

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет заочного обучения
Кафедра психологии и педагогики

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой

_____ И.А. Малахова

« ___ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

_____ А.М. Стельмах

« ___ » _____ 2021 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

для направлений специальностей

1-16 01 06 Духовые инструменты (по направлениям); 1-16 01 10 Пение (по направлениям); 1-17 03 01 Искусство эстрады (по направлениям); 1-23 01 12-04 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (культурное наследие и туризм) 1-23 01 11 Библиотековедение и библиография (по направлениям)

Составитель:

Л. Г. Гудзенко, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета университета 18.05.2021
протокол № 9

Рецензенты:

Т.С. Гажевская-Пешак, доцент кафедры хорового и вокального искусства учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.И. Бараева, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства РИВШ БГУ, кандидат психологических наук, доцент

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Учебная программа | 3 |
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Содержание учебного материала..... | 7 |
| Учебно-методическая карта..... | 10 |
| Тематика и методические указания к практическим занятиям... | 11 |
| Информационно-методическая часть..... | 14 |
| Методические указания по выполнению контролируемой самостоятельной работы..... | 14 |
| Темы рефератов | 16 |
| Условия использования рейтинговой системы по дисциплине..... | 17 |
| Контрольные вопросы и задания для самопроверки студентов... | 18 |
| Список рекомендуемой литературы | 20 |
| Вопросы к зачету..... | 23 |
| Использование ТСО, аудиовидеоматериалов | 25 |
| Материалы дидактического характера в помощь усвоения дисциплины | 25 |
| Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Психология саморазвития»..... | 26 |
| Глоссарий..... | 59 |

ПРОГРАММА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специализированный модуль «Психология саморазвития личности» содержательно дополняет и уточняет определенные разделы других учебных психологических дисциплин, которые являются обязательными при обучении в университете, а также рассматривает новые проблемы, актуальные для успешной деятельности современного специалиста.

Программа составлена на основе типовых учебных программ, расширяющей и дополняющей сведения о компетенциях, необходимых для успешной профессиональной деятельности специалиста сферы культуры. Разработана для высших учебных заведений Республики Беларусь в соответствии с требованиями образовательных стандартов по специальностям: «Духовые инструменты (по направлениям)» (направление специальности 1-16 01 06 «Духовые инструменты (народные)»); 1-16 01 10 «Пение (по направлениям)» (направление специальности 1-16 01 10-02 «Пение (народное)»); 1-17 03 01 Искусство эстрады (по направлениям); 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям), 1-23 01 11 «Библиотечковедение и библиография (по направлениям)».

Изучение учебной дисциплины «Психология саморазвития» основывается на знаниях таких учебных дисциплин как «Философия» и «Общая психология». Философское учение является методологической основой всего цикла психолого-педагогических дисциплин. Знания, полученные при изучении других разделов психологии в данной дисциплине, получают преломление сквозь призму профессионализации и личностного развития.

Цель раздела «Психология саморазвития личности» – формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Формирование у студентов универсальных психолого-педагогических компетенций, обеспечивающих эффективное решение широкого круга социально-личностных и профессиональных задач в сфере любой профессии, повышение уровня психологической компетентности, формировании готовности к постоянному самообразованию, профессиональному саморазвитию. Такие универсальные компетенции включают:

Академические:

– АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания в области художественных, научно-технических, общественных, гуманитарных, экономических дисциплин и применять их для решения теоретических и практических задач профессиональной деятельности.

– АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

– АК-4. Уметь работать самостоятельно.
– АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

– АК-10. Владеть методами средствами познания, обучения, самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции.

Социально-личностные:

- СЛК-1. Обладать зрелым гражданским сознанием.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здорового образа жизни.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.
- СЛК-10. Формировать и аргументировать собственные взгляды и профессиональную позицию.

Профессиональные:

- ПК-2. Адаптироваться к изменению вида профессиональной деятельности в пределах направления специальности.
- ПК-13. Систематически работать над ростом педагогического мастерства, пользоваться информационными ресурсами для ознакомления с нормативной базой образования и инновациями в дидактике обучения.

Задачи:

- Усвоение основных понятий психологии личности.
- Раскрытие роли и значения психологических знаний в художественном творчестве.
- Усвоение основных детерминант художественного творчества на основе принципов научного детерминизма, единства сознания и деятельности, генетическом принципе, принципе развития психики и сознания, принципе объективности.
- Формирование представления о возрастных психологических особенностях художественного развития детей, специфике обучения и воспитания с учетом их творческих способностей.
- Освоение приемов активации творческого потенциала своего и учащихся.
- Изучение социальных аспектов художественного творчества: специфики общения между педагогом-художником и учащимся, психологического взаимодействия в творческом коллективе и особенности управления им.

В результате усвоения раздела «Психология саморазвития личности» студенты должны **знать**:

- теоретические положения психологии личности;

– основные категории, структуру, методы и направления современной психологической науки;

– психические процессы, состояния, свойства личности и способы педагогического воздействия на них в учреждениях социокультурной деятельности;

– психологические особенности развития личности на разных этапах онтогенеза;

– причины деловых, личностных и межличностных конфликтов и технологию их решения в условиях учреждений социокультурной сферы;

– психологические основы творческой деятельности личности и коллектива;

уметь:

– самостоятельно пользоваться психологическими знаниями в профессиональной деятельности специалиста социокультурной сферы;

– характеризовать закономерности и принципы формирования и развития личности в разных видах творческой и художественной деятельности;

– использовать современные технологии формирования ведущих качеств личности в среде участников творческого процесса;

– использовать методику диагностики и развития творческих качеств личности в условиях профессиональной и любительской подготовки;

владеть:

– навыками самоанализа, психологического понимания и интерпретации поведения людей, самореализации и самосовершенствования;

– психологической культурой, инструментальными психологическими знаниями и навыками их использования в деятельности специалиста социокультурной сферы;

– психологическими механизмами воздействия на человека и группу людей как субъектов социального взаимодействия;

– приемами и методами активизации творческого потенциала личности и коллектива.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины «Психология саморазвития личности» предусмотрено 72 часов, из них 28 аудиторных (22 лекции, 6 практические). Рекомендуемая форма контроля знаний студентов – зачет.

Методы обучения, рекомендуемые к использованию в ходе преподавания дисциплины:

- Технология учебно-исследовательской деятельности;
- Проектные технологии (подготовка презентаций по отдельным вопросам, защита творческих проектов по психологическому обеспечению культурологической деятельности);
- Интерактивные методы обучения, использование техник обратной связи, активизации познавательной и творческой деятельности студентов, внедрение полученных знаний в свою жизнедеятельность;

- Коммуникативные технологии (дискуссии, мозговой штурм, учебные дебаты);
- Игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх.

Организация контролируемой самостоятельной работы студентов

В целях повышения эффективности усвоения учебного материала по учебной дисциплине и формирования профессиональных компетенций учебным планом предусмотрена самостоятельная работа студентов, которая направлена на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирования у них умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике, на саморазвитие и самосовершенствование. Контролируемая самостоятельная работа может быть представлена в форме эссе, сообщений по предложенной тематике. Также может быть предложена подготовка презентаций по определенной теме. Текущая самостоятельная работа в процессе изучения курса предполагает составление диаграмм, схем, психолого-педагогического словаря, сравнительных таблиц, личностного профиля.

Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Объектом диагностики являются наличие знаний по психолого-педагогической дисциплине, способность их адаптировать для своей профессиональной культурологической и личностной деятельности. В процессе практических занятий студентам предлагаются контрольные вопросы для самопроверки по конкретным темам курса. Выявление факта учебных достижений осуществляется на итоговом зачете по дисциплине «Психология саморазвития». Для оценки учебных достижений студента используются критерии, утвержденные МО РБ, адаптированные к конкретному учебному курсу.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение. Психология развития

Предмет психологии саморазвития. Понятие развития. Области развития личности.

Соотношение биологического и социального в развитии личности.

Влияние среды на развитие человека. Научение. Социализация. Взаимодействие процессов развития.

Экологическая модель развития У. Бронфенбреннера.

Историческая и культурная перспективы.

Тема 1. Понятие личности

Личность как системное качество человека. Индивид и личность. Понятие индивидуальности. Личность и субъект.

Природное и социальное начало в личности. Концепция параллелизма. Концепции поглощения. Концепция координации.

Гендерные различия в личности.

Устойчивость и развитие личности.

Тема 2. Современные теории личности

Психодинамическое направление. Фрейдизм. Аналитическая психология. Индивидуальная психология. Неофрейдизм.

Эго-психологическое направление.

Диспозиционное направление.

Когнитивное направление.

Гуманистическое направление.

Культурно-историческое направление.

Практикум: Диагностика уровня субъективного контроля (Дж. Роттер).

Тема 3. Структура личности

Структура личности в истории науки: личность и темперамент.

Подсистемы личности Б. Г. Ананьева. Организация характеристик человека и способы развития его свойств.

Представление о структуре личности в трудах А. Г. Ковалева и В. С. Мерлина.

Иерархическая структура личности К. К. Платонова. Педагогические методы развития подструктур личности.

Тема 4. Структура личности в зарубежной психологии

Личностный профиль. 16-факторная модель личности Р. Кеттелла.

10-компонентная модель личностных предпочтений М. Крута, отражающая уровень психосексуального развития личности; 33-факторная динамическая модель личности Т. Гройгера.

Биологически ориентированная модель Г. Айзенка и М. Айзенка.

Структура личности З. Фрейда.

Гуманистический подход. Я-концепция К. Роджерса.
Практикум: Построение профиля личности (16РР Р. Кеттелл).

Тема 5. Проблема Я в психологии

Психологическое содержание понятия «образ». Проблема "Я" и самосознание.

Понятие «Я» и его содержание.

Подход Д. А. Леонтьева. Грани «Я».

Самоотношение и самооценność.

Практикум: определение уровня рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарев).

Тема 6. Образ Я и его развитие

Развитие самосознания в онтогенезе. И. Кон и его «Открытие "Я"».

Рефлексивная способность самосознания. Процесс рефлексии. Рефлексивные ожидания. Понятие личностной рефлексии. Формы рефлексии.

Структура Образа «Я». Процесс самооценивания как центральный в содержании самосознания.

Процесс самосознания. Стадии развития самосознания В.С. Мерлина. Уровень развития самосознания личности М. Розенберга.

Практикум: Изучение Я-концепции личности (О. Ю. Данилов, С. А. Дружилов), определения уровня общей самооценки (Г. Н. Казанцева).

Тема 7. Притязания и жизненный путь

Развитие Я-концепции. Структура Я-концепции В. Г. Маралова. Особенности Я-концепции. Профессиональная Я-концепция.

Самооценка и жизненный путь личности. Виды самооценки. Структура самооценки и ее формы.

Уровень притязаний. Пассивная и активная психологическая защита "Я".

Практикум: Моторная проба на определение уровня притязаний (И. Шварцландер).

Тема 8. Телесное Я

Понятие образа тела. Теория П. Шильдера. Подходы в изучении телесного фактора в психологии. Тело и телесность. Уровни тела по Р. Шонцу. Схема тела. Составляющие образа тела по В. Шонфельду.

Формирование образа тела. Природные факторы. Роль движений в формировании образа тела. Социальные факторы.

Развитие образа тела.

Конституционный подход в психологии.

Психосоматика.

Практикум: Определение типа конституции.

Тема 9. Социально-ролевое Я

Понятие социальной роли. Ролевые ожидания и ролевое поведение. Классы ролей.

Механизмы социализации. Импринтинг. Подражание. Социально-педагогические механизмы социализации. Понятие социотипа.

Теория жизненных сценариев Э. Берна.

Практикум: Психометрическая самооценка личности по С. Делингер, Конструктивный рисунок человека. Диагностика межличностных отношений (Т. Лири, Л. Н. Собчик).

Тема 10. Психологическое Я

Характер и темперамент. Акцентуации характера.

Эмпатия. Эмоциональный интеллект.

Репрезентативная система.

Практикум: Определение акцентуации характера (Г. Шмишек, К. Леонгард).

Тема 11. Экзистенциальное Я

Переживание как особая интегральная единица сознания.

Теория переживания Ф. Е. Василюка. Жизненные миры.

Защитные механизмы личности.

Техника рефрейминга.

Практикум: Упражнение на построение картины мира. Упражнение на осознание модели переживания неприятностей. Упражнение на рефрейминг.

Тема 12. Смысл Я

Мотивационная сфера личности. Направленность личности.

Уровни самореализации Л. А. Коростылевой.

Понятие ассертивности.

Творческое Я. Личностные качества, способствующие творческому процессу. Креативность.

Практикум: Опросник для оценки потребности достижения успехов (А. Мехрабиан, адаптация М. Ш. Магомед-Эминов). Мотивация профессиональной деятельности (К. Замфир, А. Реан). Определение профиля креативности (К. Венкер). Мотивационные упражнения. Упражнения на уточнение профессионального Я. Упражнения на осознание жизненных перспектив и планирование профессионального развития. Рефлексия личностных компетенций.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ»

для специальностей:

1-16 01 06 Духовые инструменты (по направлениям);

1-16 01 10 Пение (по направлениям);

1-17 03 01 Искусство эстрады (по направлениям);

1-23 01 12-04 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия
(культурное наследие и туризм)

1-23 01 11 Библиотекведение и библиография (по направлениям)

| Номер раздела | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | | | | | Форма контроля знаний |
|---------------|--|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|------|------------|-----------------------|
| | | лекции | Практич еские занятия | Семинар ские занятия | Лаборат орные занятия | самосто ятельная | Иное | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | Введение. Психология развития | 1 | | | | 3 | | | |
| 2 | Тема 1. Понятие личности | 1 | | | | 3 | | зачет | |
| 3 | Тема 2. Современные теории личности | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 4 | Тема 3. Структура личности | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 5 | Тема 4. Структура личности в зарубежной психологии | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 6 | Тема 5. Проблема Я в психологии | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 7 | Тема 6. Образ Я и его развитие | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 8 | Тема 7. Притязания и жизненный путь | 2 | | | | 4 | | зачет | |
| 9 | Тема 8. Телесное Я | 2 | | | | 3 | | зачет | |
| 10 | Тема 9. Социально-ролевое Я | 2 | | | | 4 | | блиц-опрос | |
| 11 | Тема 10. Психологическое Я | | 2 | | | 4 | | практикум | |
| 12 | Тема 11. Экзистенциальное Я | 2 | 2 | | | 4 | | практикум | |
| 13 | Тема 12. Смысл Я | 2 | 2 | | | 4 | | зачет | |
| | Всего: 72 | 22 | 6 | | | 44 | | | |

ТЕМАТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Семинарские и практические занятия это одна из форм занятий, предполагающая обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические и педагогические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических и практических знаний по основным разделам учебной дисциплины. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе занятия участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психолого-педагогических наук, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Кроме того, по некоторым темам семинарских занятий даются дополнительные практические или творческие задания, позволяющие точнее понять проблемы профессиональных или личностных особенностей. Подготовка к занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой. Таким образом, данный вид учебной работы способствует повышению профессиональной и личностной компетенции студентов.

В ходе проведения семинарско-практических занятий студентам предлагается ряд упражнений и тренинговых задач.

Тема 1. Психологическое Я

Основные понятия: пластичность, ригидность, черты характера, акцентуации, эмпатия.

Вопросы для обсуждения:

1. Самооценка и жизненный путь личности.
2. Влияние конституции и образа своего тела на Образ Я.
3. Социально-ролевое Я. Виды социальных ролей. Ролевой набор.

Практикум:

1. Определение локуса контроля (Дж. Роттер)
2. Определение акцентуации характера (Г. Шмишек, К. Леонгард).
3. Определение уровня притязаний по методу И. Шварцландера.

Задание для контролируемой самостоятельной работы:

1. Составить профиль своей личности. Использовать Многофакторный личностный опросник (Р. Кэттелл 16РР).

Рекомендуемая литература:

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология личности. Тексты. / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. – Хрестоматия. Изд-во Моск. ун-та, 1982 г.

2. Козубовский, В.М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В.М. Козубовский. – Минск: Амалфея, 2005. – 448 с.

3. Немов, Р. С. Общая психология. В 3 т. Т. III. Психология личности : учебник / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 739 с.

Тема 2. Экзистенциальное Я

Основные понятия: жизненные миры, переживание, типы переживаний, рефрейминг.

Вопросы для обсуждения:

1. Эмоциональный интеллект.
2. Теория переживаний Ф.Е. Василюка.
3. Защитные механизмы личности.

Практикум:

1. Построение «вселенной переживаний».
2. Определение ведущей техники переживания событий.
3. Упражнение на рефрейминг контекста и рефрейминг содержания.

Задание для контролируемой самостоятельной работы:

1. Определить степень выраженности своей самоактуализации. Тест САТ.

Рекомендуемая литература:

1. Деркач, А. А. Самость – базовый конструкт становления и развертывания процесса самореализации как содержания акмеологического развития / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 225–238.

2. Немов, Р. С. Практическая психология. Познание себя. Влияние на людей : пособие для учащихся / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

3. Психолого-педагогические основы развития креативности учащихся и студентов : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей учреждения образования "Белорусский государственный университет культуры и искусств" / Белорусский государственный университет культуры и искусств ; И. А. Малахова [и др.] ; под общ. ред. И. А. Малаховой. – Минск : БГУКИ, 2015. – С. 256-269.

4. Фахрутдинова, Л. Р. О субъектности переживаний / Л. Р. Фахрутдинова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 35–45.

Тема 3. Смысл Я

Основные понятия: потребность, мотив, мотивация, направленность, предназначение, постановка целей, креативность, талант.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о направленности личности.
2. Уровни самореализации личности (Коростылева Л.А).
3. Ассертивное поведение и его принципы.

Практикум:

1. Определение уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарев).
2. Оценка личностных компетенций профессионала.
3. Определение профиля креативности личности. По методике К. Венкера.

Задание для контролируемой самостоятельной работы:

1. Определить мотивацию своей профессиональной деятельности. По методике К.Замфир, А.Реан.

Рекомендуемая литература:

1. Громкова, М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / М. Т. Громкова. – Москва : Юнити, 2003. – 415 с. – (Педагогическая школа, XXI век). – Библиогр.: с. 411 (25 назв.).

2. Личность и профессия : психологическая поддержка и сопровождение : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Педагогика и психология", "Социальная педагогика", "Педагогика" / К. А. Аветисян [и др.] ; под ред. Л. М. Митиной. – Москва : Академия, 2005. – 334, [2] с. : ил. ; 22x15 см. – (Высшее профессиональное образование).

3. Психолого-педагогические основы развития креативности учащихся и студентов: учеб. - метод. пособие / Е. Ч. Алехнович [и др.]; под общ. ред. И. А. Малаховой ; М-во культуры Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т культуры и искусств. – Минск : БГУКИ, 2015. – С. 269-277.

4. Яковлева, Е. Л. Психология развития творческого потенциала личности / Е. Л. Яковлева. – М. : МПСИ, 1997. – 224 с.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические указания по выполнению контролируемой самостоятельной работы

Задания для самостоятельных работ представлены в рабочей тетради в ходе или конце темы, которой соответствует задание.

ТЕМА: Введение. Психология развития

1. Построить схему экологической модели собственной личности по методу Ури Бронфенбренера.

ТЕМА: Понятие личности

1. Составить таблицу различий собственных черт: индивидуальных, индивидуальных, личностных.

ТЕМА: Современные теории личности

1. Составить список архетипов, характерных для своей социальной и этнической среды. Дать описание каждого архетипа.

ТЕМА: Структура личности

1. Напишите эссе о своей метаиндивидуальной подструктуре личности. Сделайте прогноз.

ТЕМА: Структура личности в зарубежной психологии

1. На основе Многофакторного личностного опросника Р. Кэттелла (16РР) сделайте вывод о гармоничности собственной личности.

ТЕМА: Проблема Я в психологии

1. В соответствии с структурой «Я» Д.А. Леонтьева распишите грани собственного Я.

ТЕМА: Образ Я и его развитие

1. Оцените свою Я-концепцию по методике О. Ю. Данилова, С. А. Дружилова.

2. Составьте свою Профессиональную Я-концепцию.

ТЕМА: Притязания и жизненный путь

1. Определите уровень общей самооценки по методике Г.Н.Казанцевой

ТЕМА: Телесное Я

1. Определите тип своей конституции согласно теории Э. Кречмера, У. Шелдона.

ТЕМА: Социально-ролевое Я

1. Проанализируйте профиль своих межличностных отношений по методике Т. Лири, Л.Н. Собчик

2. Сделайте психогометрическую самооценку личности по С. Делингеру.

ТЕМА: Психологическое Я

1. Составить профиль своей личности. Использовать Многофакторный личностный опросник (Р. Кэттелл 16РР).
2. Определите свою ведущую репрезентативную систему.

ТЕМА: Экзистенциальное Я

1. Определить степень выраженности своей самоактуализации. Тест САТ.
2. Проанализируйте анкету личностных компетенций профессионала.

ТЕМА: Смысл Я

1. Определить мотивацию своей профессиональной деятельности. По методике К.Замфир, А.Реан.
2. Оценить потребность достижения успехов. А. Мехрабиан (адаптация М.Ш. Магомед-Эминов).

График контроля самостоятельной работы

Все задания выполняются последовательно по мере их предъявления. Результат должен быть представлен к следующему занятию для использования при изучении последующих тем.

Во время зачета преподавателю предъявляется для проверки рабочая тетрадь, в которой зафиксированы все результаты проделанной самостоятельной работы.

Дополнительные задания для накопления рейтинговых баллов

1. Составьте кроссворд, используя терминологический аппарат психологии личности.

Примечание. Кроссворд составляется на двойном листе. На первом листе предлагается список вопросов-определений и сетка для заполнения. На втором листе – тот же список вопросов, но уже с ответами (в скобках рядом) и заполненная сетка.

2. Напишите реферат на тему из предложенного ниже списка.

Примечание. Реферат должен основываться на новейшей литературе и материалах периодической печати с точным указанием первоисточника и ссылками в тексте. Тексты, переписанные из учебника или из одной авторской работы, не принимаются. Список используемой литературы обязателен. При использовании материалов из Интернета необходимо указать точную ссылку на страницу сайта.

Темы рефератов

1. Подходы к проблеме структуры личности.
2. Системный подход в исследованиях личности.
3. Проективные тесты и их теоретические основания.
4. Понятие Самости в работах Юнга.
5. Компенсаторные возможности психики.
6. Самоутверждение личности и его связь с типами превосходства по Адлеру.
7. Связь симптомов посттравматического стрессового расстройства с моделью привязанности по Боулби.
8. Чувство изоляции в период ранней взрослости.
9. Регрессия как способ защиты личности от тревоги.
10. Юмор как одна из зрелых психологических защит.
11. Сравнительный анализ гуманистического направления и глубинной психологии.
12. Понятие предельных переживаний по А. Маслоу.
13. Проблема самоактуализации в работах А. Маслоу.
14. Понятие "когнитивная простота/ сложность" в теории Келли.
15. Агрессия как социальное научение.
16. Самоэффективность и ее динамика.
17. Подражание и идентификация в теории А. Бандуры.
18. Принцип развития психической деятельности по Л.С. Выготскому, А.Н. Леонтьеву и С.Л. Рубинштейну.
19. Проблема жизненного пути в работах С.Л. Рубинштейна.
20. Механизмы эмоциональной неустойчивости личности.
21. Теории страха в современной психологической литературе.
22. Связь психологической защиты с уровнем тревожности личности.
23. Компенсация как механизм психологической защиты.
24. Проблемы половой идентификации личности.
25. Самоутверждение подростка.
26. Способность отказывать в просьбе как механизм самоутверждения личности.
27. Проблема социальных представлений в отечественной психологии.
28. Развитие взглядов С.Л. Рубинштейна на проблему жизненного пути личности.
29. Жизненный путь личности и проблема периодизации развития в глубинной психологии.
30. Самоинтеграция личности в теории С.Л. Рубинштейна и интеграция всех противоположностей по К. Юнгу.
31. Принцип детерминизма в концепции С.Л. Рубинштейна.
32. Трагическое и комическое в жизни личности.
33. Развитие представлений о личности в работах С.Л. Рубинштейна.
34. Воля и саморегуляция.
35. Механизмы изменения смысла деятельности.

36. Характер и волевые качества личности.
37. Роль психологической защиты в избавлении от чувства тревоги.

Условия использования рейтинговой системы по курсу

1. Курс «Психология саморазвития» предполагает обязательным для каждого студента 22 лекционных часов, 6 семинарских, творческие самостоятельные работы (пять), зачет.
2. Посетив все лекции и семинары, студент получает 44 балла (1 занятие – 2 балла).
3. Активное участие в работе на практических занятиях даёт студенту 6 баллов (1 занятие – 2 балла) (участие в дискуссиях, ответ на вопрос, формулировка вопросов к выступающему и т.д.). При опоздании на лекцию, или семинар снимается 1 балл.
4. За выступление с докладом на семинаре – до 6 баллов.
5. Творческая самостоятельная работа оценивается по 10-бальной системе и этот балл идет в рейтинговую систему накопления. При оценивании учитывается своевременность выполнения. Дополнительные задания оцениваются по 10-бальной системе.
6. Коллоквиум (или тест контроля знаний), завершающий курс, оценивается по 10-бальной системе, и этот балл идет в рейтинговую систему накопления.
7. В целях самообразования и повышения своего рейтинга студент может выполнить дополнительную работу (см. Методические указания для самостоятельной работы студентов).
8. Пропущенные семинарские занятия требуют отработки, а именно, предоставление в письменном виде краткого сообщения по одному из вопросов, обсуждаемого на семинаре. Это же задание можно выполнить для предоставления на семинаре за дополнительные баллы.
9. Студент, набравший менее 40 баллов, к зачету не допускается.
10. Заработав по курсу 100 и более баллов, студент получает зачет без дополнительного собеседования с преподавателем.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ СТУДЕНТОВ

1. Что изучает психология саморазвития?
2. Что означает термин развитие? Чем отличается от терминов созревание, рост, социализация, формирование?
3. Какие вы знаете области развития?
4. Как влияет среда на развитие человека?
5. Назовите процессы, посредством которых среда влияет на развитие личности.
6. Какие факторы оказывают влияние на процесс развития?
7. В чем суть экологической модели Ури Бронфенбреннера?
8. Дайте определение личности.
9. Покажите разницу между понятиями Личность, Индивид, Индивидуальность, Субъект, Человек.
10. Как рассматривается вопрос о соотношении биологического и социального в концепциях параллелизма, поглощения, координации.
11. Какие существуют теории, объясняющие гендерные различия.
12. В чем состоит устойчивость и развитие личности.
13. В чем суть психодинамического направления теорий личности.
14. Назовите заслуги Фрейдизма.
15. Что такое Самость в теории К. Г. Юнга.
16. Чем отличаются компенсация и сверхкомпенсация в теории А. Адлера.
17. В чем суть диспозиционного направления теорий личности.
18. В чем суть когнитивного направления теорий личности.
19. В чем суть гуманистического направления теорий личности.
20. В чем суть экзистенциального направления теорий личности.
21. В чем суть культурно-исторического направления теорий личности.
22. Какие подсистемы в структуре личности выделяет Б.Г. Ананьев.
23. Какова структура личности по А.Г. Ковалеву.
24. Какова структура личности по В. С. Мерлину.
25. Какова структура личности по К. К. Платонову.
26. В чем заключается основная идея структурной модели личности Р. Кеттела.
27. Сравните модели личности З. Фрейда и Г. Айзенка.
28. Расскажите, как онтогенетически формируется «Я» человека.
29. Дайте определения терминам «Я» и «Самосознание».
30. Опишите модель «Я» Д.А. Леонтьева.
31. Перечислите основные этапы формирования Образа Я.
32. Что такое процесс рефлексии.
33. Чем отличаются рефлексивная способность и рефлексивные ожидания.

34. Дайте определение образу Я и назовите его структуру.
35. Какие стадии развития самосознания выделил В.С. Мерлин.
36. Перечислите составляющие Я-концепции.
37. Назовите особенности Я-концепции, по которым ее можно описать.
38. Дайте определение термина Самооценка.
39. Назовите виды самооценок.
40. Назовите структуру самооценки и ее формы.
41. Что такое уровень притязаний.
42. В чем разница между самоуважением и самопринятием.
43. В чем разница между самооценкой и самоотношением.
44. Что такое образ тела и схема тела.
45. Какие составляющие образа тела выделяет В. Шонфельд.
46. Этапы развития образа тела П. Бернштейн.
47. Расскажите о конституционном подходе Э. Кречмера и У. Шелдона.
48. В чем суть психосоматики.
49. Чем отличаются характер и темперамент.
50. Что такое акцентуация характера. Какие ее виды выделяет К. Леонгард.
51. Назовите типы репрезентативной системы личности.
52. Что такое эмоциональный интеллект.
53. Что такое социальная роль. Чем отличаются ролевые ожидания и ролевое поведение.
54. Перечислите механизмы социализации.
55. В чем суть импринтинга.
56. В чем суть Жизненного сценария исходя из теории Э. Берна.
57. В чем психологическая суть переживания.
58. Назовите типы «жизненных миров» Ф.Е. Василюка.
59. В чем суть техники рефрейминга.
60. Опишите мотивационную сферу личности.
61. Что такое Ассертивность.
62. В чем отличие мотивации достижения и мотивации избегания неудач.
63. Какие бывают варианты мотивации профессиональной деятельности.
64. Что такое профессионализм.
65. Какие уровни самореализации выделила Л.А. Коростылева.
66. Перечислите виды компетенций профессиональной деятельности.
67. Что такое креативность. Какова ее роль в профессиональной деятельности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. *Немов, Р. С.* Общая психология. В 3 т. Т. III. Психология личности : учебник / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 739 с.
2. *Психология самосознания* : [хрестоматия] / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 671, [1] с.

Дополнительная

1. *Абульханова, К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. *Бакирова, Г. Х.* Психология развития и мотивации персонала : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология", "Менеджмент организации", "Управление персоналом" / Г. Х. Бакирова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 439 с.
3. *Гиппенрейтер, Ю. Б.* Психология личности. Тексты. / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. – Хрестоматия. Изд-во Моск. ун-та, 1982 г.
4. *Гройсман, А. Л.* Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А. Л. Гройсман, А. Н. Иконникова. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 160 с. – ISBN 5-89353-206-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144946> (18.02.2018).
5. *Громкова, М. Т.* Психология и педагогика профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / М. Т. Громкова. – Москва : Юнити, 2003. – 415 с. – (Педагогическая школа, XXI век). – Библиогр.: с. 411 (25 назв.).
6. *Козубовский, В. М.* Общая психология: личность : учебное пособие для студентов психологических специальностей вузов / В. М. Козубовский. – Минск : Амалфея, 2005. – 446, [1] с.
7. *Лебедев, А. Н.* Оценка профессиональных и нравственных качеств личности методами нейробиологии // Творчество и развитие общества в XXI веке: взгляд науки, философии и богословия / . – Санкт-Петербург : Алетейя, 2017. – 600 с. – С 278-294.: ил. – (Наука. Философия. Религия). – ISBN 978-5-906860-82-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460887> (18.02.2018).
8. *Личность и профессия* : психологическая поддержка и сопровождение : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Педагогика и психология", "Социальная педагогика", "Педагогика" / К. А. Аветисян [и др.] ; под ред. Л. М. Митиной. – Москва : Академия, 2005. – 334, [2] с. : ил. ; 22x15 см. – (Высшее профессиональное образование).
9. *Малахова, И. А.* Развитие личности : пособие для педагогов, кл. рук., психологов общеобразоват. шк., педагогов-организаторов внешкольн.

учреждений : в 2 ч. / И. А. Малахова. – Минск : Беларус. навука, 2002. – Ч. 1. – Способность к творчеству, одаренность, талант. – 158 с.

10. *Немов, Р. С.* Практическая психология. Познание себя. Влияние на людей : пособие для учащихся / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

11. *Непомнящая, Н. И.* Психодиагностика личности : теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. И. Непомнящая. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 188, [3] с. – (Учебное пособие для вузов).

12. *Панферов, В. Н.* Психология человека. Душа и тело. Организм и психика. Функции психики. Структура психики : учебное пособие / В. Н. Панферов. – Санкт-Петербург : Издательство Михайлова В.А., 2000. – 154, [2] с.

13. *Психология индивидуальных различий* : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлениям и специальностям психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Изд. 2-е. – Москва : ЧеРо, 2002. – 775 с. : табл., рис. ; 22x15 см. – (Хрестоматия по психологии).

14. *Психология личности* : [хрестоматия]. [В 2 т.] Т. 1. Зарубежная психология / [ред.-сост., авт. предисл.: Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 447 с. ;

15. *Психология личности*. [В 2 т.] Т. 2. Отечественная психология / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 542, [1] с. :

16. *Психология личности* в трудах отечественных психологов / [сост. Л. В. Куликов] . – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 476 с. – (Серия "Хрестоматия по психологии"). – Библиогр.: с. 471–473.

17. *Психолого-педагогические основы развития креативности* учащихся и студентов : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей учреждения образования "Белорусский государственный университет культуры и искусств" / Белорусский государственный университет культуры и искусств ; И. А. Малахова [и др.] ; под общ. ред. И. А. Малаховой. – Минск : БГУКИ, 2015. – 309 с.

18. *Яковлева, Е. Л.* Психология развития творческого потенциала личности / