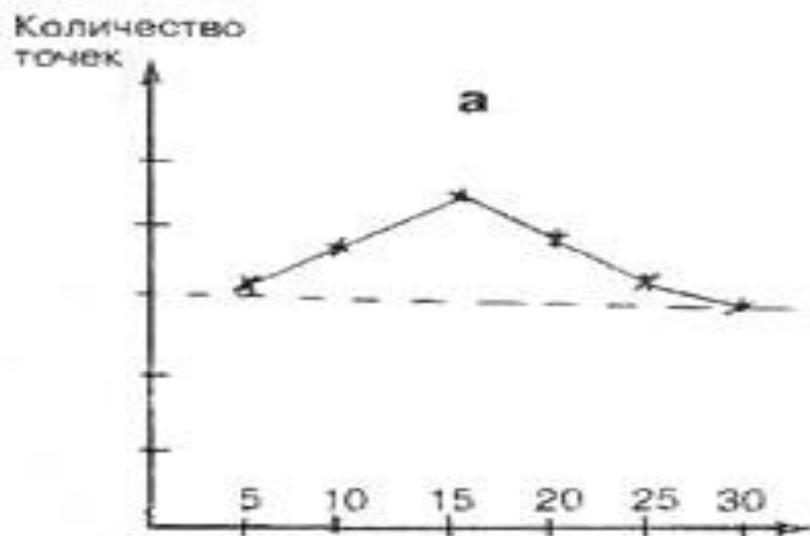


Рис. 2. Графики: а — выпуклого типа; б — ровного типа; в — нисходящего типа; г — промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд.

выпуклый тип — темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

ровный тип — максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

нисходящий тип — взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

промежуточный тип — темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

вогнутый тип — первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Эмоциональная жизнь личности



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Эмоция (от лат. - волновать, возбуждать) - это переживание человеком своего личного отношения к реальной действительности. На базе эмоций у человека сформировались более сложные переживания, называемые чувствами.

Эмоций связаны с другими системами:

- *гомеостатической* (эндокринной, сердечно-сосудистой),
- *мотивационной* (системой потребностей, мотивов, целей),
- *перцептивной* (восприятием человеком мира),
- *когнитивной* (обработкой информации, мыслительными процессами),
- *моторной* (двигательные реакции и поведение).

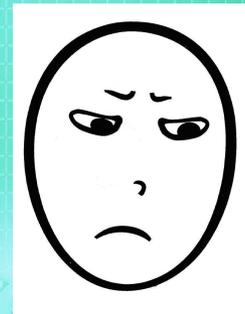
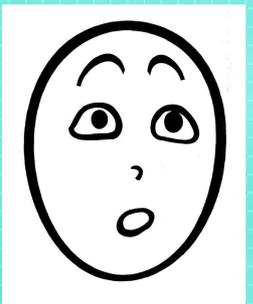
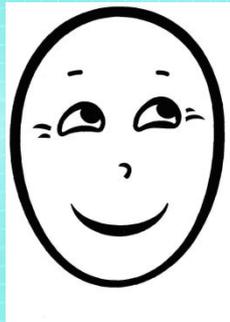
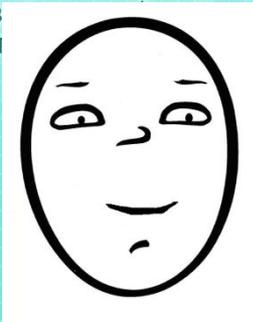
Настроение - это распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и "безотчётностью" переживаний, диффузностью (влияет на мысли, отношения и действия человека).





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и пов
работ

Определите эмоцию

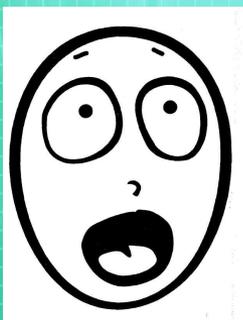


Страх

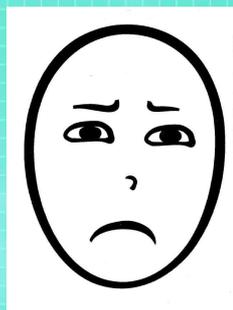
Вина

Радость

Обида



злость



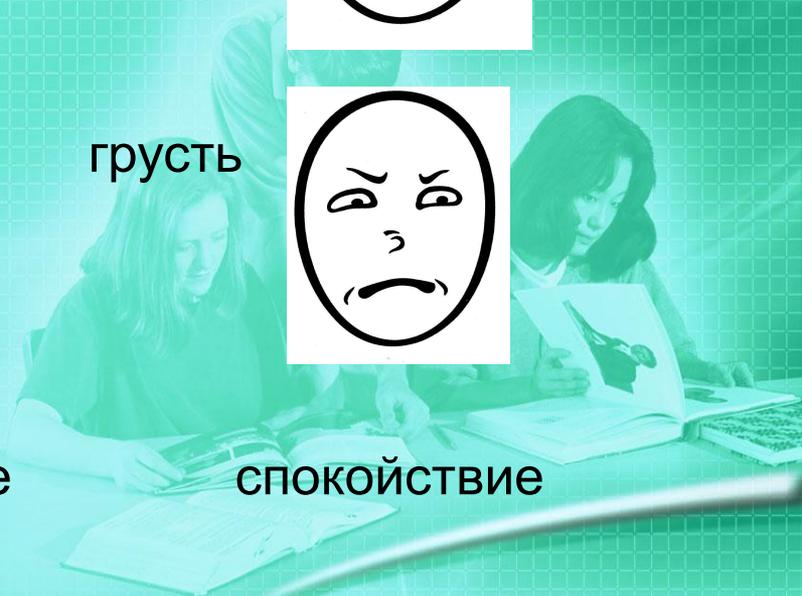
грусть



отвращение

удивление

спокойствие





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Причины, вызывающие настроение

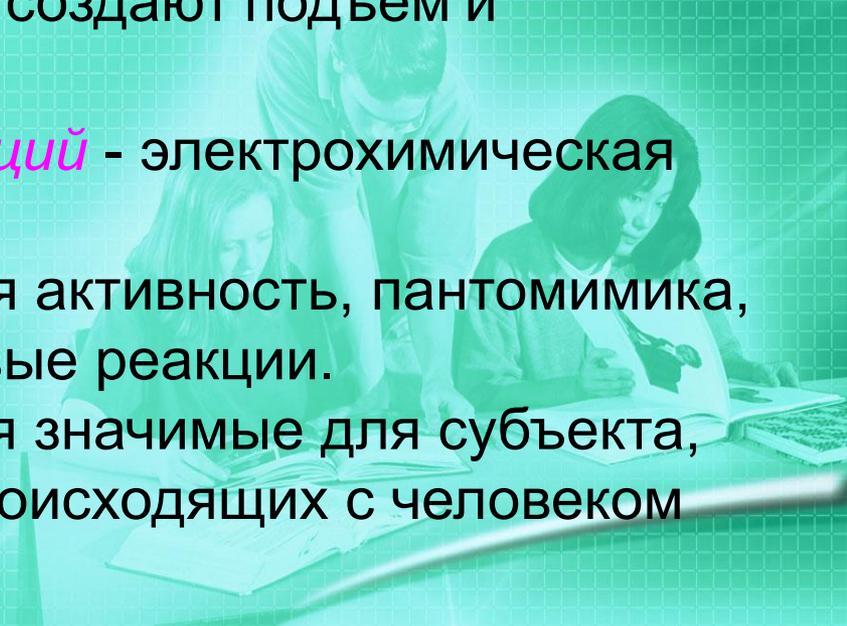
- а) органические процессы (болезни, утомление – снижают настроение);
- б) внешняя среда (грязь, шум, спертый воздух – ухудшают настроение;
- в) взаимоотношения между людьми (приветливость, участливость, доверие, такт делают людей добрыми и жизнерадостными);
- г) мыслительные процессы (образные представления, в которых выражаются положительные эмоции создают подъём и настроение).



Нейрофизиологический аспект эмоций - электрохимическая активность мозга.

Экспрессивный аспект - мимическая активность, пантомимика, висцерально-эндокринные и голосовые реакции.

Чувственный аспект – переживания значимые для субъекта, отраженные в сознании важности происходящих с человеком событий.





Аффект -

эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью.

Особенности аффекта

- а) бурное внешнее проявление;
- б) кратковременность;
- в) безотчётность поведения;
- г) диффузность переживаний

Страсть - сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние. Страсть активизирует деятельность человека, подчиняет себе всю направленность его мыслей и поступков, мобилизует на преодоление трудностей, на достижение поставленных целей. Страсть может как формировать, так и разрушать.

