

Курс по выбору (3 курс)

«Психология личности: диалог с собой и миром»



ТЕМА 1. Понятие о психологически здоровой личности

Преподаватель:

ФОКИНА

ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

- кандидат психологических наук
- доцент кафедры психологии и педагогики ВоГУ



ПЛАН:

1. Понятие о личности в психологии.
 2. Норма и патология личности, различные подходы.
 3. Психологическое и психическое здоровье личности.
 4. Сохранение психического здоровья.
 5. Решение кейсов.
-

ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА:

Индивид-личность-индивидуальность

- **ИНДИВИД** – биологический уровень – человек как представитель биологического вида.
 - **ЛИЧНОСТЬ** – социальный уровень – человек как член общества. Ядром личности является мотивация.
 - **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – духовный уровень – биосоциальная уникальность человека. Ядром индивидуальности является система «Я», самосознание.
-

Понятие «личность» в психологии

- - от латинского «персона»;
 - - индивид, как субъект отношений и сознательной деятельности;
 - - человек, как общественное существо;
 - - социальная сущность человека, т.к. личность не рождаются, а становятся;
 - - это устойчивая система социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества.
-

Основные подструктуры личности и их иерархия (по К. К. Платонову, 1984)

<i>Подструктуры</i>	<i>Подструктуры подструктур</i>	<i>Соотношение социального и биологического</i>	<i>Виды формирования в педагогике</i>
4. Направленность личности	<i>идеалы, убеждения, мировоззрение; интересы, желания</i>	<i>превалирует социальное</i>	<i>воспитание</i>
3. Опыт	<i>привычки, умения, навыки, знания</i>	<i>больше социального</i>	<i>обучение</i>
2. Особенности психических процессов	<i>внимание, воля, чувства, восприятие, мышление, ощущение, эмоции, память</i>	<i>чаще больше социального</i>	<i>упражнение</i>
1. Биопсихические свойства	<i>тип ВНД, темперамент, половые, возрастные, конституциональные свойства</i>	<i>социального почти нет</i>	<i>тренировка</i>

Понятие нормы

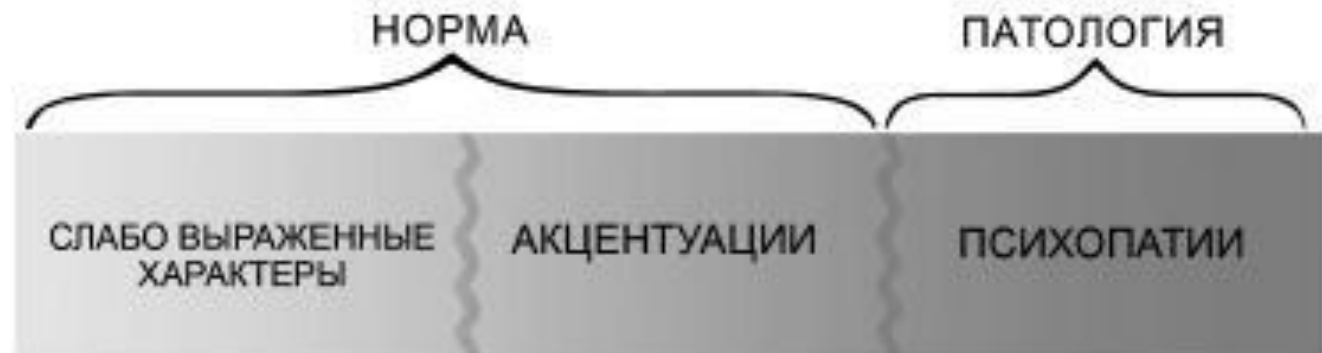
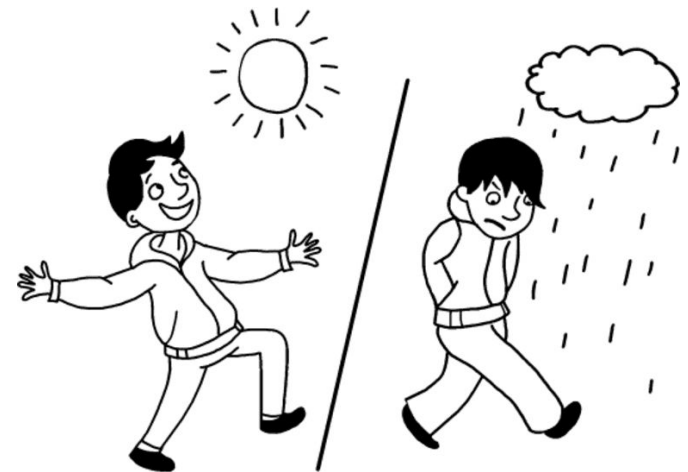
- Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предлагает следующее определение "нормы": норма - этический стандарт, модель поведения, рассматриваемая как желательная, приемлемая и типичная для той или иной культуры.
- Статистический подход
Самым распространенным для многих психологов и психиатров является понимание нормы как чего-то среднего, установившегося, не выделяющегося из массы, как наиболее приспособленного, адаптированного к окружающей среде.
- Адаптационный подход
Быть нормальным значит быть приспособленным, адаптированным. Этот подход наиболее близок к целостному взгляду на человека, живущего в изменяющихся условиях
- Культурно-релятивистский подход
Согласно ему, о норме и патологии можно судить лишь на основании соотношения особенностей культуры определенных социальных групп, к которым принадлежат исследуемые.
- Психопатологический подход
Довольно распространенным среди исследователей стало принятие негативных критериев нормы. Согласно этому подходу норма понимается, прежде всего, как отсутствие каких-либо выраженных патологических симптомов.
- Гуманитарный (гуманистический) подход
Этот описывает критерии психического здоровья и пытается выделить то позитивное, что несет в себе нормальная личность. Широко ставится вопрос о самочувствии личности как о некотором особом достоянии, полноте, а не об одном отсутствии тех или иных ущербов и недугов.

Норма развития

Критерий	Нормальность	Аномальность
Статистический	Совпадение со средним арифметическим	Отклонение от среднего арифметического
Культурологический	Соответствие общепринятым нормам и правилам	Несоответствие общепринятым нормам и правилам
Адаптивный	Адаптация к жизни в обществе	Социальная дезадаптация
Клинический	Отсутствие симптомов психического заболевания	Наличие симптомов психического заболевания
Субъективный	Отсутствие жалоб на плохое самочувствие	Плохое самочувствие (дистресс)

Акцентуация характера как крайняя степень нормы

Акцентуация – это дисгармоничность развития характера, гипертрофированная выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет адаптацию в некоторых специфичных ситуациях.



1. Циклоиды	Частая смена настроения (колебания от нескольких часов до нескольких месяцев)
2. Шизоиды	Замкнутость, скрытность, легкая ранимость, отсутствие эмпатии
3. Эпилептоиды	Раздражительны, набл. приступы тоски, агрессии, обидчивости
4. Астеники	Повышенная впечатлительность, психическая возбудимость, раздражительность, истощаемость, утомляемость
5. Психастеники	Тревожные, неуверенные в себе, склонные к раздумьям
6. Паранойяльные психопаты	Склонны к образованию сверхценных идей, упрямы, эгоистичны, с завышенной самооценкой
7. Истерические психопаты	Ищут от всех внимания, манеры поведения театральны, играют на публику
8. Неустойчивые психопаты	Слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих
9. Органические психопаты	Отличаются врожденной умственной ограниченностью, могут хорошо учиться, но бесплодны, когда нужно применить знания или проявить инициативу, умеют “держаться в обществе”, но банальны в суждениях

Отличие терминов

- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам (нормальная память, мышление, речь и пр.).
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – характеризует личность в целом (состояние внутреннего благополучия).



Всемирный день
психического здоровья

10 ОКТЯБРЯ

ПСИХИКА человека



ЭТО СВОЙСТВО МОЗГА, СОСТОЯЩЕЕ В:

- ☐ - активном отражении субъектом объективного мира
 - ☐ - в построении субъектом неотчуждаемой картины этого мира
 - ☐ - регуляции на этой основе своего поведения и деятельности
-

Состояние психики: психическое здоровье или психическое расстройство?



«Нет людей здоровых, есть плохо обследованные!»

Психическое здоровье

- это состояние благополучия, при котором человек может:
- ☐ реализовать свой собственный потенциал,
- ☐ справляться с обычными жизненными стрессами,
- ☐ продуктивно и плодотворно работать,
- ☐ вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Обобщенный «портрет» психологически здорового человека:



- ☐ творческий
- ☐ жизнерадостный
- ☐ веселый
- ☐ открытый
- ☐ познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией,
- ☐ принимает самого себя и признает ценность окружающих его людей,
- ☐ берет ответственность на себя и пр.

«Ключевое» слово – гармония (баланс):

между эмоциональным и интеллектуальным,
телесным и психическим и пр.

Каждый четвертый житель планеты
страдает тем или иным психическим
расстройством



Психическое расстройство

- - **состояние психики, отличное от нормального, здорового.**
- человек не справляется с повседневными задачами в личной, семейной жизни или на работе, когда он не в состоянии достичь личных целей.
- **«Псих»** — разговорное название человека, страдающего психическим расстройством.



Как по внешним признакам выявить начальные стадии психических болезней?



Внешний признак №1: резкие перепады настроения

□ **Возможная болезнь:** невроз



Внешний признак №2: постоянные попытки выделиться перед толпой

- **Возможная болезнь:** шизофрения



Внешний признак №3: постоянные философствования на отвлеченные темы

Возможная болезнь:
«философская» шизофрения



Внешний признак № 4: неряшливость

- ❑ **Возможная болезнь:** депрессия, нарастающее слабоумие



Внешний признак №5: замкнутость и отсутствие эмоциональной насыщенности

□ Возможная болезнь: аутизм



Внешний признак №6: Обкусывание ногтей

□ **Возможная болезнь:** Онихофагия



Внешний признак №7: неадекватные эмоциональные реакции

- Возможная болезнь: паратимия**





Как сохранить психологическое здоровье?



Основные рекомендации

1. Прекратите тревожиться. Причины для тревог никогда не иссякнут.
 2. Будьте добры к себе.
 3. Будьте добры к окружающим людям. Примите людей такими, какие они есть.
 4. Прощайте и забывайте.
 5. Говорите «нет».
 6. Найдите увлечение.
 7. Окружите себя комфортом.
 8. Включайте энергию позитивного мышления.
 9. Правила ЗОЖ.
 10. Чаще улыбайтесь!
-

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ваш преподаватель!



Критерии оценки психологически здоровой личности

1. Уровень работоспособности
2. Наличие вредных привычек
3. Выявление физических дефектов
4. Оптимальный двигательный режим
5. Рациональное питание
6. Закаливание и личная гигиена
7. Положительные эмоции, оптимистическое восприятие жизни
8. Социальное благополучие

ЗАДАНИЕ: оценить себя по предложенным критериям

Решение кейсов



Кейс - технологии

Кейс-метод (метод коллективного анализа ситуации) – техника обучения, использующая описание реальных ситуаций (от англ. case – «случай»).

Метод кейс-технологии развивает

аналитические навыки
практические навыки
творческие навыки
коммуникативные навыки
социальные навыки
навыки самоанализа



Этапы кейс-метода



Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Кейс 1.

Задание: Можно ли сказать, что за поведением и репликами героя просматривается определенный психологический диагноз?

□ «Оксане не минуло еще и 17 лет, как во всем почти свете, и по ту сторону Диканьки, и по эту сторону Диканьки, только и речей было, что про нее. Парубки гуртом провозгласили, что лучшей девки и не было еще никогда и не будет никогда на селе. Оксана знала и слышала все, что про нее говорили, и была капризна, как красавица. Если бы она ходила не в плахте и запаске, а в каком-нибудь капоте, то разогнала бы всех своих девок. Парубки гонялись за нею толпами, но, потерявши терпение, оставляли мало-помалу и обращались к другим, не так избалованным. Один только кузнец был упрям и не оставлял своего волокитства, несмотря на то что и с ним поступаемо было ничуть не лучше, как с другими. По выходе отца своего она долго еще принаряживалась и жеманилась перед небольшим в оловянных рамках зеркалом и не могла налюбоваться собою. “Что людям вздумалось расславлять, будто я хороша? – говорила она, как бы рассеянно, для того только, чтобы об чем-нибудь поболтать с собою. – Лгут люди, я совсем не хороша”. Но мелькнувшее в зеркале свежее, живое в детской юности лицо с блестящими черными очами и невыразимо приятной усмешкой, прожигавшей душу, вдруг доказало противное. “Разве черные брови и очи мои, – продолжала красавица, не выпуская зеркала, – так хороши, что уже равных им нет и на свете? Что тут хорошего в этом вздернутом кверху носе? и в щеках? и в губах? Будто хороши мои черные косы? Ух! их можно испугаться вечером: они, как длинные змеи, перевилились и обвилились вокруг моей головы. Я вижу теперь, что я совсем не хороша! – и, отдвигая несколько подалее от себя зеркало, вскрикнула: – Нет, хороша я! Ах, как хороша! Чудо! Какую радость принесу я тому, кого буду женою! Как будет любоваться мною мой муж! Он не вспомнит себя. Он зацелует меня насмерть”. – Чудная девка! – прошептал вошедший тихо кузнец, – и хвастовства у нее мало! С час стоит, глядясь в зеркало, и не наглядится, и еще хвалит себя вслух! “Да, парубки, вам ли чета я? вы поглядите на меня, – продолжала хорошенькая кокетка, – как я плавно выступаю; у меня сорочка шита красным шелком. А какие ленты на голове! Вам век не увидеть богаче галуна! Все это накупил мне отец мой для того, чтобы на мне женился самый лучший молодец на свете!”» (Гоголь Н. В. Ночь перед Рождеством//Собр. соч. В 9-ти томах. Т. 1. М.: Русская книга, 1994. С. 51).

Кейс 2.

- «Я выбрала жизнь, в которой практически не присутствуют другие, я освободила ее от бремени человеческих связей, которые удерживают людей друг подле друга, опутывают их с головы до ног, но жизнь эта имеет смысл, только когда я пишу действительно то, ради чего я изолировала себя от мира. Строго говоря, ничего тяжкого в моем отшельничестве не было и нет. Что-то естественным образом влекло меня на обочину, подальше от людской суеты, я предпочла осмысленность литературы бессмысленности и случайности окружающей жизни, я предпочла бесформенную свободу, а не взаимодействие с людьми, которые требуют ежедневного здорового труда, подчинения чужой логике, чужому потоку мыслей – зачем мне такой хомут?» (Краусс Н. Большой дом. М.: Астрель, 2012. С. 218).

 - **Задание: Можно ли сказать, что за поведением и репликами героя просматривается определенный психологический диагноз?**
-

Кейс 3

- «Я просто не смогла его удержать, хотя любила и продолжаю любить... Мы еще когда познакомились, я знала, что это ненадолго. Такого человека мне не удержать.
 - Что я? Серая мышка, рядовой товарищ, середнячок... Что я могла ему дать? Чем зацепить?
 - А он – необыкновенный, таких больше нет. А мне других не надо, только его».
-

Кейс 4.

- Андрей еще подростком увлекся компьютерами и, казалось, знал о них все. Не было такой проблемы, с которой он не смог бы справиться.
 - Андрей планировал, получив образование, связать свою жизнь с компьютерной техникой, и уже в студенческие годы получил хорошее место в солидной фирме, где считался одним из перспективных специалистов.
 - Но сразу после окончания обучения Андрей был призван в армию, где получил травму, в результате которой ему пришлось ампутировать кисть правой руки. Он стал инвалидом. Жизнь со всеми его планами, как решил парень, рухнула – ему никогда теперь не стать тем, кем он хотел и мог.
 - **Задание: составьте рекомендации - Как сохранить Андрею психологическое здоровье?**
-

Кейс 5.

Роман А. и В. развивался стремительно. У них было много общего – оба из детского дома, оба из провинции, оба изо всех сил стремились достичь благополучия. Познакомившись в компании друзей на Рождество, они отпраздновали свадьбу уже на день Святого Валентина.

А. нравились решительность, напористость В., его желание все решать самому, принимать на себя ответственность. Но после свадьбы черты характера В. стали нравиться ей меньше: она стала замечать, что муж стал чаще критиковать ее, делать замечания, всегда настаивать на своем, резко обрывать ее, если она хотела выразить свое мнение. Он настоял, чтобы А. бросила университет, посвятив всю себя семье, а позже и работу.

Когда на свет появилась дочка, В. стал ревновать ее к ребенку, требовать к себе больше внимания, начал оскорблять и унижать ее, проводя сравнения с другими женщинами не в пользу А. Дошло дело до шумных ссор с оскорблениями и побоями, ломанием мебели, битьем посуды. Соседям, уставшим от скандалов, не раз приходилось вызывать наряд полиции. Но это не останавливало В. Дальше – больше, и вскоре В. уже мог посреди ночи выставить А. с ребенком из дома.

Б. живет в постоянном страхе за себя и дочь....

Задание: составьте рекомендации - Как сохранить Б. психологическое здоровье?

Кейс 6.

Л. вышла замуж за сорокалетнего М., когда ей было чуть больше 18 лет. Уехав вместе с мужем на Север, далеко от родительской семьи, она полностью посвятила себя М. и его карьере. В семье рано появились дети, и Л., поглощенная материнством и семейными делами, не получила никакого образования и, как любила сама повторять, «ни дня не работала». Мужа она считала образцом супружества, «головой», «хозяином», гордилась им и не мыслила себе жизни без него.

У М. были вполне традиционные взгляды на семью, которые Л. полностью разделяла: он считал, что муж должен работать и обеспечивать благополучие семьи, в которой должно быть не меньше пяти детей, а жена должна быть хранительницей семейного очага.

В 45 лет М. стал директором крупного государственного предприятия. В семье, как и планировалось, родилось пятеро детей, каждый из которых, как и Л., никогда ни в чем не получал отказа. М. всегда горячо болел за свое дело и отдавал ему все силы, пренебрегая отдыхом, не считаясь с усталостью и нездоровьем, стремясь лично решать все проблемы и преодолеть все препятствия. Это не прошло даром, и после тяжелого инфаркта М. скоропостижно скончался в 51 год.

Л. осталась с пятью маленькими детьми на руках – без образования, без работы, без стабильного дохода и не знает, что делать, как жить дальше?

Задание: составьте рекомендации - Как сохранить л. психологическое здоровье?

Кейс 7.

- «Он у меня хороший, старательный мальчик. Знаете, сколько он за уроками корпит! И математику он любит, книжки в библиотеке дополнительные берет, какие не всякий студент читает, не то что школьник!
 - А оценки все время низкие, все время придирки, замечания. Я думаю, это учительница его невзлюбила. Он из кожи вон лезет, чтобы доказать ей, что он все знает не хуже других. И сколько не старается, все зря! Другие промычат два слова – и пятерка готова, а мой должен выложиться по полной, да и то...
 - Знаете, я думаю вот что: в этой школе все больше детишки состоятельных родителей – подарочки там, конвертики, услуги. А мы с мужем простые люди, лишних денег нет. Да и зачем нам эти хитрости? Только слепому не видно, что у мальчишки есть способности! А она ему оценки занижает... Вот он и мучается, все старается выше головы прыгнуть. Весь ушел в эту математику, как будто от ее пятерок его жизнь зависит...».
 - **Задание: составьте рекомендации - Как сохранить материальное и психологическое здоровье?**
-

Кейс 8.

- «Я устала жить в постоянной борьбе с собой. Все, буквально все против меня. За что не возьмусь, все заканчивается неудачей. Я уже просто жду поражения в любом деле, даже в том, в котором раньше преуспевала».
-

В целом, при проблемных ситуациях, люди могут хотеть:

- 1.** изменить ситуацию;
 - 2.** изменить себя так, чтобы адаптироваться к ней;
 - 3.** выйти из ситуации;
 - 4.** найти новые способы жить в этой ситуации.
-

Всем крепкого психического здоровья!

