

Тема 2: Управління життям

1. Складові управління життям: загальна характеристика.
2. Структура особистості. Основні переломні етапи в житті людини, основні кризи,
3. Життєві сценарії людини.
Соціальні ролі людини.
4. Людина-робітник – основні переломні етапи професійного життя. Етапи Карєри

1. Складові управління ЖИТТЯМ:

Життя – це стійке прагнення чогось нового,
кращого, потрясаючого.

Островська К.

Кити “щастя” людини:

- 1) бізнес, робота, професійне
- 2) здоров'я, самопочуття, настрій
- 3) особисте життя, кохання, друзі, сім'я.

Етапи розвитку особистості:

- Індивід
- Особистість
- Індивідуальність

Вроджені ознаки людини: темперамент,
частково здібності

Набуті в процесі соціалізації: характер,
здібності, навички та ін.

Основні концепції, що досліджують особистість:

- Структура особистості по Фрейду
- Типологія Юнга
- Конституційна типологія Шелдона
- Соціальні типи особистості Е. Фромму
- Акцентуації характеру К.Леонгарда.

Структура особистості по К. Платонову:

Назва підструктури	Складові	Співвідношення біологічного +соціального
Підструктура спрямованості	Переконання Світосприйняття Особистісні сенси (сенси) інтереси	Соціальний рівень (біологічного майже немає)
Підструктура досвіду	Вміння, Знання, Навички звички	Соціальний+біологічний (1 – більше, ніж 2)

Підструктура форм відображення	1. Особливості процесів пізнання (мислення, пам'ять, сприйняття, відчуття, увага); 2. Особливості емоційних процесів (емоції, чувства)	Біосоціальний рівень (біологічного більше, ніж 2)
Підструктура біологічних, конституційних ознак	Швидкість протікання нервових процесів возбуждення та гальмування, полові, вікові ознаки	Біологічний рівень (соціальний майже відсутній)

Отже, основні складові особистості

- Темперамент
- Характер
- Здібності
- Задатки
- Мислення
- Увага
- Відчуття,
- Емоції
- Чувства
- Воля

Стадії розвитку особистості

Назва стадії	Задача, яку формує стадія	Неможна
Младенчество	Базова довіра до світу	Дефіцит емоційного спілкування
Раннє дитинство	Формування автономності і незалежності	
3-5 років	Дитина- особистість, засвоює шляхом ігор	Не подавляти дитину і не гратися
Молодший шкільний вік	Школа формує знання про майбутню діяльність	Неудачи у школі – почуття неповноцінності та ін.
Підрастковий вік	Формується центральна форма егоїдентичності - созрівання	
Молодість	Пошук супутника життя, співробітництво з людьми, ідентифікація	Якщо відсутня – людина входе у себе, замикається
Центральна стадія (доросле)	Ідентичність. Особливо у інших і дітей	

Життєвий стиль та сценарії життя

- Життєвий стиль людини (психолог А. Адлер) – унікальний засіб обраний кожною людиною для слідування своїй цілі життя, це інтегрований стиль пристосування до життя и взаємодія із життям взагалі.
 - База –
- 1. уявлення людини про світ, яке визначає поведінку людини - апперцепція. Людини сприймає одні події, та уникає інших. Основа нормального відчуття людини і засобом уникнути комплексу неповноцінності – бути серед людей і постійно співпрацювати з ними.

- 2. Психологічний ріст людини – рух від центрованості на собі і цілей особистісної зверхності до задач конструктивного заволодіння середовища і соціально корисного розвитку, співпраці з людьми.

Причини ізоляції людини:

- - органічна неповноцінність – часті хвороби,
- - ізбаловані діти
- - отверженность -

Теорія життєвого сценарію Е. Берна

- 60-х роках відомим американським психологом, основоположником транзактного аналізу Еріком Берном.
- Визначення, дане сценарієм самим Берном, звучить так: «План життя складається у дитинстві, підкріплюється батьками, виправдовується ходом подій і досягає піку при виборі шляху».

- Психологічний сценарій вражає своєю схожістю з театральним сценарієм - у ньому чітко виділені дійові особи, сцени, сюжети, в певний момент досягають кульмінації і, нарешті, завіса. Психологічний сценарій - це начерки життєвої драми особистості, яка, в більшості випадків, виконується особистістю неусвідомлено. Найбільш яскравою ознакою наявності в житті людини подібного сценарію є повторювані події - характерні ситуації в особистому житті, відносини з начальством і співробітниками і т.д.

Сценарій –

- поступово розгортаючийся життєвий план, який формується в ранньому дитинстві і в основному під впливом батьків.
- За концепцією трансакційного аналізу Е.Берна сценарій передбачає:

 Вказівки батьків

 - особистісний розвиток

 Рішення в дитинстві

 “включеність” у метод, який ніс удачу або невдачу

4 ОСНОВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЯ

- “Я” – гарний, “всі вони – гарні, життя – гарне” – сценарій переможця
- “Я ” – поганий, “Вони – погані, життя - погане” – сценарій переможеного, неудачника
- “Я” – гарний, “вони – погані, життя - погане” – “Озлоблений песиміст”
- “Я” – поганий, “вони - гарні” – сценарій “комплексу неповноцінності”.

Або 3 групи сценаріїв

- Я – переможець, той хто «досягає поставленої перед собою мети».
- Я – переможений, той, який «не досягає поставленої мети».
- Я - не переможець, ті, хто дотримуються золоті середини, не ризикують, ніколи особливо не програють, але при цьому і не домагаються нічого значного.

Соціальні ролі людини

- ▣ **Соці́альна роль** — поведінка — поведінка, очікувана від того, хто має певний соці́альний статус. Обмежується сукупністю прав і обов'язків, відповідних цьому статусу. Також соціальну роль визначають як сукупність нормативно обумовлених соціальних властивостей, очікувань і зобов'язань у поєднанні з конкретною соціальною позицією.



Етапи соціалізації людини

назва	Возраст	Ознаки
Первинна соціалізація	Від народження до подросткового	Адаптується, повтор.є, засвоює досвід
Стадія індивідуалізації	Подростковий – до 25 років	Бажання проявити себн, сприйняття “світ і я”, потім – стійке визначення себе (25)
Стадія інтеграції		Знайти своє місце у суспільстві, бути прийнятим групою
Трудова стадія	Період зрілості	Засвоєння соціального досвіду, його відтворення
Післятрудова стадія	Похилий вік	Відтворення соціального досвіду та його передача нащадкам

ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД

- Цілі: кріпке, накачане тіло, стильна, охайна одяга, невербаліка = випромінює впевненість у собі
- А) Одяга: Необхідно купити+сайти по стилю
- Б) Фізичний розвиток: види спортц+ режим тренувань
- В) Стан тіла: що купити+режим догляду за собою
- Г) Невербаліка: вправи+режим тренувань

Ритми життя людини:

- Задачі самоменеджменту враховують і такий фактор діяльності людини, як біологічний, який містить у собі поняття природного ритму роботи індивідуально для кожної людини і поняття біоритмів. Працездатність кожної людини піддається визначеним коливанням, які відбуваються в рамках природного ритму. Говорять звичайно про «людину ранку» чи «жайворонка» і про «людину вечора» чи «сову». Пік працездатності припадає в них на різні періоди дня. Кожний з нас може пристосуватися до цих коливань своєї працездатності. Необхідно вивчити свої особливості і використовувати ці закономірності у своєму розпорядку дня.

У житті кожної людини присутні і впливають три різні потоки енергії:

- фізичний ритм (впливає на фізичну силу і на силу волі);**
- психічний ритм (обумовлює динаміку почуттів, настроїв, творчих сил);**
- інтелектуальний ритм (впливає на розумові здібності).**

Оскільки тривалість окремих періодів різна (23, 28 і 33 дні), у кожної людини завжди спостерігаються різні, постійно мінливі комбінації характеристик фізичного, психологічного й інтелектуального стану.

Облік свого індивідуального біоритмічного стану дозволяє поліпшити свою працездатність, з огляду на нього при складанні планів роботи.

- Внутрішній шлях самовдосконалення набагато важчий, хоча й окупається в багато разів більше. Результати його відчуються практично відразу, якщо Ви знайшли свій справжній, індивідуальний, свій неповторний шлях. Ось тут важлива не зовнішня сторона благополуччя (хоча це є лише наслідком внутрішніх причин), а стан внутрішнього щиросердечного комфорту, визначення справжніх цілей і бажань. Найчастіше ми прагнемо того, що не є нашим власним бажанням, а визначено бажаннями, цілями соціуму, у якому ми знаходимося. Саме тому досягнення поставлених цілей відбувається дуже важко, з великими зусиллями чи взагалі не здійснюється. Ми спонукувані якимись потребами, які, насправді, не є нашими, а продиктовані нашими рідними, близькими, учителями, знайомими й ін. Рухаємося потоком, не усвідомлюючи себе повноцінною одиницею Всесвіту і світу. А потім виявляємося зануреними в різного роду проблеми, неприємності.

Складові успішного самоменеджменту життя:

- 1. Технологію успішної життєдіяльності.
- 2. Технологію створення позитивного переживання досягнення.
- 3. Технологію заповіді успішного життя.
- 4. Технологію самоконструювання в просторі психологічного часу.

- Методика Лири – определение психологического типа личности
- Тест Айзенка – темперамент
- Интроверт/экстраверт по Юнгу

Основні концепції

- Структура личности по Фрейду
- Типология Юнга – екстраверти, інтроверти
- Конституціональна типология Шелдона – за станом фігури
- Соціальні типи по Е. Фромму
- Акцентуації характеру Леонгарда.
- Психогеметрична типологія - квадрат, трикутник...
- Локус контролю Д.Роттера – екстернали, інтрернали.
- Сенсорная типологія – візуальний, аудіальний та Кінестетичний тип людини
- Психотиципи – мисленевий, емоційний, інтуїтивний, відчуваючий

1. Здоров'я: фізичне

- Цілі: міцне здоров'я, сильний імунітет, позбавитись від шкідливих звичок, правильно харчуватися – вести здоровий спосіб життя.

А. Вітаміни; Б. Шкідливі звички; В. Харчування