Особенности чувств

- Низшие чувства: переживания удовлетворения/неудовлетворения естественных потребностей;
- Высшие чувства - переживание удовлетворения/неудовлетворения социальных потребностей.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

1-10 – тревожность: 0-7 – не тревожны

8-14 - тревожность средняя.

15-20 – очень тревожный.

11-20 – фрустрация: 0-7 – не имеет высокий уровень, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей

8-14 – средний уровень.

15-20 – избегаете трудностей, боитесь неудач.

21-30 – агрессивность: 0-7 – спокойны, сдержаны.

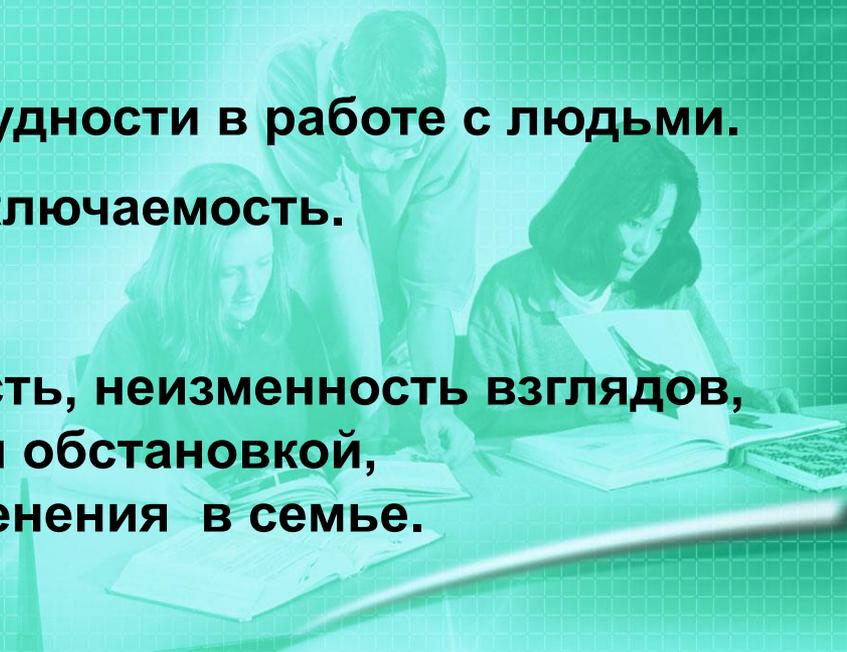
8-14 – средний уровень агрессии.

15-20 – агрессивны, несдержанны, трудности в работе с людьми.

31-40 – ригидность: 0-7 – легкая переключаемость.

8-14 – средний уровень.

15-20 – сильны выраженная ригидность, неизменность взглядов, даже если они расходятся с реальной обстановкой, противопоказаны смена работы, изменения в семье.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности.

Страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Тревога - это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Фобия - навязчивый страх, когда существует непроизвольная болезненная фиксация на каких-либо пережитых травмирующих событиях жизни.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Страх и тревога

Страх – это чувство, причиной которого является присутствие чего-то угрожающего, либо отсутствие чего-то, что обеспечивает безопасность, ощущение смутной тревоги или неминуемой опасности. Беспредметный страх часто называют **тревогой**.

Классификация детских страхов и тревоги

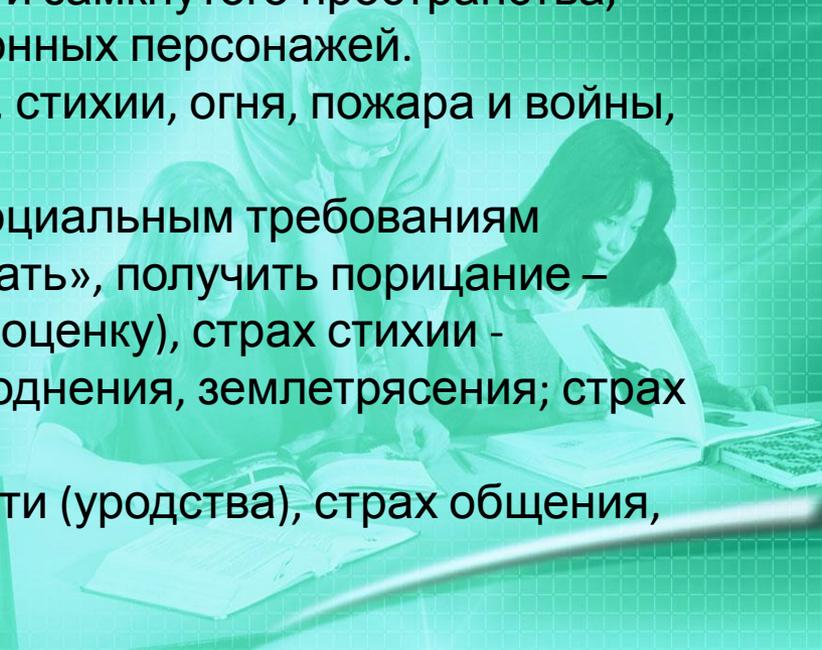
Архаические страхи	Боязнь темноты, шумов, посторонних, оказаться забытым в незнакомом месте и др.
Тревога отдаления	Страх исчезновения, голода, беспомощности, одиночества и др.
Страх потери любви	Боязнь наказания, отвержения, заброшенности, смерти и др.
Кастрационная тревога	Боязнь операций, увечий, врачей, болезней, бедности, грабителей, колдуний,

Возрастная динамика страхов



ки и психологии
ута переподготовки
икации
ния

- **Период беременности и родов:** беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка.
- **Первый год жизни:** страх при уходе матери и появлении незнакомых лиц, неожиданных звуков, резких движений.
- **С года до трех лет:** страх волка (диких животных), Бабы Яги, Бабайки, одиночества, уколов, неожиданных резких звуков, медработников.
- **От 3 до 5 лет:** страх темноты, одиночества и замкнутого пространства, чудовищ, злых сказочных и мультипликационных персонажей.
- **От 5 до 7 лет:** страх жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны, смерти, приведений.
- **От 7 до 11 лет:** страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения «не успеть», «опоздать», получить порицание – «школьная фобия» (страх получить плохую оценку), страх стихии - природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения; страх Черной Руки и Пиковой Дамы и др.
- **От 11 до 16 лет:** страх изменения внешности (уродства), страх общения, страх «не быть как все».





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д.

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.





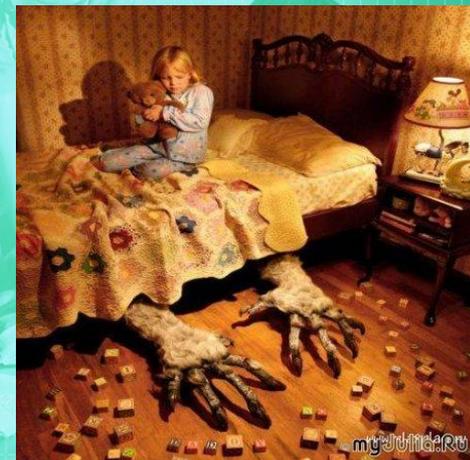
Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

1. ФАНТАЗИЙНЫЕ

— самая распространенная группа страхов, в основе которых лежит детская «одержимость» какой-либо из своих фантазий. Одной из причин надуманных страхов может быть и запугивающее воспитание: ребенка проще запугать неведомым и уже оттого страшным «бабайкой», чем сделать над собой усилие и прочесть малышу на ночь добрую сказку!

Как помочь:

Прежде всего, в спокойной атмосфере побеседуйте с ребенком в доверительной форме, не подавляя его своим авторитетом и не сводя проблему до уровня «детской глупости». Посадив ребенка рядом с собой, предложите ему совместными усилиями сочинить сказку со счастливым концом, где герой обязательно побеждает свой страх.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

2. ВОЗРАСТНЫЕ страхи

Как помочь при испуге: ласково успокоить ребенка, постараться отвлечь его внимание на что-нибудь, что «полетело», «побежало», «поскакало» мимо него. Ребенку постарше можно доверительно рассказать, что вы точно так же боялись, но преодолели свой страх.

3. Страхи, вызванные пережитым ПОТрясением:

например, ребенок однажды застрял в лифте или подвергся нападению собаки, а теперь боится повторения ужасной для него ситуации.

Как помочь:

Как ни странно, но лучший способ победить подобный страх – это его... повторение. Но – только за руку с ребенком. Входя вместе с ним в злосчастный лифт, вы убеждаете его в том, что опасности нет, а «потерявшимся» в лесу вместе гораздо легче и веселее найти дорогу обратно, превратив трагедию в увлекательное путешествие. Заведя дома щенка, вы покажете ребенку, насколько милым и беззащитным может быть его грозный обидчик.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

4. ФОБИИ (навязчивые страхи)

– ЭМОЦИИ, испытываемые ребенком лишь в определенных обстоятельствах и представляющие собой боязнь последствий подобных ситуаций. Фобий существует великое множество – от боязни замкнутых пространств, высоты или возможности утонуть до панического страха перед насекомыми.

Как помочь: проще избегать ситуаций, при которых панический ужас перед чем-либо заставляет ребенка впасть в истерику или же постараться переключить его внимание на что-то более интересное и позитивное. Еще один способ заставить страх «врасплох» - это превратить его... в смех, научите ребенка смеяться над своими страхами.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

5. БРЕДОВЫЕ (беспричинные) страхи

Бывает, что детские страхи действительно не имеют под собой НИКАКИХ оснований. Это наиболее тяжелая форма боязни, под которой нередко скрывается детский невроз – особое состояние психики, при котором ребенок становится неуравновешенным: капризным, пугливым, истеричным. Он испытывает страхи, которые не считаются нормой для данного возраста или же приходит в паническое состояние при отсутствии веских на то причин. Как правило, проявление невротического страха зависит от типа и особенностей нервной системы и даже может передаваться по наследству в пределах одной семьи.

Как помочь:

Необходима помощь детского психолога.



Развитие навыков рефлексии

кафедры педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки

Как я управляю своими

чувствами



«Если человек вашего интеллекта, вашей квалификации и преданности делу не соглашается со мной, значит, в ваших взглядах есть что-то, чего я не понимаю, и я должен это понять.

Ваши точка зрения и система ценностей очень важны и мне



Подростковый возраст - период противоречий, научитесь поддерживать эмоционально нестабильного подростка

и повышение квалификации

Высказывание подростка	Слова поддержки	Отталкивающие фразы
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

"Самооценка психических состояний"

Айзенка ¹⁻¹⁰ - тревожность: 0-7 – не тревожны
8-14 - тревожность средняя.

15-20 – очень тревожный.

11-20 – фрустрация: 0-7 – не имеет высокий уровень, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей

8-14 – средний уровень.

15-20 – избегаете трудностей, боитесь неудач.

21-30 – агрессивность: 0-7 – спокойны, сдержаны.

8-14 – средний уровень агрессии.

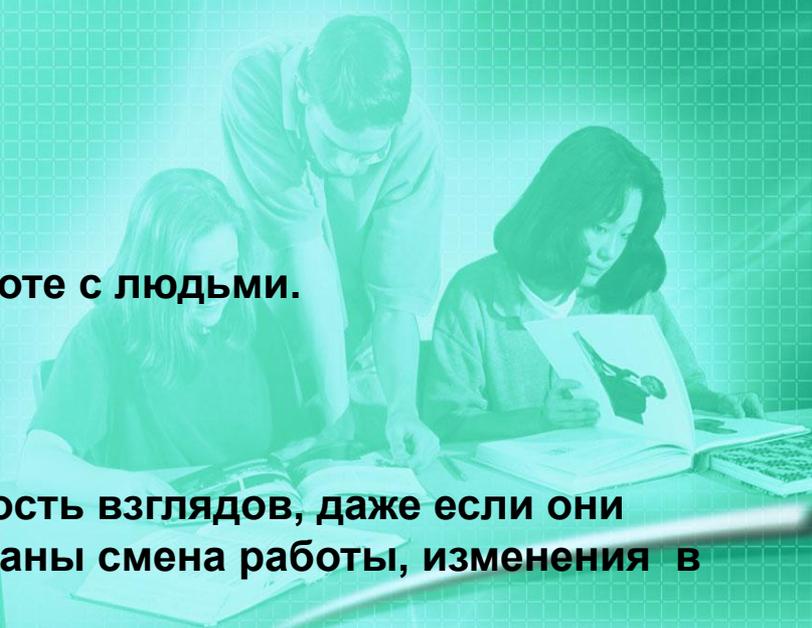
15-20 – агрессивны, несдержанны, трудности в работе с людьми.

31-40 – ригидность: 0-7 – легкая переключаемость.

8-14 – средний уровень.

15-20 – сильны выраженная ригидность, неизменность взглядов, даже если они расходятся с реальной обстановкой, противопоказаны смена работы, изменения в семье.

- Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла,
- если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл,
- если совсем не подходит - 0 баллов.



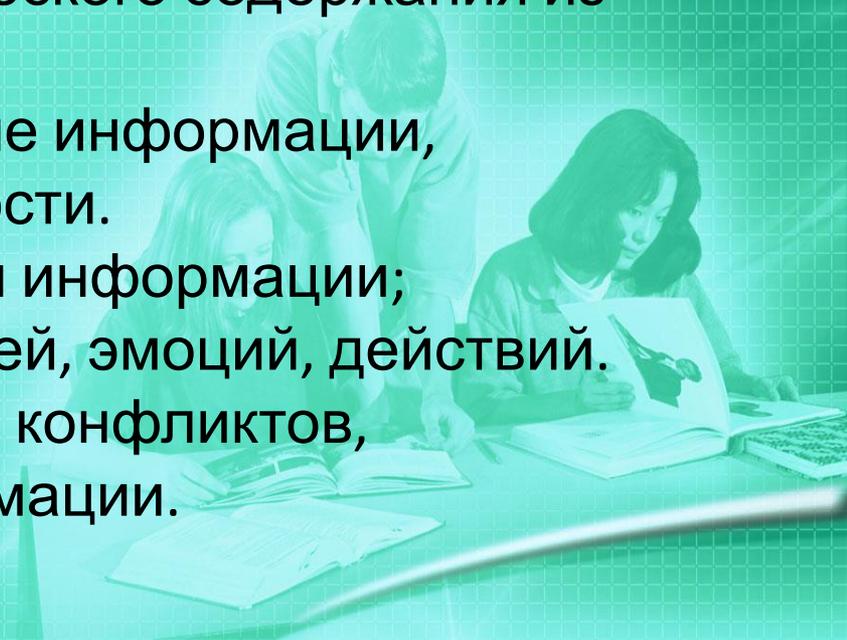
Защитные механизмы и совладающее поведение

Защиты рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму.

Карвасарский Б.Д. делит защиты на несколько групп:

1 группа: защиты, которые не производят переработки информации, но либо ее вытесняют, либо подавляют, либо блокируют или отрицают.

- **Вытеснение** - перевод травматического содержания из сознания в бессознательное.
- **Перцептивная защита** - искажение информации, повышение порогов чувствительности.
- **Подавление** - избегание тревожной информации;
- **Блокирование** - торможение мыслей, эмоций, действий.
- **Отрицание** - отвергание ситуаций, конфликтов, игнорирование неприятной информации.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

2 гр. - защиты, направленные на искажение содержания мыслей, чувств, поведения личности

- **Рационализация** - субъект стремится дать логически связное и морально приемлемое объяснение той или иной установки, поступка, идеи, чувства, подлинные мотивы которых остаются в тени. ("сладкий лимон" и "кислый виноград").
- **Интеллектуализация** - процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими.
- **Изоляция** - разрыв мысли или поступка с другими мыслями или сторонами жизни субъекта.
- **Формирование реакции** - характеризуется совладанием с неприемлемыми импульсами, эмоциями, личностными свойствами посредством замены их на противоположные.
- **Смещение** проявляется в том, что реальный объект, на который могли бы быть направлены чувства негативного содержания, заменяется безопасным.
- **Проекция** - операция выделения и локализации в другом лице или вещи тех качеств, чувств, желаний, которые субъект не признает и отвергает в самом себе.
- **Идентификация** - приписывание себе чувств, мыслей, настроений, свойственных другому человеку.



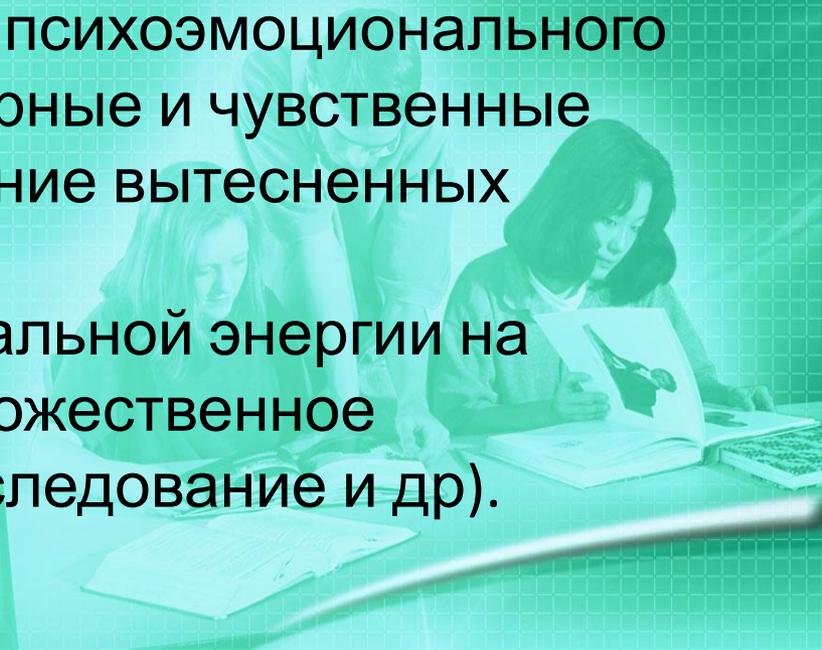
3 гр. - психологические защиты, приводящие к разрядке эмоционального напряжения



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования



- **Реализация в действии** - аффективная разрядка осуществляется посредством активации экспрессивного поведения. Может служить основой для развития различных зависимостей - алкогольной, наркотической и других вариантов фиксации личности.
- **Соматизация тревоги** - проявляется в вегетативных синдромах путем трансформации психоэмоционального напряжения в соматические, моторные и чувственные симптомы. Это - телесное выражение вытесненных представлений.
- **Сублимация** - направление сексуальной энергии на несексуальную деятельность (художественное творчество, интеллектуальное исследование и др).





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования



4 гр. - механизмы манипулятивного типа

- При *регрессии* происходит возвращение на более ранние стадии личностного развития, проявляющееся в демонстрации беспомощности, зависимости, инфантильных чувствах, мыслях и действиях.
- *Уход в фантазии* - удовлетворение фрустрированной потребности в области воображения, приукрашивания, переоценка своих возможностей с целью придания значимости собственному Я.
- *Уход в болезнь* - стремление отказываться от ответственности и самостоятельности решения проблем; механизм связан с феноменом "вторичной выгоды".





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Совладание - есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Проблемно-ориентированный стиль

Субъектно-ориентированный стиль

Формы психологического преодоления (совладания)

- 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблем;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 4) защиту и отвержение проблем;
- 5) уклонение и избегание;
- 6) сострадание к самому себе;
- 7) понижение самооценки;
- 8) эмоциональную экспрессию





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Самосознание

Самосознание как процесс включает 4 параметра:

- 1) осознание себя в качестве активного деятеля,
- 2) осознание собственного единства,
- 3) осознание собственной идентичности,
- 4) осознание себя как отличного от остального мира (мира объектов и других людей).

Самосознание как результат – это Я-концепция.

Я-концепция - это существующая в сознании человека система представлений, образов, оценок, относящихся к нему самому.

Я-концепция - это реальный, идеальный образы Я и образ Я как результат отраженного самоотношения

Подсчет баллов по методике самооценки



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

50—38 баллов.

Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации.

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя и уважать.



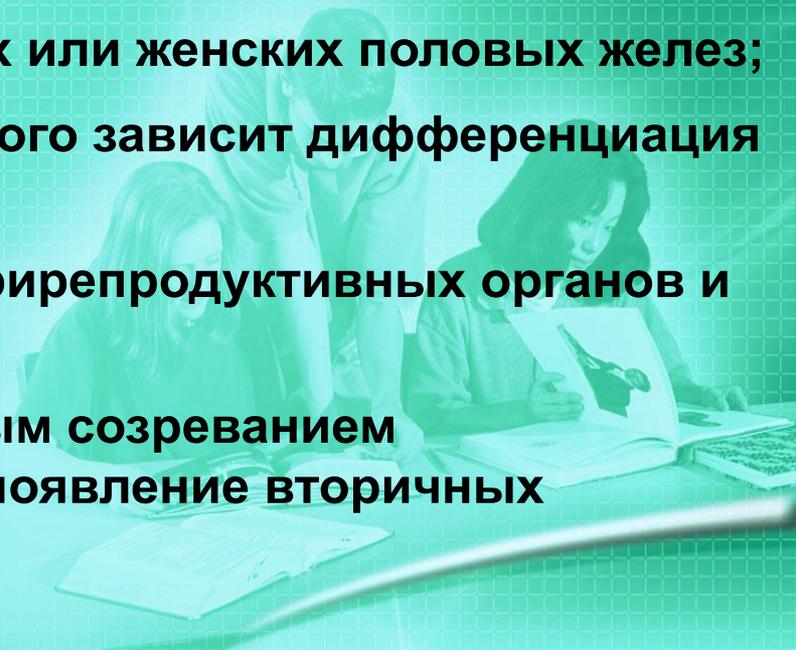
ЮГИИ
ГОТОВИ

Половая идентичность - это психологическая система, которая соединяет и интегрирует личностную идентичность с биологическим полом и на которую оказывает значительное влияние объектные отношения, идеалы Суперэго и факторы культуры.

Половая идентичность обусловлена биологически

Биологический пол индивида включает в себя несколько компонентов:

- хромосомный (генетический пол), который определяется в момент зачатия;
- гонадный пол - формирование мужских или женских половых желез;
- гормональный пол зародыша, от которого зависит дифференциация гениталий - половых органов;
- морфологический пол - строение внутрирепродуктивных органов и наружных гениталий;
- пубертатный пол - связанный с половым созреванием гормональный пол, ответственный за появление вторичных половых признаков.

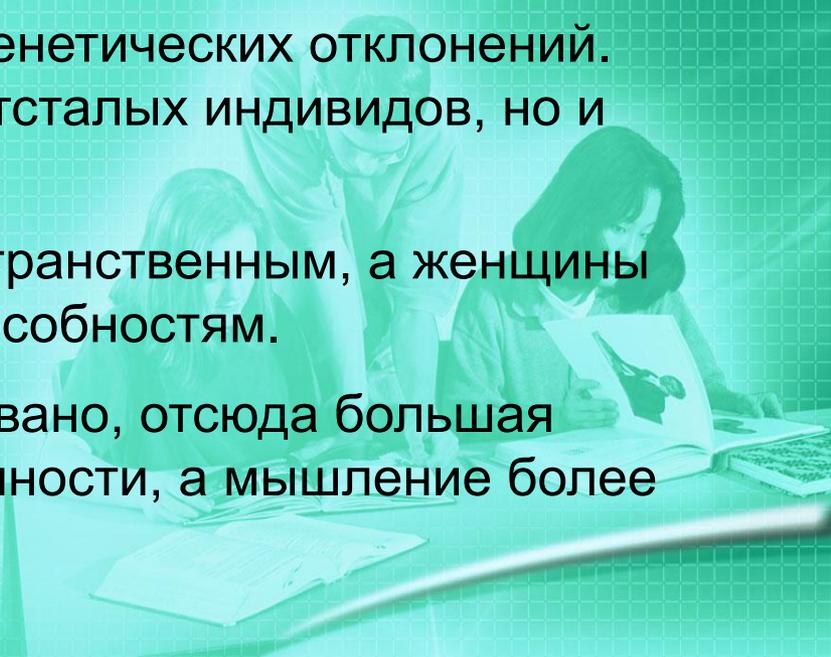




Гендерные различия



- Мужчины лучше выполняют поисковую деятельность, выдвигают новые идеи, они лучше работают, если нужно решить принципиально новую задачу, но требования к качеству, тщательности, аккуратности исполнения или оформлению ее невелики.
- Женщины обычно лучше выполняют задачи уже не новые, типовые, шаблонные, но требования к тщательности, проработке деталей, исполнительской части задания велики.
- У мужчин больше полезных и вредных генетических отклонений. Поэтому среди них больше умственно отсталых индивидов, но и больше высокоодаренных.
- Мужчины превосходят женщин по пространственным, а женщины превосходят мужчин по вербальным способностям.
- Восприятие женщин более детализировано, отсюда большая чувствительность к внешней упорядоченности, а мышление более конкретно и прагматично.





Кафе
Челяб
и пов
работ



Гендер указывает на социально-психологический статус человека с точки зрения маскулинности и фемининности.

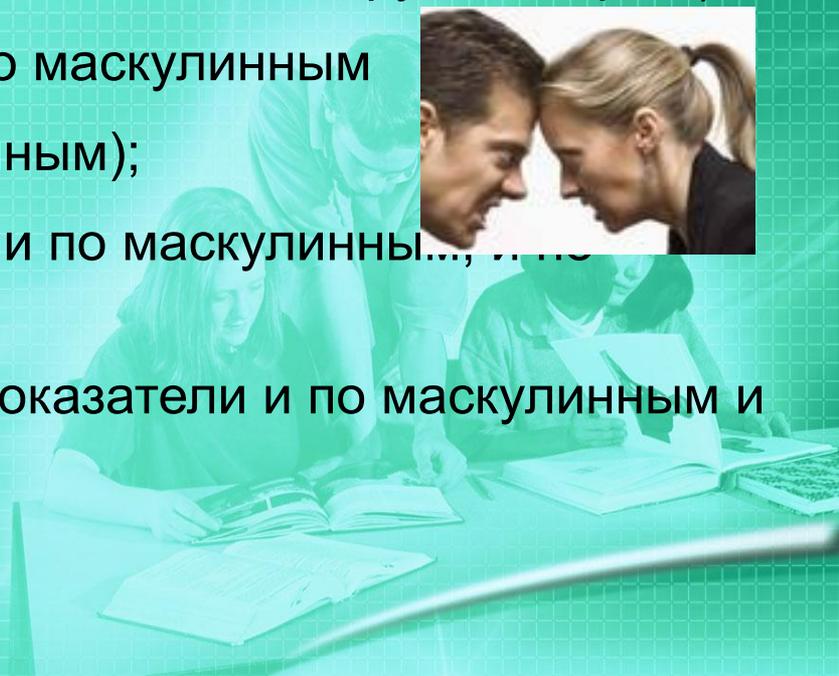
Два показателя - маскулинность и фемининность образуют четыре типа гендерной идентичности:

маскулинный (высокие показатели по маскулинным признакам - агрессивный, напористый, склонный к риску, независимый, мужественный и т.п. и низкие по фемининным - ласковый, женственный, добрый, верный, внимательный к другим и проч.);

фемининный (низкие показатели по маскулинным признакам и высокие - по фемининным);

андрогинный (высокие показатели и по маскулинным, и по фемининным признакам);

недифференцированный (низкие показатели и по маскулинным и по фемининным признакам).



1. Верящий в себя
2. Умеющий уступать
3. Способный помочь
4. Склонный защищать свои взгляды
5. Жизнерадостный
6. Угрюмый
7. Независимый
8. Застенчивый
9. Совестьливый
10. Атлетический
11. Нежный
12. Театральный
13. Напористый
14. Падкий на лесть
15. Удачливый
16. Сильная личность

17. Преданный
18. Непредсказуемый
19. Сильный
20. Женственный
21. Надежный
22. Аналитичный
23. Умеющий сочувствовать
24. Ревнивый
25. Способный к лидерству
26. Заботящийся о людях
27. Прямой, правдивый
28. Склонный к риску
29. Понимающий других
30. Скрытный
31. Быстрый в принятии решений

- 32. Сострадающий
- 33. Искренний
- 34. Полагающийся только на себя (самодостаточный)
- 35. Способный утешить
- 36. Тщеславный
- 37. Властный
- 38. Имеющий тихий голос
- 39. Привлекательный
- 40. Мужественный
- 41. Теплый, сердечный
- 42. Торжественный, важный
- 43. Имеющий собственную позицию
- 44. Мягкий
- 45. Умеющий дружить

- 46. Агрессивный
- 47. Доверчивый
- 48. Малорезультативный
- 49. Склонный вести за собой
- 50. Инфантильный
- 51. Адаптивный, приспособляющийся
- 52. Индивидуалист
- 53. Не любящий ругательств
- 54. Не систематичный
- 55. Имеющий дух соревнования
- 56. Любящий детей
- 57. Тактичный
- 58. Амбициозный, честолюбивый

Маскулинность («да»):

**1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46,49,
52,55,58**

Феминность («да»):

**2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47,50,
53,56,59**

F= (сумма баллов по феминности): 20

M=(сумма баллов по маскулинности): 20

Индекс IS=(F-M): 2,322

Если IS от -1 до+1- андрогинность

Меньше -1 – маскулинность

Больше +1 – феминность

Меньше -2,025 – ярко выраженная маскулинность

Больше + 2 025 – ярко выраженная феминность

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ -



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

процесс индивидуального развития человека от
рождения до смерти

"Линия, ведущая от того, чем человек был на одном
этапе своей истории, к тому, чем он стал на
следующем, проходит через то, что он сделал"

Рубинштейн С.Л.

Сознание, активность, зрелость
личности рассматриваются
Рубинштейном как "высшие
личностные образования", которые
выполняют функции организации,
регуляции, обеспечения целостности
жизненного пути человека как
субъекта деятельности.

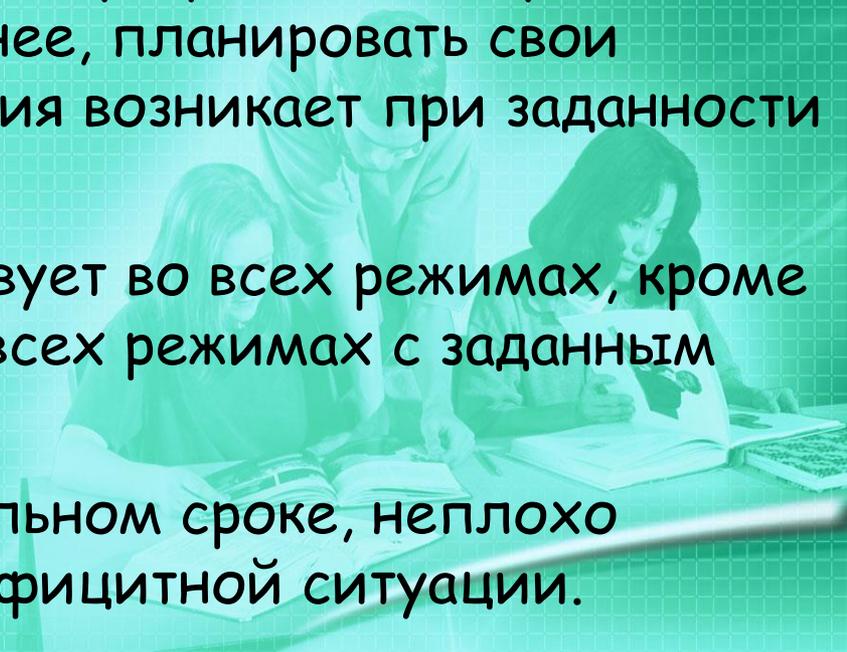




Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Пять типов личностей:

- **Оптимальный** - успешно работает во всех режимах, справляется во всеми временными задачами; способен к организации времени.
- **Дефицитный** - сводит все возможные режимы к дефициту времени, поскольку именно в дефиците действует успешнее всего.
- **Спокойный** - испытывает трудности при работе в дефиците времени. Стремится знать все заранее, планировать свои действия; дезорганизация поведения возникает при заданности времени извне.
- **Исполнительный** - успешно действует во всех режимах, кроме временной неопределенности, во всех режимах с заданным сроком.
- **Тревожный** - успешен при оптимальном сроке, неплохо работает в избытке, но избегает дефицитной ситуации.





Логическая перспектива -

способность человека сознательно

предвидеть будущее, прогнозировать

его.

экологической

перспективе

связаны с ценностными

ориентациями личности.

Личностная перспектива - способность предвидеть

будущее и готовность к нему в настоящем, установка на

будущее (готовность к трудностям, неопределенности и

др.). Личностная перспектива - свойство личности,

показатель ее зрелости, потенциала развития,

сформировавшейся способности к организации времени.

Жизненная перспектива - совокупность

обстоятельств и условий жизни, которые

создают личности возможность для

оптимального жизненного продвижения.





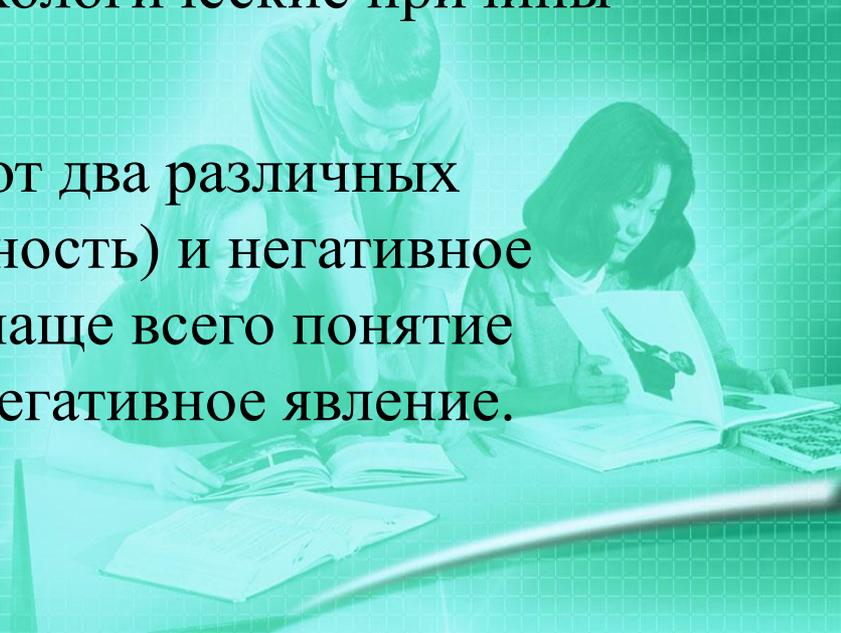
Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

«Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни человека»

Т.Вульф

Одиночество — социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

В рамках этого понятия различают два различных феномена - позитивное (уединенность) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие Одиночества определяется как негативное явление.



Одиночество обозначает совершенно разные явления



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Во-первых, объективное состояние вынужденной физической или социальной изоляции, выключенное из общения с людьми вообще или с какими-то социально и личностно-значимыми категориями людей.



Во-вторых, одиночество-тоска – мучительное субъективное чувство душевной и духовной изоляции, некоммуникабельности, непонятости, неудовлетворенной потребности в общении и человеческом тепле.

В-третьих, добровольное уединение, обособление, ограничение "внешних" связей и контактов ради углубленной автокоммуникации, размышления, созерцания искусства, слияния с природой.



Типы одиночества:



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

1. **Хроническое одиночество** – в течение длительного периода времени индивид не может установить удовлетворяющие его социальные связи.

2. **Ситуативное одиночество** зачастую наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни, таких как смерть супруга или разрыв брачных отношений. Ситуативно-одиноким индивидом после короткого периода дистресса обычно смиряется со своей потерей и преодолевает одиночество.

3. **Преходящее одиночество** - наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам одиночества.





ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Воля – это одна из сторон человеческой психики, обеспечивающая возможность сознательно регулировать свои действия и поступки в соответствии с поставленной целью при учёте конкретно складывающихся обстоятельств.

В основе поведения человека лежат процессы возбуждения и торможения. В жизни часто случается так, что человек должен бороться со своими возбуждениями, что требует нередко большой воли. А это, говорил А.С. Макаренко, "не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда нужно. Воля - это не просто желание и остановка, и желание и отказ одновременно".

Волевые качества: целеустремленность, инициатива, настойчивость, выдержка, решительность.

Я МОЖУ ВСЕ!



WWW.VOLIA.COM



Стремлённость - способность
ставить все свое поведение
целям. Большинство
решают поставленные
задачи во многом благодаря ярко выраженной
целеустремлённости, которая пронизывает всю их жизнь и
деятельность.

Инициативность - это особенность человека, который
стремится во все звенья своей деятельности включить
элементы творчества. Инициативность побуждает
руководителя идти на известный риск, нести
ответственность за последствия, преодолевать напряжение
духовных и физических сил. Инициативный руководитель -
это гибкий и активный в действиях и поступках человек,
избегающий шаблонов мышления и поведения, способный
найти наилучшие пути и средства для выполнения стоящих
перед трудовым коллективом задач.



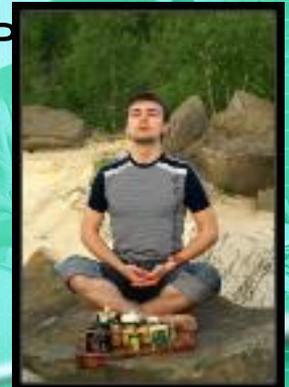
Настойчивость - это показатель

высокой волевой активности.

Настойчивые люди

способны к длительному и неослабному напряжению волевой энергии. Сила воли, натиска по мере преодоления препятствий и движения к цели у таких людей не ослабевает, а возрастает. Это качество крайне необходимо руководителю, сталкивающемуся со сложными проблемами управления.

Выдержка (самообладание) - способность сдерживать психическую напряжённость, мешающую достижению цели, это умение владеть собой, гасить свои внутренние побуждения и не поддаваться влиянию внешних воздействий (соблазнов и неприятностей). Опытный руководитель развивает у себя выдержку, всегда удерживается от действий, связанных с проявлением раздражения, досады и злости.



Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Решительность - это волевое качество, благодаря которому руководитель оказывается способным принимать решения без излишних колебаний и проволочек. В современных условиях решительность приобретает всё большее значение. Нередко решительность выступает вместе с такими качествами ума руководителя, как быстрота, гибкость и прогностичность.

Тренировка воли

- Физические упражнения
- Избавление от вредных привычек



Нарушения волевого контроля



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

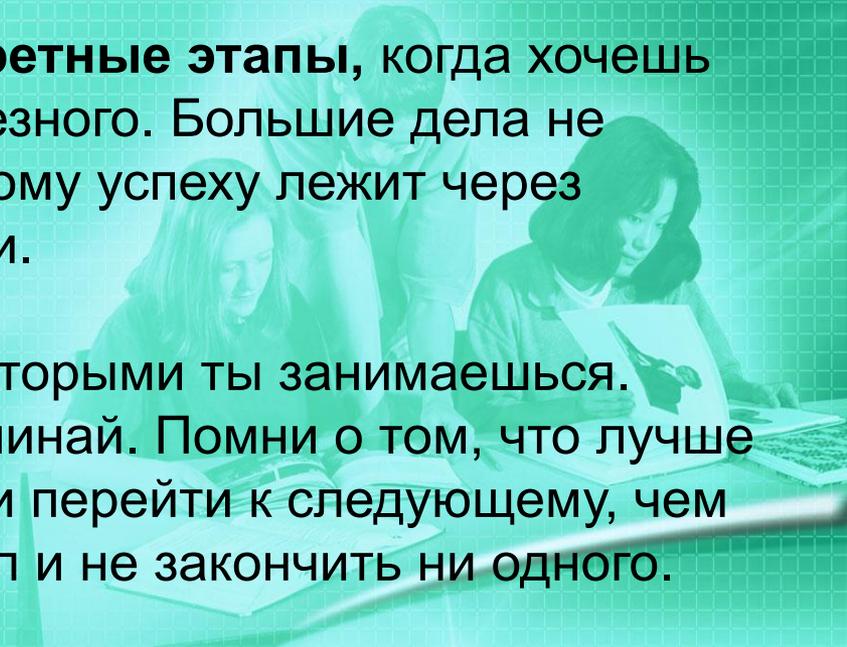
1. **Апатия** (от греч. *apatheia* - бесстрастие) - отсутствие чувств, а нередко желаний и интересов;
2. **Абулия** (от греч. *abulia* - нерешительность) - психопатологический синдром, характеризующийся вялостью, отсутствием инициативы и побуждений к деятельности, ослаблением воли.
3. **Могущество воли** (по К. Ясперсу) обнаруживается в ощущении собственной силы, способности управлять событиями и собой.
4. **Расстройство контроля над импульсами** обнаруживается в неспособности сопротивляться импульсам, побуждениям, искушениям.
Клептомания - периодически возникающие у субъекта непреодолимые импульсы украсть предметы, которые ему не нужны для личного пользования и которые не имеют для него материальной ценности.
Пиромания - обдуманые и целенаправленные поджоги, совершаемые неоднократно.
Трихотилломания - периодически наступающая неспособность сопротивляться импульсам вырывать собственные волосы, в результате чего наблюдается значительное уменьшение числа волос.

Тренировка силы воли



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

- 1. Составляй планы** того, что ты решил сделать. Пусть сначала это будут планы хотя бы на небольшой срок - например, всего на один день. Полезно записывать эти планы.
- 2. Расскажи о своих планах** близким друзьям, если ты не уверен в своих силах и хочешь получить дополнительный стимул сделать задуманное.
- 3. Разбей достижение цели на конкретные этапы**, когда хочешь достигнуть чего-то большого и серьезного. Большие дела не делаются в один миг, путь к серьезному успеху лежит через конкретные и легкодостижимые шаги.
- 4. Определи приоритеты** в делах, которыми ты занимаешься. Выдели то, что важнее, с этого и начинай. Помни о том, что лучше взяться за одно дело, доделать его и перейти к следующему, чем начать делать сразу 5—6 разных дел и не закончить ни одного.



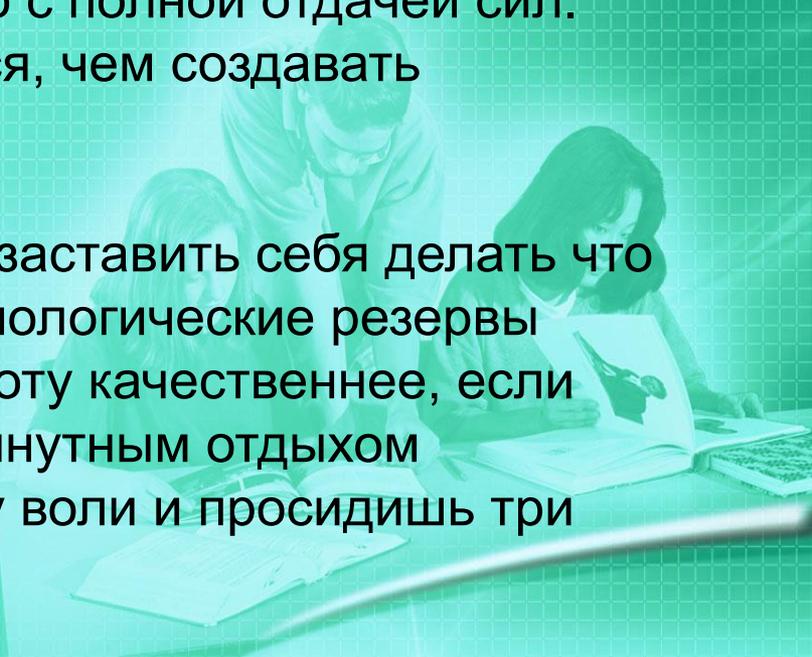


Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

5. Избегай самооправданий, они не приносят никакой пользы. Если ты наметил что-то и не сделал - думай не о том, почему так произошло и что препятствовало достижению задуманного, а о том, когда и как это будет выполнено.

6. Относись к выполняемой работе как к тренировке, даже если она сама по себе для тебя не интересна. Если берешься за какое-нибудь дело - выполняй его с полной отдачей сил. Честнее вообще ни за что не браться, чем создавать видимость работы.

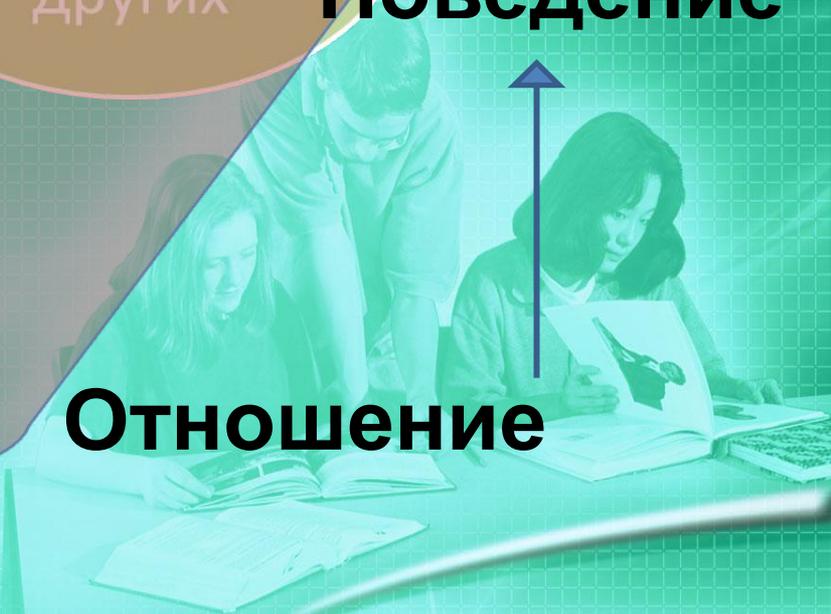
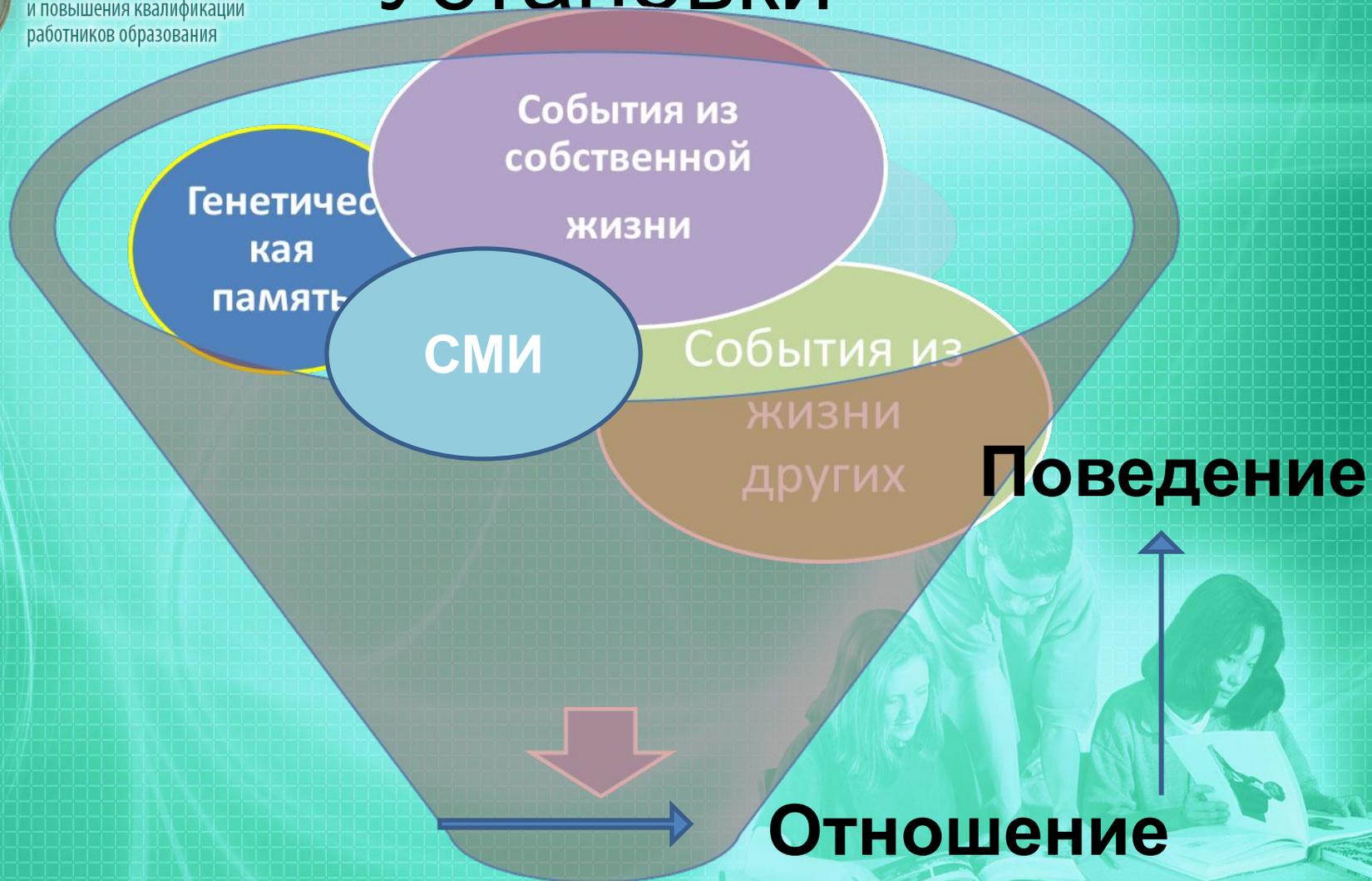
7. Учись отдыхать! Крайне трудно заставить себя делать что бы то ни было, если истощены физиологические резервы твоего организма. Ты сделаешь работу качественнее, если потратишь на нее 2 часа с десятиминутным отдыхом посередине, чем если проявишь силу воли и просидишь три часа подряд, не вставая.





Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Установки



Невротический уровень организации личности

Это относительно здоровые люди, имеющие некоторые трудности, связанные с эмоциональными нарушениями.

Признаки:

- опираются на более зрелые защиты,
- обладают интегрированным чувством идентичности,
- находятся в надежном контакте с реальностью



Ка
Че
и г
ра



ии
'ОВКИ



«Невротика»
сравнивают с
кипящим горшком с
плотно закрытой
крышкой



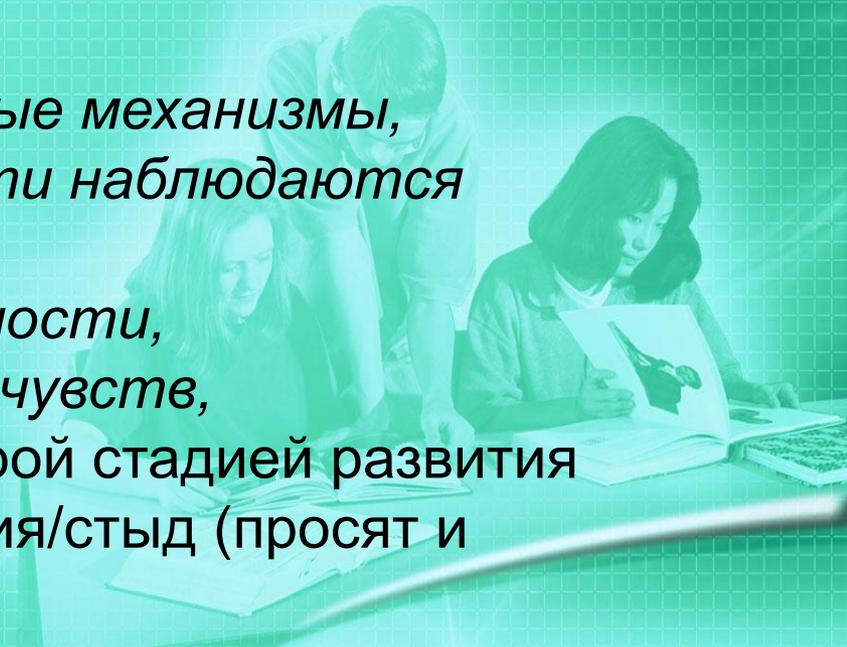
Пограничный уровень организации личности

Занимают
промежуточное
положение между
невротиками и
психотиками



Признаки:

- использует примитивные защитные механизмы,
- в сфере интеграции идентичности наблюдаются противоречия, разрывы Я,
- демонстрируют понимание реальности,
- отличаются амбивалентностью чувств,
- основной конфликт связан со второй стадией развития личности по Э. Эриксону - автономия/стыд (просят и отвергают одновременно)



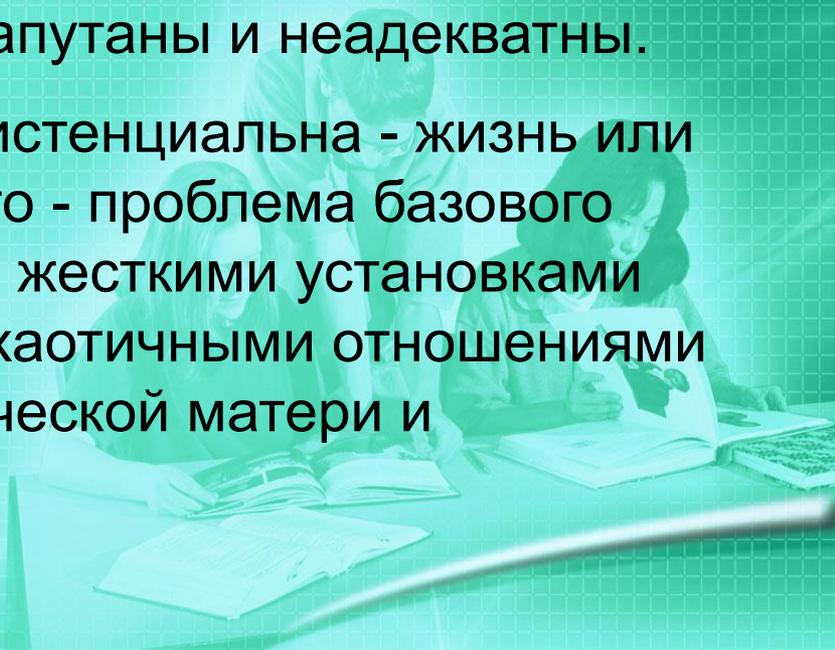
Психотический уровень организации личности



психологии
подготовки

«Психотика» сравнивают с кипящим горшком с плохо закрытой крышкой

- *использует примитивные защитные механизмы* (фантазии, отрицание, обесценивание, примитивным формам проекции)
- *Идентичность не интегрирована.* (трудности в ответе на вопрос "Кто Я?«),
- Плохо *тестируют реальность*, запутаны и неадекватны.
- Природа основного конфликта экзистенциальна - жизнь или смерть, безопасность или страх. Это - проблема базового доверия или недоверия, вызванная жесткими установками родителей или неопределенными, хаотичными отношениями (например, при наличии мазохистической матери и садистического отца).



Какие факторы отрицательно сказываются на состоянии умственной деятельности?



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его.



К напряжению (когда мы тратим энергию)

относится следующее:



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

- Недостаток сна (меньше 6 часов)
- Избыток сна (больше 10 часов)
- Гнев и глухое раздражение
- Неприязнь
- Обида, тревога, страх
- Суевливость
- Работа с людьми
- Осуждение
- Зависть
- Переедание
- Нахождение под прямыми лучами солнца (если больше 20 минут и с открытым телом)
- Курение
- Алкоголь
- Торопливые перекусы
- Умственные нагрузки



К расслаблению (когда мы накапливаем энергию)

относится следующее:

- Сон (7-9 часов)
- Транс (медитация)
- Дыхательные упражнения
- Молитва и нахождение в храме
- Уединение
- Визуализация цвета
- Неспешная прогулка
- Плавание
- Питье воды
- Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- Массаж
- Акупрессура
- Восхищение
- Прощение
- БЛАГОДАРНОСТЬ.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки
и повышения квалификации
работников образования

Что дает
энергию мозгу

СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Дыхательная гимнастика

ЯРКИЙ
СВЕТ



Витамины:
группы В, Р, Е,
омега-3



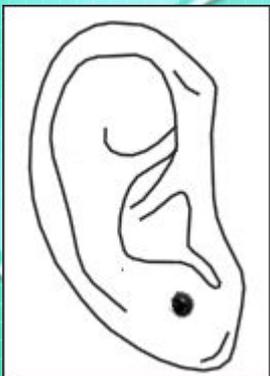
Акупрессура

КЛАССИЧЕСКАЯ
МУЗЫКА

АЛЬФА-
СОСТОЯНИЕ

!!!

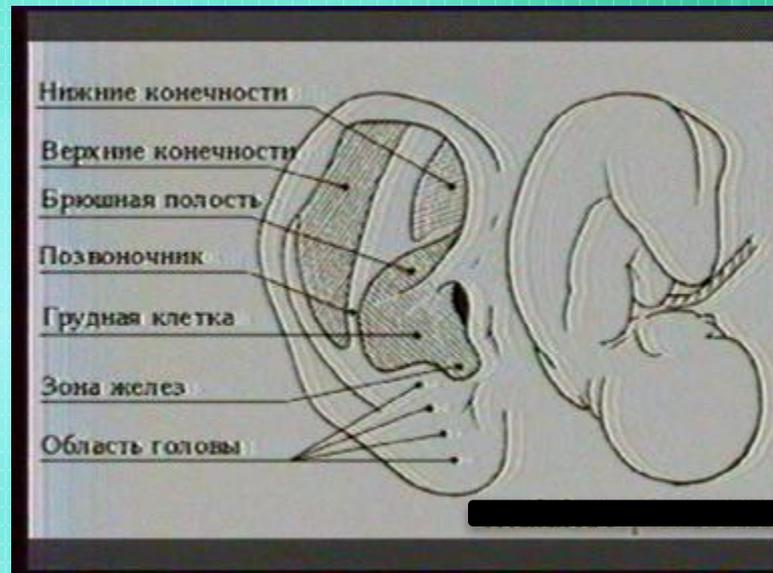




ДИ
БИ
Ы
ТН

Точка коры головного мозга

Точка расположена у основания мочки уха. Захватите это место так, чтобы подушечки пальцев прилегали к коже всей поверхностью – так вы точно не ошибетесь в захвате точки.



Техника массажа

Удобно сядьте.

Указательными пальцами обеих рук, одновременно на правой и левой ушной раковинах, нажимайте на Точку коры головного мозга пульсирующими движениями до лёгкой приятной боли.

Большие пальцы в это время поддерживают ухо с внешней стороны.

Массаж точки составляет 10 нажатий (если вы

Упражнение «Музыкальная свеча»

Зажгите свечу или аромалампу (самый лучшие ароматы в этом случае – лаванда и сакура). Глядя на пламя, прослушайте музыкальную композицию – «Метель» Г. Свиридов. При внешнем



это упражнение и



Прием «Благодарность». Начинать осваивать нужно в хорошем или в нейтральном – настроении.

Когда освоите прочно, то практикуйте его при любых обстоятельствах.

Утром, сразу как проснетесь, оглянитесь вокруг (в себя тоже загляните) и найдите 5 объектов или 5 обстоятельств, которым вы можете искренне радоваться.

Когда найдете 5 (или больше) радостных поводов, то не сомневайтесь: вашему наступающему дню ничего не угрожает. Потому что даже если что-то и возникнет досадное, то ваша «радостная пятерка», которой вы запрограммировали себя утром, мгновенно встанет на вашу защиту.

Можно завершать день, отмечая, за что можно его поблагодарить.



Кафедра педагогики и психологии
Челябинского института переподготовки

*Сердечное
спасибо!*