

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Преподаватель:
Зеленкова
Екатерина Викторовна



Содержание курса

Раздел 1

Понятие о личности.
Личностные регуляторы

-
- выбора профессии
- Сообщение (презентация)
 - Творческое задание

Раздел 2

Психология
профессиональной

-
- деятельности
- Сообщение (презентация)
 - Практическое задание

Зачет:

- автоматом (балльная система): все сданные вовремя работы + портфолио **ИЛИ**
- устно (по билетам)

Наименование портфолио: «*Мой психологический портрет*»

Структура портфолио:

1. *Инвариантная (обязательная) часть:*

- Творческие задания по теме «Самореализация и мотивация в профессиональной деятельности»
- Практическое задание по теме «Профессиональная пригодность программиста»

2. *Вариативная часть* состоит из результатов пройденных обучающимся тестов и их интерпретации.



Темы творческих и практических занятий

- Творческое задание 1:
«Мои ресурсы в профессии и жизни»
- Творческое задание 2:
«Стресс и способы саморегуляции»
- Практическое задание:
«Профессиональная пригодность программиста»



Требования к оформлению портфолио

1. Наличие **титульного листа**, на котором указывается: название университета, название портфолио, фамилия, имя, отчество автора и номер его учебной группы
2. Наличие **содержания** (два творческих + практическое задание)
3. Наличие **заключения**, в котором необходимо отразить ответы на следующие вопросы:
 - *Совпадают ли результаты тестов с Вашим представлением о себе?*
 - *Что совпадает и что не совпадает?*
 - *Изменились ли Вы за последнее время и каким образом?*
 - *Как Вы оцениваете свою креативность? Являетесь ли Вы творческим человеком?*
 - *Какие качества Вы наиболее всего цените в себе?*
 - *Какие качества Вам пригодятся в Вашей профессиональной деятельности?*

Объем заключения: 1 Б – 2 печатных страниц

Психология как наука

- **Психология** – это наука о психике и психических явлениях человека (1879 г., В. Вундт, первая лаборатория экспериментальной психологии).
- **Психика** – свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом внутренней модели внешнего мира и регуляции на этой основе собственного поведения.



Челове

К

ИНДИВИД

(представитель биологического вида)

ЛИЧНОСТЬ

(обладатель определённого набора психологических свойств, определяющих поступки и поведение)

СУБЪЕКТ

(член общества)

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

(носитель совокупности черт, отличающих данного индивида от всех др.)



Характеристика и функции сознания человека

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных свойств и закономерностей окружающего мира в целях формирования внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Функции сознания:

- ✓ отражательная,
- ✓ порождающая (творчески-креативная),
- ✓ регулятивно-оценочная,
- ✓ рефлексивная (основная функция, характеризует сущность сознания)



разумное регулирование поведения и деятельности человека

Свойства сознания:

- ✓ построение отношений,
- ✓ познание,
- ✓ переживание.

Структура сознания человека

Внимание

Память

Мышление

Воображени
е



Представлен
ие

Речь

Воля

Мотивация

Эмоция

Структура сознания человека

- **Внимание** – это избирательная направленность сознания субъекта на объект, ее сохранение и поддержание в течение определенного периода времени; это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой; это ограничение поля восприятия.
- **Память** – это психический процесс получения, хранения и воспроизведения человеком жизненного опыта.
- **Мышление** – это психический процесс обобщенного опосредованного отражения существующих отношений и связей в объективной действительности и порождения на его основе нового знания.
- **Воображение** – это психический процесс создания нового в форме образа или идеи, это образное конструирование содержания понятия о предмете еще до того, как сложится само понятие.
- **Представление** – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта.
- **Речь** – это психический процесс индивидуального характера, осуществляющий передачу информации посредством слова.
- **Воля** – это психический процесс, обеспечивающий человеку преодоление внешних и внутренних препятствий при сознательном регулировании своего поведения и деятельности.
- **Мотивация** – это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.
- **Эмоция** – это психический процесс, протекающий в форме переживаний и отражающий личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Индивид и Личность

- **Индивид** – это человек как природное существо, представитель Homo sapiens, имеющий конкретную биологическую сущность.
- **Личность** – набор индивидуальных качеств человека (мышление, воля и т. д.), определяющих его поведение в обществе, говорящих о его ценностях, жизненном опыте, стремлениях.

✓ **Развитие личности** – процесс формирования человеком собственной природы, присвоения и созидания им предметов культуры, обретение и проявление себя.

✓ Психологическое **отличие** одного индивида от другого **характеризуют его личность.**



Критерии сформировавшейся

личности

1. В мотивах человека существует иерархия т.е. он способен преодолевать собственные непосредственные побуждения ради социально значимых мотивов.
2. Человек способен к сознательному руководству собственным поведением т.е. к сознательному соподчинению мотивов, осуществляемому на основе осознанных мотивов-целей и принципов.



Личность формируется путем присвоения или усвоения индивидом общественно выработанного опыта: систем представлений о нормах и ценностях жизни человека. Потребности и мотивы человека, а также их соподчинения возникают в процессе переживания или проживания возникающих ситуаций.

Тест «Уровень личностной зрелости»

<https://onedio.ru/news/etot-test-s-tochnostyu-do-9-5-opredelit-uroven-vashej-lichnostnoj-zrelosti-28162>

Психологические теории личности:

Бихевиоризм

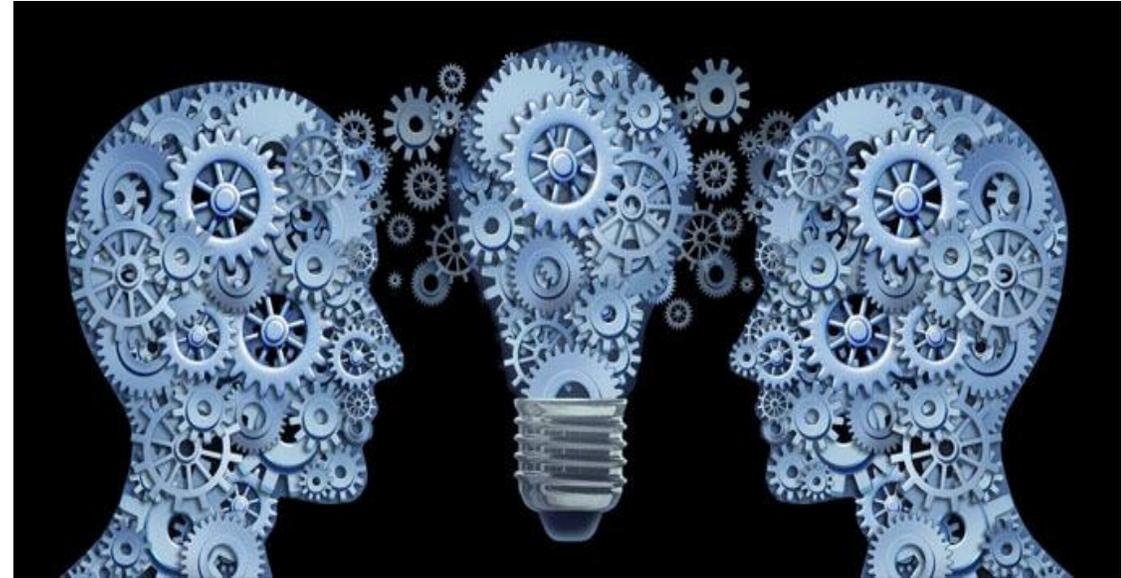
Бихевиористическая (поведенческая) **концепция** (Дж. Уотсон, нач. XX в.):

«поведение человека – это система реакций, адаптация живого существа к окружающей его среде по схеме «S – R»».

- **Стимул** – это окружающая среда, искусственно созданная или жизненная ситуация или проблема, которая воздействуют на индивида, вызывая его реакцию.
- **Реакция** – это действия индивида, прилагаемые для адаптирования к ситуациям стимула или для разрешения проблемы.

Основной закон – все подчиняется
стимулам

Метод оперантного научения



- ✓ Человеческая психология формируется на фоне удовольствия и дискомфорта
- ✓ Установлена возможность контроля над человеком посредством стимуляторов
- ✓ Возможность изучать поведение, прогнозировать характер действий, предугадывать эмоции и чувства

Психологические теории личности: психоанализ

Психодинамическая (психоаналитическая) **теория личности** (З. Фрейд, нач. XX в.) анализирует поступки личности исходя **не только из сферы сознания**, но и **глубинной структуры подсознания**, выделяя потребности в качестве движущего поступками фактора.



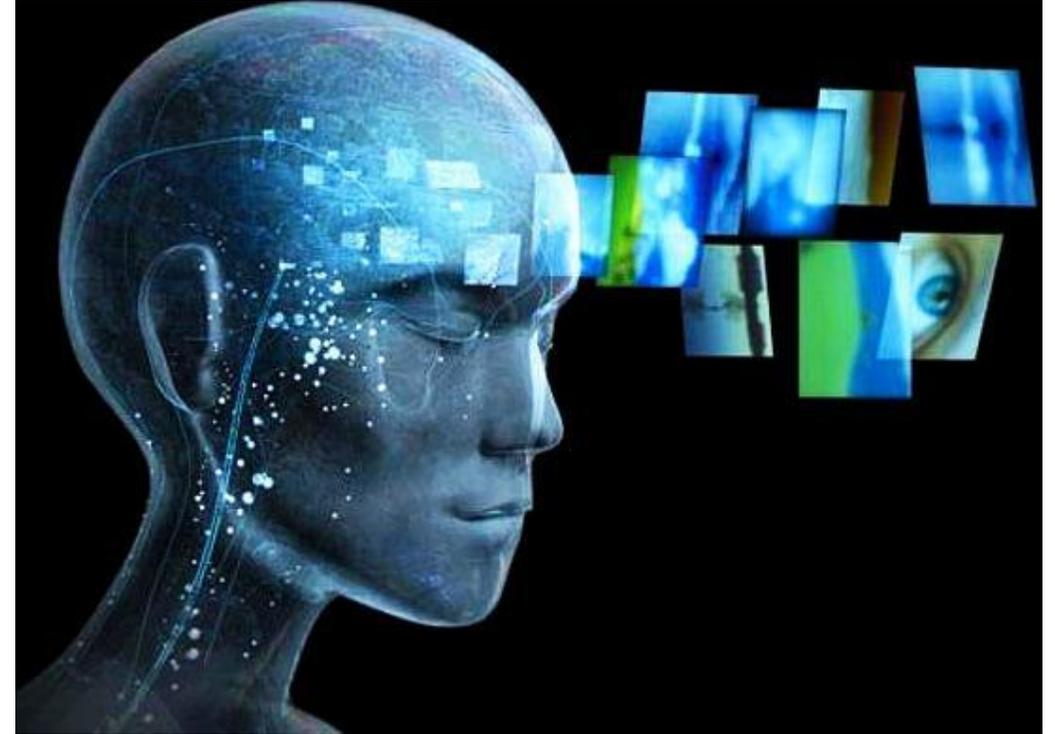
Главный источник развития личности – врожденные биологические факторы (**инстинкты**), а также общая биологическая энергия – **либидо**, направленная на продолжение рода (сексуальное влечение) и на разрушение (агрессивное влечение).

Психологические теории личности:

КОГНИТИВИЗМ

Когнитивная (познавательная) **теория личности** (Дж. Келли, 50-е гг. XX в): главным источником развития личности является социальное окружение.

Человек **проверяет гипотезы** о природе вещей и **делает прогноз** будущих событий, т.е. создает «**личностные конструкторы**» - своеобразные классификаторы-шаблоны восприятия.



✓ Восприятие не пассивно, имеется сознательный отбор информации.

✓ Решающую роль в поведении человека играют знания.

✓ Представления человека о мире – трансформация реальности, обусловленная особенностями личности.

✓ Внутренняя презентация информации о внешнем мире находится под влиянием предшествующего опыта.

Когнитивный тест на интеллект (Ш. Фредерик)

Вопросы

- **Теннисная ракетка** и теннисный мячик стоят вместе 1,10 евро. Теннисная ракетка на 1 евро дороже мячика. Сколько стоит теннисный мячик?
- **На текстильной фабрике** 5 машинам нужно ровно 5 минут, чтобы изготовить 5 рубашек. За сколько минут 100 машин изготовят 100 рубашек?
- **В пруду растут кувшинки.** Размножаются они достаточно быстро, каждый день удваивая площадь распространения. За 48 дней пруд будет полностью покрыт кувшинками. За сколько дней кувшинки покроют половину



Что вы предпочтете: синицу в руке или журавля в небе?

- На каждый из этих вопросов есть два ответа:
один **интуитивный** и один **правильный**.
- ✓ **Интуитивные** ответы первыми приходят в голову:
10 центов, 100 минут и 24 дня, но все они неверны.
- ✓ **Правильные** ответы — это 5 центов, 5 минут и 47 дней.

Думать утомительнее, чем чувствовать.
Рациональное взвешивание требует
большой

Психологические теории личности:

гуманистическая теория

- **Гуманистическая психология** (60-е гг. XX в., К.Роджерс, Э.Маслоу, Г.Олпорт):
 - самоактуализация как главное условие становления личности;
 - необходимость анализа личности как целого (холизм);
 - отказ от редукционизма.

ТЕОРИЯ МАСЛОУ

- доминирующие потребности (внизу) должны быть удовлетворены
- **Условия развития личности:**
 - **Д-мотивы** (удовлетворение дефицитарных состояний)
 - **Б-мотивы** (бытийные мотивы – удовлетворение *метапотребностей*)



Пирамида Маслоу: классификация потребностей

человека
[Тест «Степень удовлетворенности потребностей»
https://testometrika.com/personality-and-temper/how-satisfied-your-needs/](https://testometrika.com/personality-and-temper/how-satisfied-your-needs/)

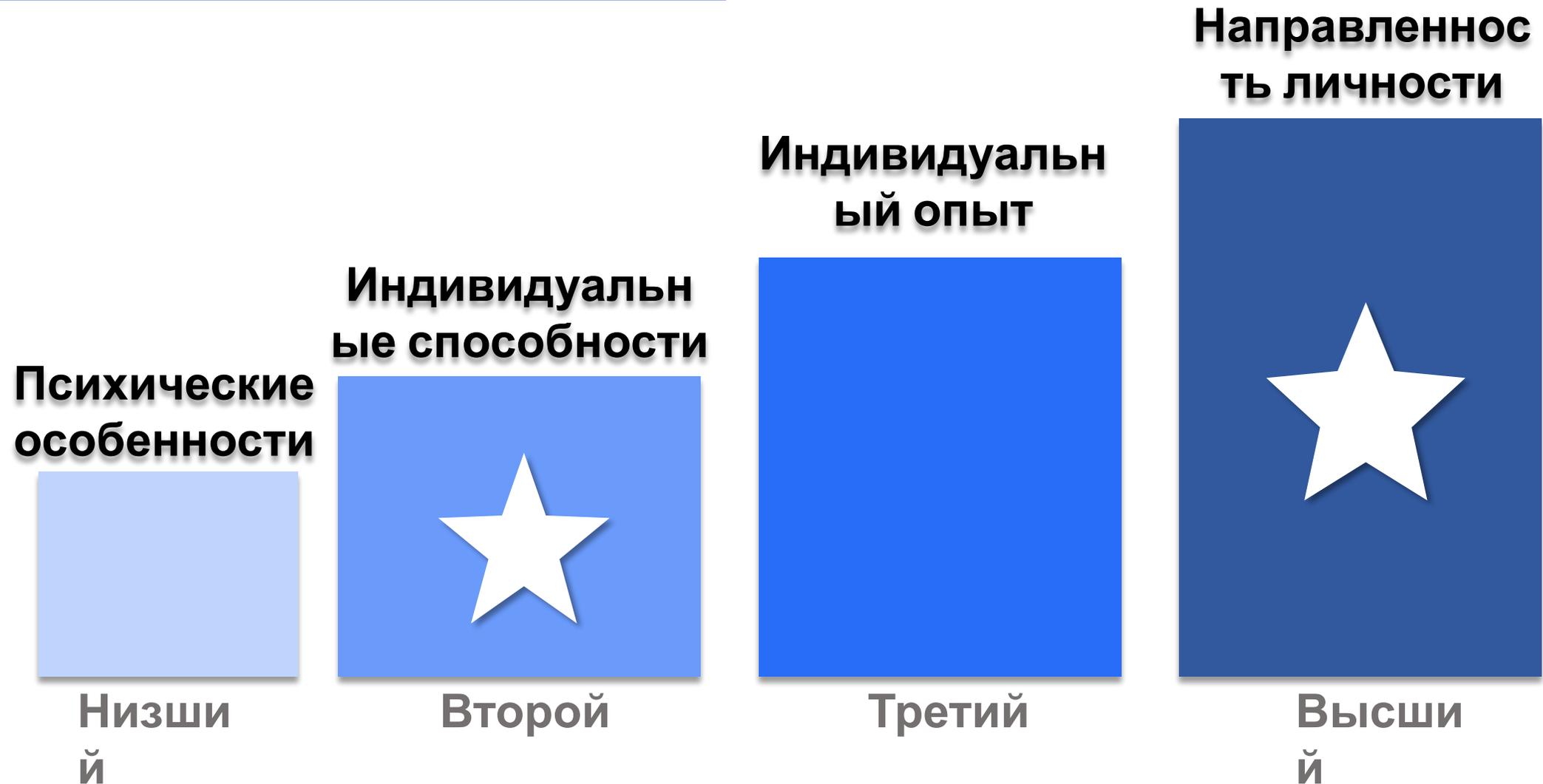
Характеристики личности

Психические явления, благодаря которым индивид проявляет себя в *повседневной деятельности и общении с окружающими*.

Выделяют следующие *основные характеристики личности*:



Структура личности



Темперамент

Это комплекс **психодинамических свойств** индивида, проявляющийся в особенностях его психической активности – **интенсивности, скорости и темпе психических реакций, эмоциональном тоне жизнедеятельности.**

А так же:

- одно из наиболее значимых **биологически обусловленных свойств** личности;
- психологической характеристикой темперамента являются типичные особенности протекания психических процессов.

Теории темперамента:

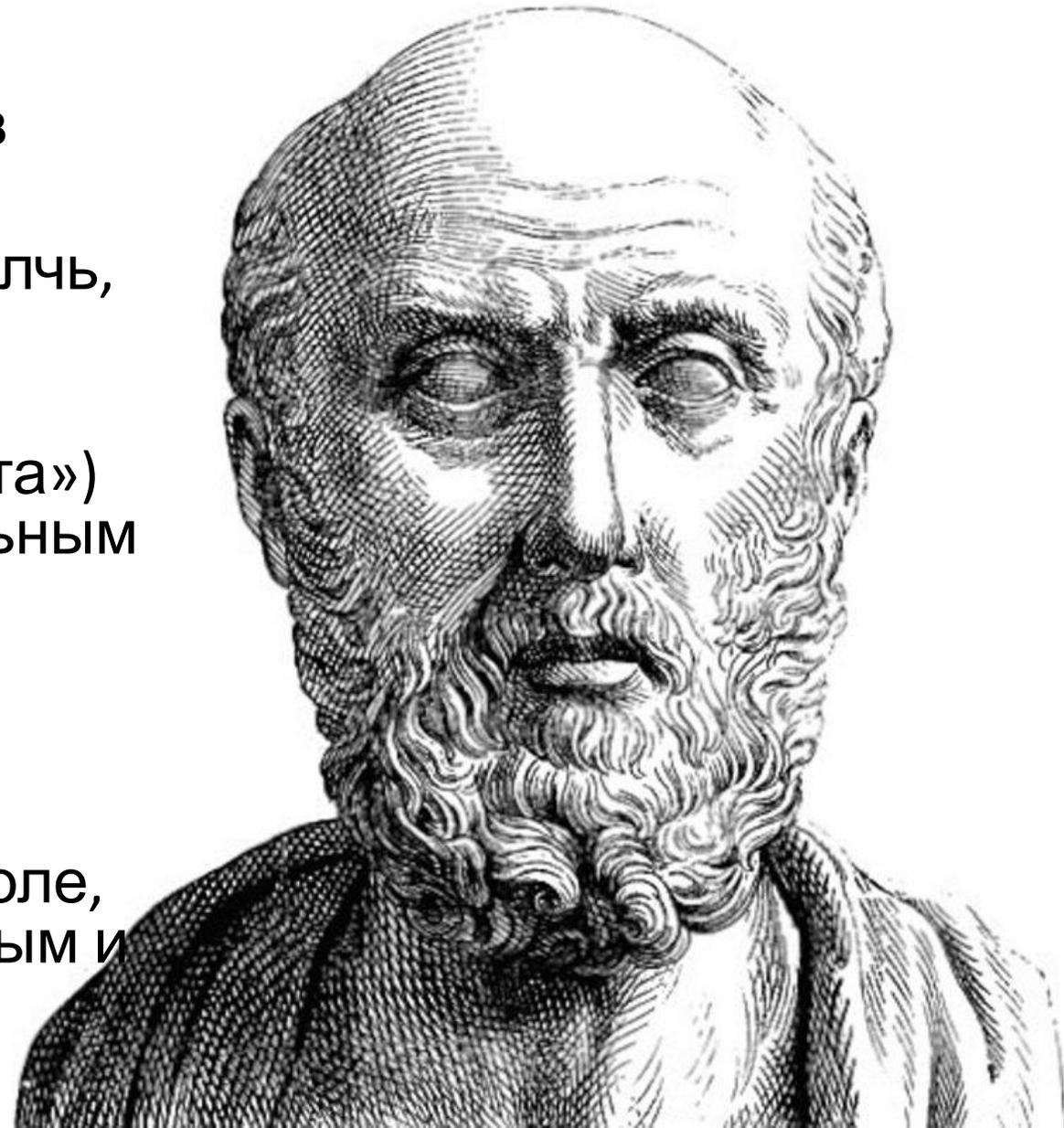
- **Гуморальные** (Гиппократ, И. Кант и др.)
- **Конституционально-типологические** (Э.Кречмер, У.Шелдон)
- **Нейродинамические** (И.П. Павлов, В.М. Русалов и др.)



История изучения темперамента

Гиппократ объяснял темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одного из «**ЖИЗНЕННЫХ СОКОВ**»:

- Преобладание **жёлтой желчи** (холе, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» — **холериком**.
- Преобладание **лимфы** (флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным — **флегматиком**.
- Преобладание **крови** (сангвис, «кровь») делает человека подвижным и весёлым — **сангвиником**.
- Преобладание **чёрной желчи** (мелэна холе, «чёрная желчь») делает человека грустным и боязливым — **меланхоликом**.



Конституционально-типологическая теория Э. Кречмера

Темперамент человека ↔ телосложении
Тип

Индивидуальные различия в

телосложения:

Астенически

Пикнически

Атлетически



Тип темперамента:

Шизотимический

замкнутость вплоть до аутизма, колебания эмоций от раздражения до сухости, упрямство, малоподатливость, сложность в приспособлении, склонность к абстракции, предрасположенность к шизофрении.

Циклотимический

легко контактирует, эмоции колеблются между радостью и печалью, склонность к маниакально-депрессивному психозу.

Иксотимический

спокоен, маловпечатлителен, обладает сдержанными жестами и мимикой, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, предрасположенность к эпилепсии.

Нейродинамическая теория темперамента И.П. Павлова

И.П. Павлов выделил три основных свойства нервных процессов и четыре типа темперамента, основанных на комбинации этих свойств:

Свойства нервной системы:

Сила нервных процессов

Уравновешенность нервных процессов

Подвижность нервных процессов

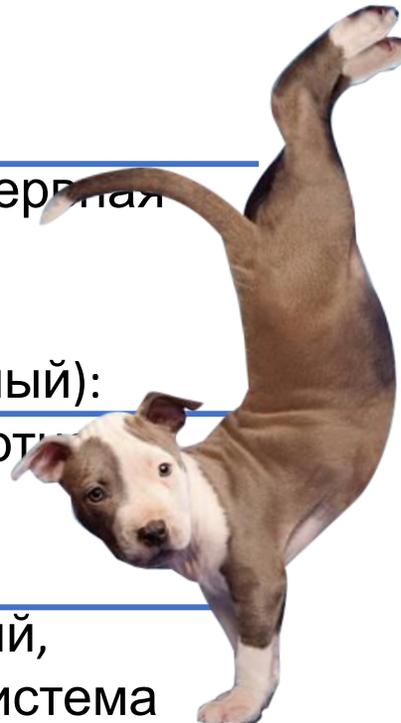


Холерический тип (безудержный): сильная неуравновешенная нервная система

Сангвинический тип (уравновешенный): сильная уравновешенная подвижная нервная система

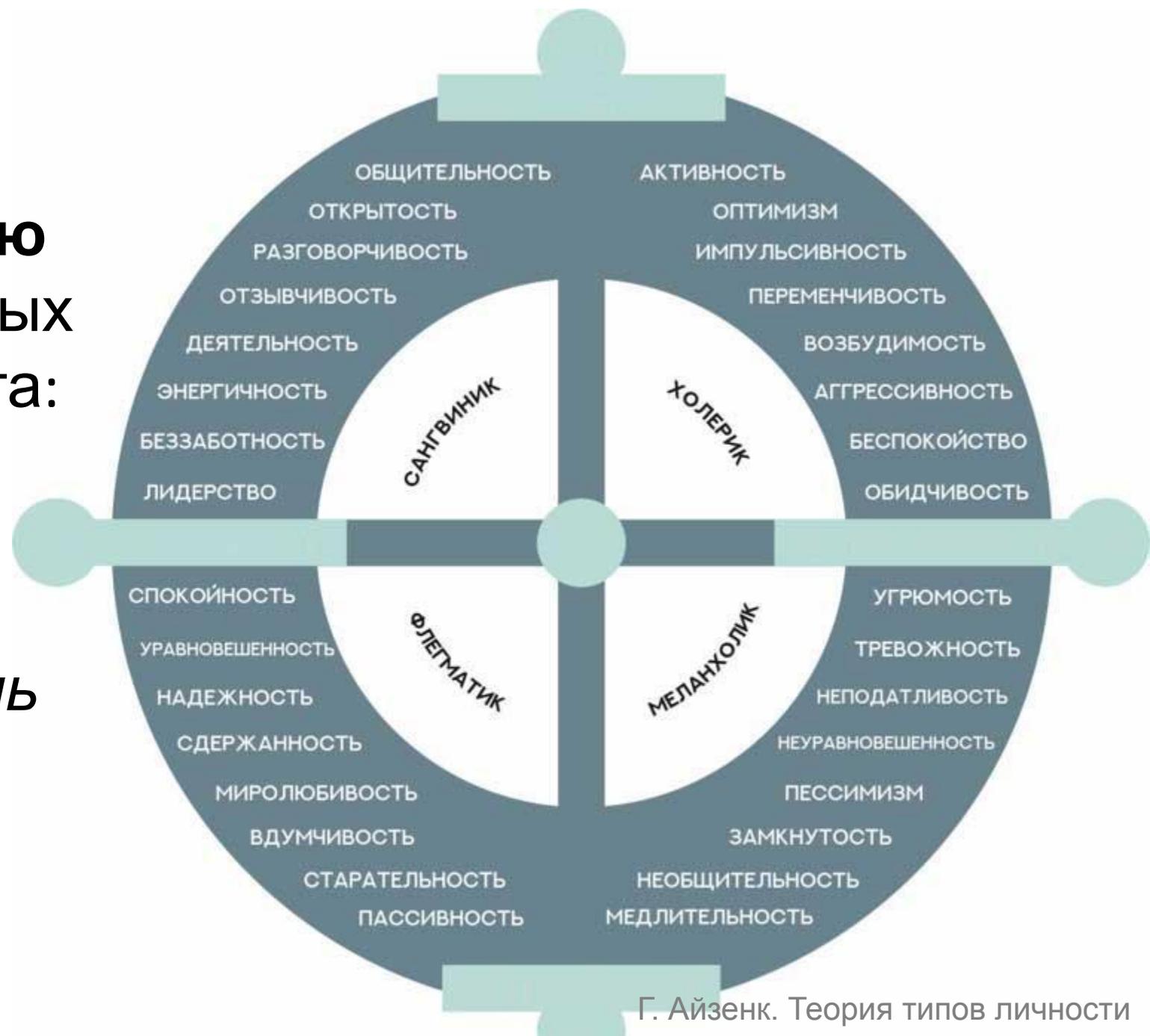
Флегматический тип (инертный): сильная уравновешенная инертная нервная система

Меланхолический тип (слабый, тормозной): слабая нервная система



Г.Айзенк предложил
**нейрофизиологическую
интерпретацию основных
измерений темперамента:**

- *Экстраверсия – интроверсия;*
- *Эмоциональная устойчивость (уровень нейротизма).*



Опросник Айзенка

<http://psytests.org/eysenck/epiA-run.html>

Сангвинический

темперамент:

- **Высокая** нервно-психическая активность
- **Разнообразие** и богатство мимики движений
- Эмоциональные переживания **неглубоки**
- Отсутствие должной сосредоточенности, **поверхностность**



Холерический

темперамент:

- **Высокий** уровень нервно-психической активности и энергии действий
- **Резкость** и стремительность движений
- Сила, **импульсивность** и яркая выраженность эмоциональных переживаний
- **Несдержанность**, вспыльчивость, **неспособность** к самоконтролю

Меланхолический

темперамент:

- **Малый** уровень нервно-психической активности
- **Сдержанность** и приглушенность моторики и речи
- Значительная эмоциональная реактивность, **глубина и устойчивость** чувств при слабом внешнем их выражении
- Повышенная до болезненности **эмоциональная ранимость**, замкнутость и отчужденность
- **Склонность** тяжелым внутренним переживаниям



Флегматический

темперамент:

- сравнительно **низкий** уровень активности поведения и трудность переключений
 - **медлительность** и спокойствие действий, мимики и речи
- **ровность**, **постоянство** и глубина чувств и настроений
- **вялость**, **бедность** и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий



Способности

Это индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения деятельности.

Способности делят на:

- сложные и простейшие;
- практические и теоретические;
- учебные и творческие;
- общие и специальные;
- коммуникативные и предметно-деятельные.

Задатки – морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения, которые выступают в качестве природных предпосылок развития способностей.

Одаренность – уровень развития общих и специальных способностей, определяющий диапазон различных видов деятельности, в которых человек может достичь высоких успехов.



Характер

Это совокупность **устойчивых психических свойств и особенностей** человека, в которых выражаются способы его поведения и эмоционального реагирования.

Характер проявляется в деятельности:

- как человек относится **к другим людям** (общительность, принципиальность, правдивость, тактичность);
- как человек относится **к себе** (себялюбие, эгоцентризм, самоотверженность);
- как человек относится **к делу** (добросовестность, исполнительность, энтузиазм, ответственность);
- как человек относится **к вещам** (аккуратное обращение, неаккуратное обращение).



Черты характера и акцентуация

Черта характера – психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных ситуациях.

Акцентуация характера – чрезмерная выраженность отдельной черты характера на фоне других, как результат усиления одних черт и ослабления других.

Черты характера обладают определенной побуждающей (тормозной) **мотивирующей силой** => обнаруживает себя в стрессовых ситуациях, при необходимости осуществить выбор действий, преодолеть значительные трудности



Концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда

Опросник Леонгарда-Шмишека

<http://psyttests.org/leonhard/sm80-run.html>

Концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда

Акцентуации характера

- демонстративный
- педантичный
- застревающий
- возбудимый

Акцентуации темперамента

- гипертимический
- дистимический
- тревожно-боязливый
- циклотимический
- эмотивный
- экзальтированный



Опросник Леонгарда-Шмишека

<http://psytests.org/leonhard/sm80-run.html>

10 типов акцентуации личности:

- Демонстративный тип
- Педантичный тип
- «Застревающий» тип
- Возбудимый тип
- Гипертимический тип
- Дистимический тип
- Тревожно-боязливый
- Циклотимический тип
- Аффективно-экзальтированный
- Эмотивный тип

Направленность личности

Это совокупность устойчивых потребностей и мотивов личности, ориентирующих ее деятельность и определяющих главное направление ее поведения.

Направленность личности - это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких **формах**, как:

- Установка
- Влечение
- Желание
- Склонность
- Убеждение

Всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания



ЭМОЦИИ

Это психический **процесс**, протекающий в форме **переживаний** и отражающий личную **значимость и оценку** внешних и внутренних **ситуаций** для человека.

К **основным относят** следующие: простейшие эмоции, настроение, аффекты, чувства.

К. Изард выделил следующие эмоции:

- интерес,
- радость,
- удивление,
- страдание,
- гнев,
- отвращение
- презрение,
- страх,
- стыд,
- вина;
- иногда выделяют утомление.



Воля

Это психический **процесс**, обеспечивающий человеку **преодоление** внешних и внутренних препятствий при **сознательном регулировании** своего поведения и деятельности.

Волевое усилие – это особое **состояние** нервно-психического напряжения, **мобилизующее** физические, интеллектуальные и моральные силы человека, **создающее мотивы** к

действию.
Признаки воли:

- принятие обдуманных решений;
- достижение поставленных целей;
- самоограничение;
- четкий план действий;
- моральное удовлетворение, связанное с достижением и преодолением себя.



Мотивация

Это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Мотивация зависит от ряда факторов:

- ✓ МОТИВОВ;
- ✓ СТИМУЛОВ;
- ✓ потребностей;
- ✓ побуждений;
- ✓ намерений.



Борьба мотивов – психическое состояние, характеризующееся столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности.

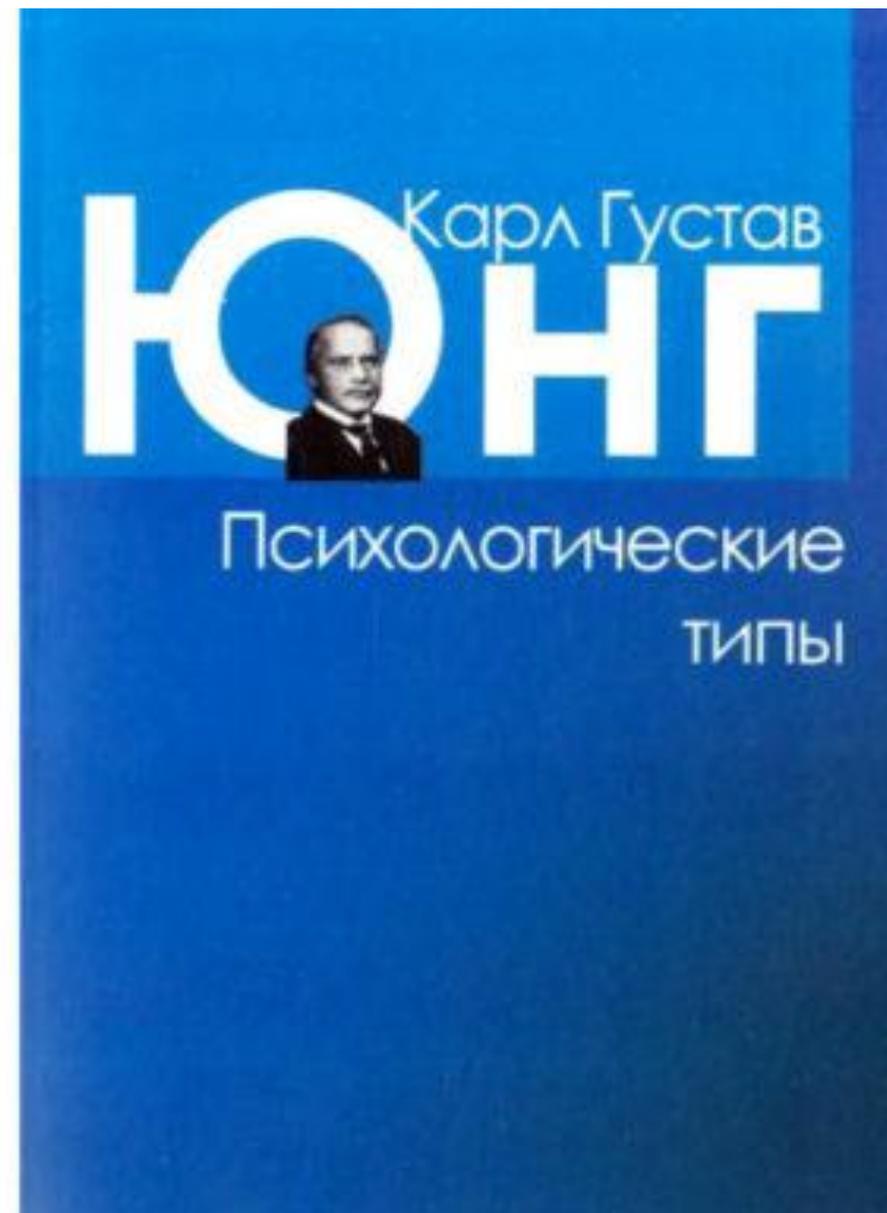
Спасибо за
ВНИМАНИЕ!



Психологические типы по К.Г. Юнгу

«Психологические типы» (1921):

- разные установки сознания обуславливают разное восприятие действительности и разное взаимодействие с ней =>
- необходимо систематизировать типологические наблюдения психологов, чтобы **наметить границы индивидуальных различий между людьми** =>
- **8 типов людей** на основе признаков **вертности** (интроверсия и экстраверсия), **рациональности и иррациональности**, а также **4 функций психики** (мышление, чувство, интуиция и ощущение).



Психологические типы К. Г. Юнга

	Рациональные	Иррациональные
Экстраверты	Экстравертный мыслительный тип	Экстравертный ощущающий тип
	Экстравертный чувствующий тип	Экстравертный интуитивный тип
Интроверты	Интровертный мыслительный тип	Интровертный ощущающий тип
	Интровертный чувствующий тип	Интровертный интуитивный тип

Типология Юнга и соционика

Соционика — концепция типов личности и взаимоотношений между ними; изучает механизм восприятия и оценивания поступающей к человеку информации.

1970-е гг. – Аушра Аугустинавичюте «О дуальной природе человека».

- **психотипы** – 16 типов людей, которые различными способами могут получать информацию из внешнего мира, определяющими их образ мышления, поступки и отношение с другими людьми.
- **интертипные отношения** – это теория о взаимоотношениях между психотипами со специальной таблицей взаимосвязей.



Опросник определения личностных типов Майерс-Бриггс

<https://www.16personalities.com/ru>