

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

**Механизмы
развития личности**

Что такое развитие?

Развитие психики — закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях.

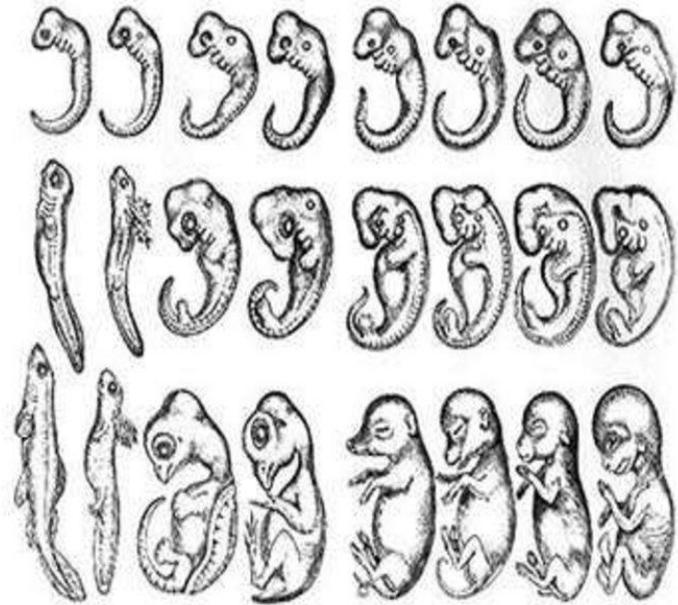
ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 1

«Сначала были динозавры»

- Развитие - от минус 9 месяцев до рождения
- Повторение развития всего вида в процессе развития эмбриона
- Самый сложный, насыщенный и значимый процесс развития



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Включаются механизмы психологического развития

Присвоение (от импринтинга до идентификации)

«Делай как я/мы»

«Будь как я/мы»

Логика развития задается социумом

Обособление (от «А если...» до «Никогда не...»)

«Я делаю не так/Я так не делаю»

«Я не такой, я не с вами»

Рефлексия

Внутренняя беседа, анализ

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Продукт механизмов развития - самосознание

На основе взаимовлияния центростремительных и центробежных процессов психики, формируется цельная картина мира. Через образы и системы представлений создаются ответы на вопросы: «Кто Я?», «Где Я?», «Когда Я?», «Какой Я?», «С кем Я?», «Чего Я хочу?», «Что Я могу?», ..., «Зачем Я?»

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 2

Младенчество

□ 0-12 месяцев

Полная зависимость от матери

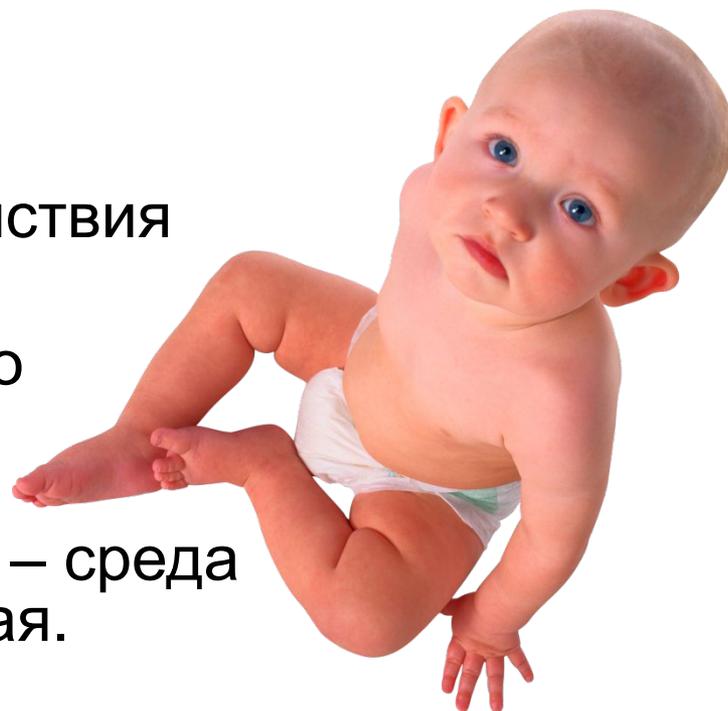
□ Кризис 1 года

Начало социального взаимодействия

□ Новообразования:

Создание основы для социального взаимодействия (зрение, слух, речевой аппарат);

Первичная ориентация в социуме – среда враждебная или доброжелательная.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 3

Раннее детство



□ 1-3 года

Бурное развитие когнитивной сферы
Усвоение 90% языка (структуры, а не словарного запаса).

□ Кризис 3х лет – начало личности.

□ Ведущие мотивы - потребность в любви, внимании, поощрении.

□ Новообразования:

Сформированность первичного самосознания;

Готовность к субъектному взаимодействию со сверстниками.

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 4

Дошкольное детство

□ 3-7 лет

Социальная ситуация развития –
обучение через игру

□ Кризис 7ми лет

□ Новообразования:

Готовность к обучению в школе:

Когнитивная;

Коммуникативная;

Эмоциональная;

Технологическая;

Личностная.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 5

Младший школьный возраст



□ 7-13 лет

Социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности – обучение в школе, игра

□ Новообразования:

Интеллектуальная рефлексия;

Личностная рефлексия;

«Я-концепция»;

Формируется логическое аналитическое мышление, умения осознанной командной коммуникации.

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 6

Подростковый возраст

□ 13-16 лет

Половое созревание.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками.

Социальная ситуация развития – переход от детства к взрослости.

□ Кризисы – весь возраст.

□ Новообразования:

«Мы-концепция»;

Формирование референтных групп;

Чувство ответственности.



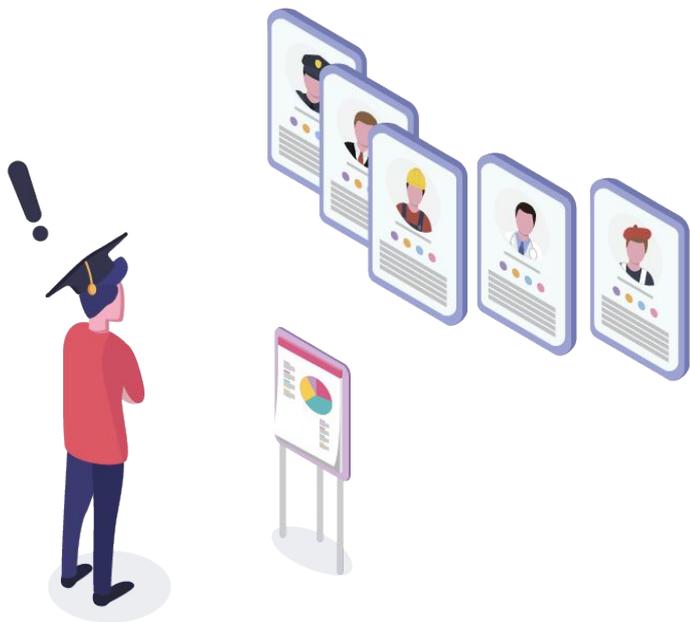
ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Предыстория 7

Юность

- От 15 до 18 лет
Ведущая деятельность – предпрофессиональное/ профессиональное образование
- Новообразования:
Выбор дальнейшего жизненного пути (в профессиональном плане);
Окончание значимых изменений в организме, стабилизация гормонального фона;
Готовность к отношениям.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Определение психологического возраста (Тест)

Интерпретация

- Если психологически вы намного старше своего возраста - необходимо больше внимания уделять жизненной перспективе, задуматься о новых планах, целях.
- Если намного моложе - это свидетельствует о чрезмерном оптимизме, поскольку спланированная вами перспектива рассчитана на больший диапазон времени, чем тот, которым вы располагаете в действительности.
- Значения психологического и хронологического возрастов не должны быть слишком далеки друг от друга (разрыв не должен превышать 5 лет). И если в юности более естественно чувствовать себя немного старше, а в пожилом возрасте — моложе, то в зрелости важна гармония перспективы и опыта.

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Ранняя взрослость (Молодость)

□ 18-25

Профессиональное обучение, начало трудовой деятельности.

Пик психомоторных, когнитивных, физических возможностей.

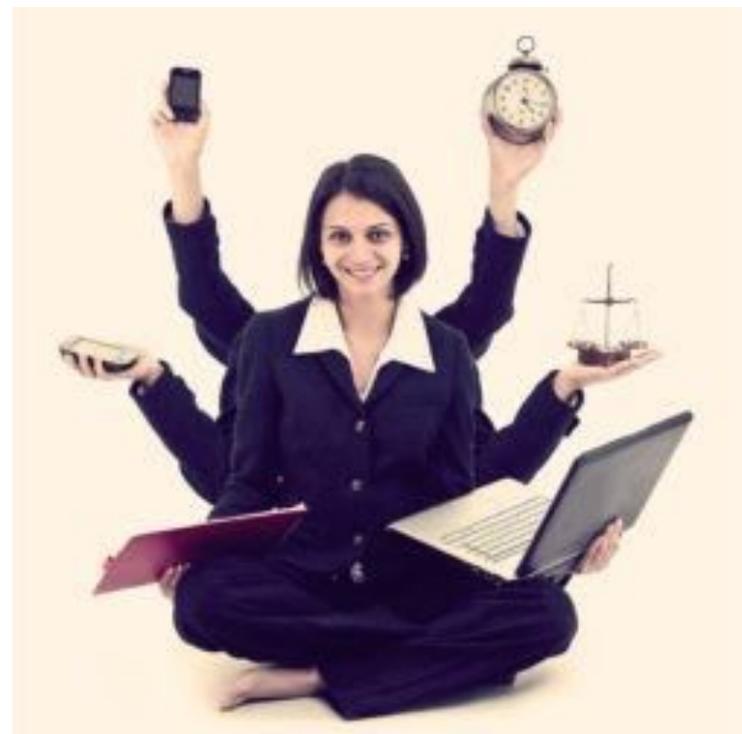
□ Кризис идентичности.

□ Новообразования:

Сформированность Знаний-Умений+Мотивации по выбранному профессиональному направлению;

Идентичность;

Чувство близости (зачастую в контексте семьи).



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Зрелость

Ранняя – 25-37 лет

Поздняя – 37-60 (65) лет

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

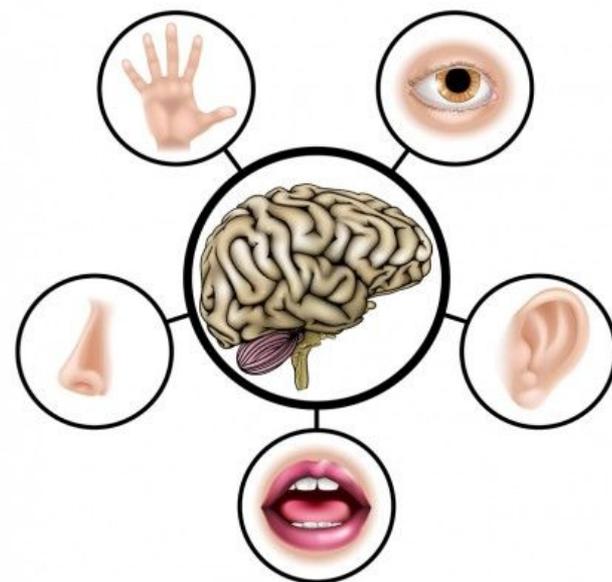
Изменение психических функций в период взрослости

Зрение – относительно стабильно до 50, затем резко ухудшается

Слух – постепенно ухудшается с 30 лет

Внимание – максимально до 35 лет, затем постепенно снижается

Память – максимальна до 35 лет, затем постепенно снижается, с 50 лет снижается резко



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

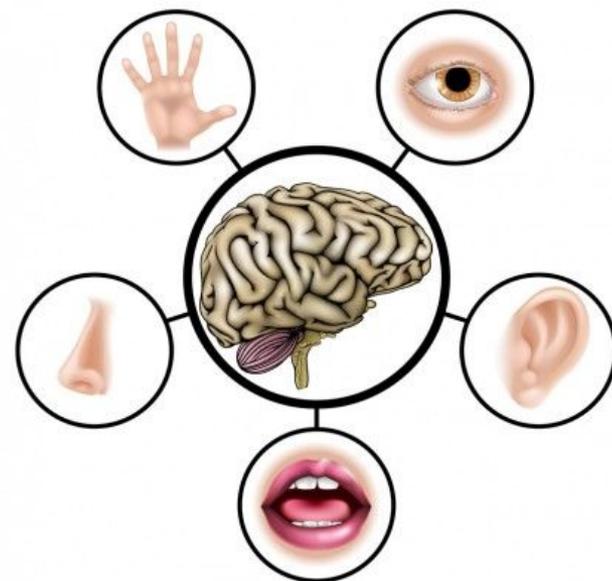
Изменение психических функций в период взрослости

Креативность – стабильна до 50 лет,
далее резко снижается (М), постепенно
снижается с 25 лет (Ж)

Критичность – пик 30 (М), пик 40 (Ж)

Интеллект, мышление – единых
мнений нет

**Золотое правило: хочешь сохранить
– используй!**



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Изменения эмоциональной сферы в период взрослости



Эмпатия – повышение до 40-50, от 60 резко снижается (у М стабильно ниже)

Сентиментальность – повышение до 50-60, после 60 резкий спад (у М сильно ниже)

Эмоциональность – понижение на всем периоде взрослости

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Изменения мотивационной сферы в период взрослости

от 18 до 30 лет – Желание совместить все удовольствия и потребности. Желание получать быстрый результат от деятельности.

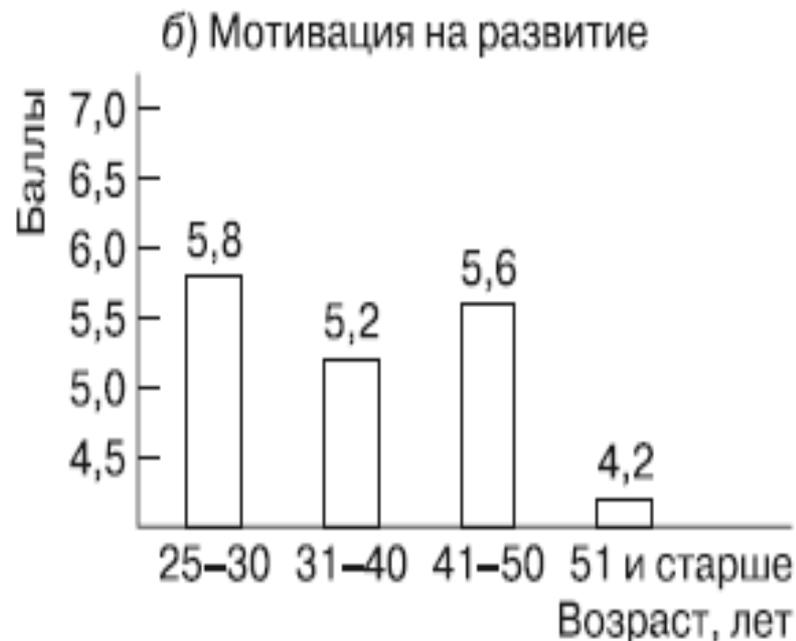
от 31 до 45 лет – Мотивы становятся более практичными. Принятие разрыва между усилиями и результатом.

от 46 до 60 (65) лет – Ключевой фактор – прохождение кризиса среднего возраста.

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

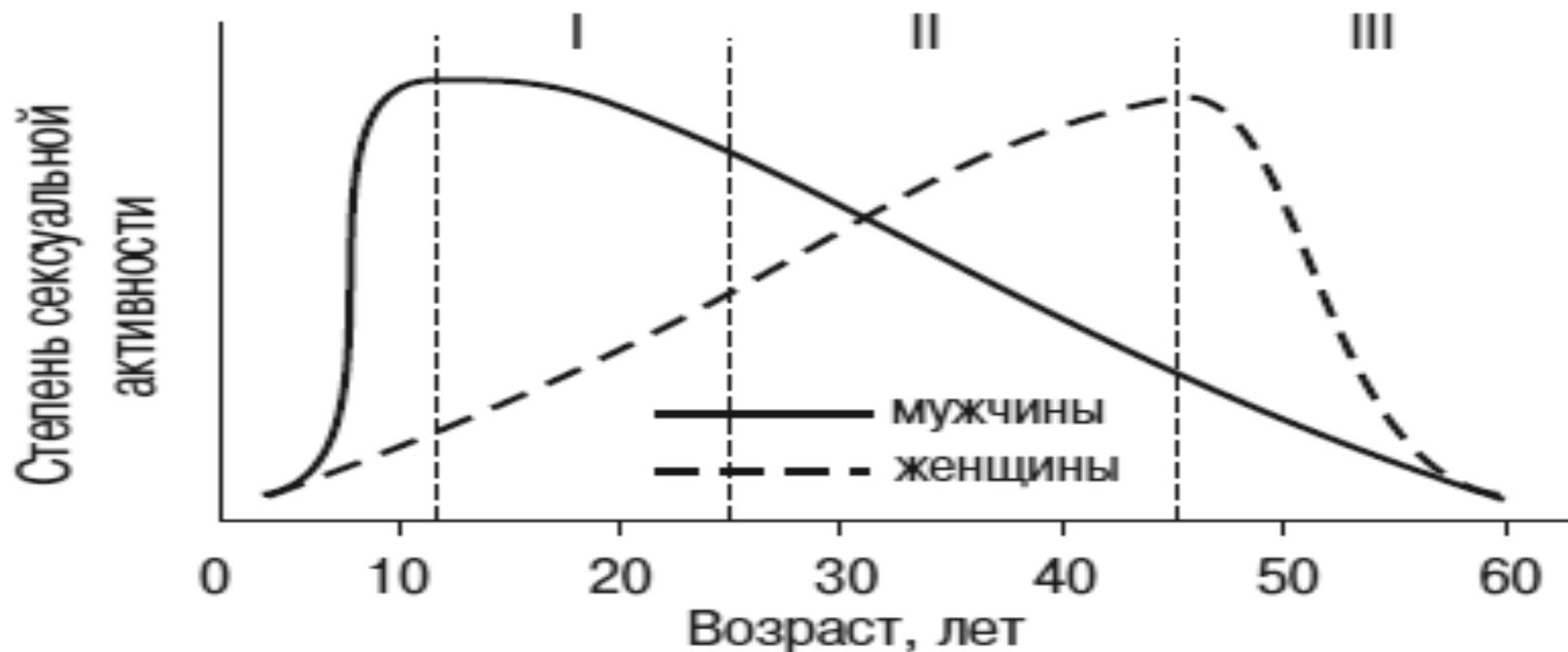
Изменения мотивационной сферы в период взрослости (профессиональный контекст)



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Изменения мотивационной сферы в период взрослости



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Изменение личностных свойств в период взрослости



Ответственность – стабильна до 55, потом медленно снижается

Агрессивность – снижается на всем возрастном отрезке (Ж), возрастает до 30-50, затем резко снижается (М)

Конфликтность – вспыльчивость снижается, обидчивость возрастает

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Изменение личностных свойств в период взрослости

Готовность к изменениям – растет до пика в 35 лет, стабильна до 50, затем резко снижается

Конформность – снижается от 25 до 50



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы зрелости 1

Кризис первого подведения итогов

30 лет.

- Чего хотелось? Что получилось?
 - Достигнуто слишком мало
 - Ничего не достигнуто
 - Достигнуто много, но в сфере, которая не ценна
- Тенденция к сравнению себя с окружающими.
- Позитивные процессы: переоценка приоритетов; коррекция целеполагания; углубленный самоанализ.
- Негативные процессы: Включение психологических защит.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы зрелости 2

Кризис среднего возраста



37-38 лет (средний показатель)

- ┌ Проявления:
 - Депрессия;
 - Жалость к себе;
 - Опустошенность;
 - Ощущение загнанности, ловушки карьеры или брака;
 - Чувство, что жизнь несправедлива.
- ┌ Смещается фокус с «что достигнуто», на «чего никогда уже не будет»
- ┌ Ощущение возрастных изменений

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы семейной жизни

- **Кризис первого года (3,6% разводов)**
Соадаптация в быту, научение разрешению конфликтов
- **Кризис третьего года (18% разводов)**
Снижение эмоционального фона начальной влюбленности, адаптация к «рутине» совместной жизни, согласование дальнейших жизненных приоритетов
- **Кризис первенца**
Переключение жены с роли супруги на роль матери. Отдаление от мужа
- **Кризис пяти лет («Кризис двойной нагрузки»)**
Ресоциализация женщины в профессиональном и/или общественном плане. Перераспределение обязанностей



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы семейной жизни



- **Кризис 7-ми лет (28% разводов)**
Стабилизация и стагнация отношений. Поиск более ярких эмоций вне брака/адальтеры.
- **Кризис 14-ти лет (22% разводов (10-19 лет брака))**
«Семья в кризисе» – у детей подростковый кризис, у родителей кризис среднего возраста, у старших членов семьи – кризис выхода на пенсию.
- **Кризис выхода детей из семьи (12,6% разводов (более 20-ти лет в браке))**
Перераспределение обязанностей, коррекция мотивационной сферы

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы профессионального становления личности

□ Кризис профессионального выбора

Приходится на период обучения в СУЗах, ВУЗах. Неуверенность в выборе проф. направления.

□ Кризис профессиональной адаптации

Разрыв между ожиданиями и реальностью. Адаптация в новом специфическом социуме.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Кризисы профессионального становления личности



□ Кризис профессионального роста и карьеры

Пресыщение работой, стремление к развитию, апатия

□ Кризис социально-профессиональной самоактуализации

Высокий уровень мастерства не соответствует уровню повседневных задач.

□ Кризис социально-профессиональной адекватности

Несоответствие функциональных возможностей выполняемой работе

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Типы карьерного продвижения

Вертикальный

Горизонтальный

Расширенный

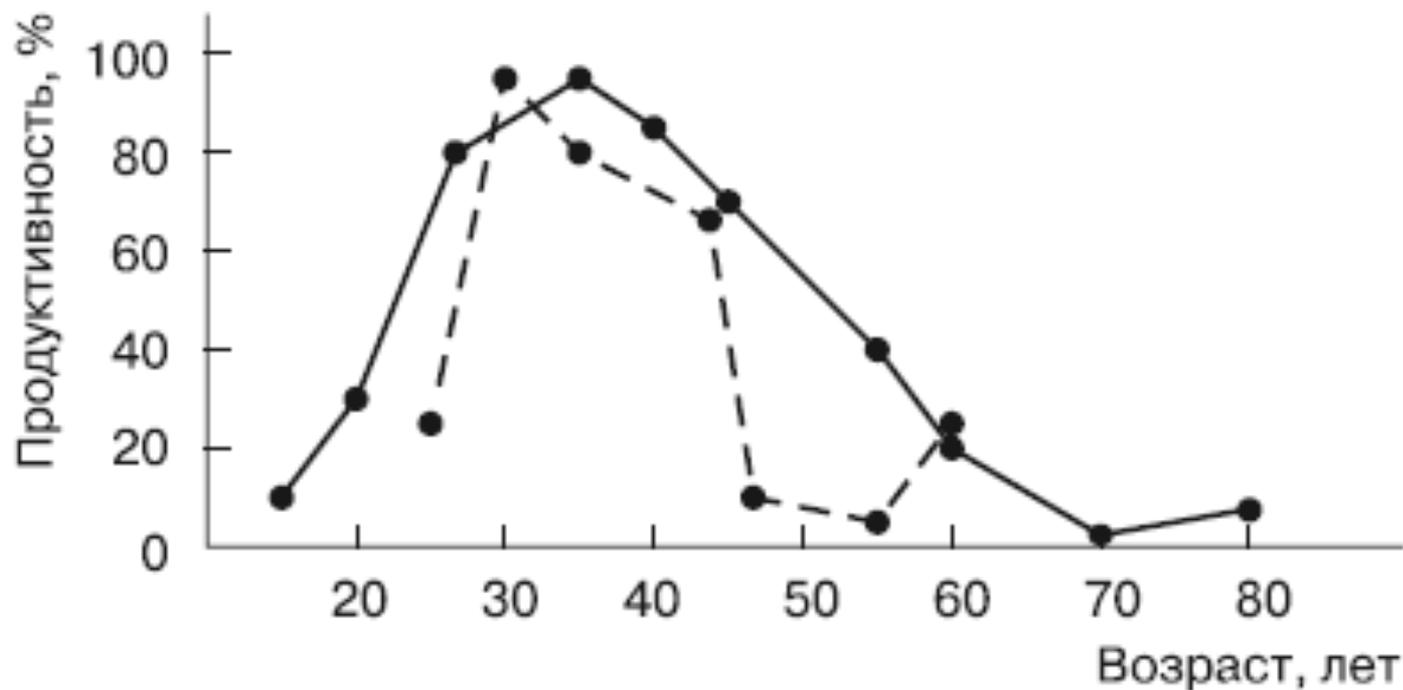
Альтернативный



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Профессиональная продуктивность и возраст



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Критерии зрелости человека

- Широкие границы Я (множественность ролей);
- Способность к теплым социальным отношениям (терпимость, мягкость, снисходительность);
- Самопринятие;
- Реалистичное восприятие опыта;
- Реалистичное восприятие меры своей ответственности;
- Способность к самопознанию;
- Чувство юмора;
- Наличие определенной жизненной философии (сформированность представлений о мире);
- Просоциальное поведение.



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Психологические защиты и феномены – они же препятствия для развития ЛИЧНОСТИ

- Промедление и прокрастинация
- Фантазирование
- Синдром отложенной жизни



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Психологические защиты и феномены – они же препятствия для развития ЛИЧНОСТИ

- Вытеснение
- Обвинение
- Рационализация
- Отрицание
- Проекция
- Аутоагрессия



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Психологические защиты и феномены – они же препятствия для развития личности

- Регрессия
- Замещение
- Сублимация
- Химическая стимуляция
- Вторичные выгоды



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Инструменты развития личности (приёмы преодоления психологических защит)

- Волевые усилия (решение проблемы «в лоб»)
Преодоление неприятных действий (через их совершение)
- Третья сторона («на спор»)
Совместная деятельность (синхронизация ритмов)



ЗНАНИЕ

образовательный
центр



- В здоровом теле – здоровый дух. Физические нагрузки (гормональный аутодопинг)
- Сжигание, выплеск эмоций
- Новые впечатления как спусковой крючок начала деятельности (вытеснение сложившихся структур на второй план)
- Ритуалы (чашка чая как старт деятельности)
- «Сакральные» места
- Порядок и минимализм рабочего места

ЗНАНИЕ

образовательный
центр

- Тщательное целеполагание с разумными сроками
- Разбивка большого на малые части
- Начните с приятной и не стрессовой части
- Исполнительская дисциплина
- Расширение круга знаний (наличие менее стрессогенных вариантов реализации задуманного)



ЗНАНИЕ

образовательный
центр

Спасибо за
внимание!

ЗНАНИЕ

образовательный
центр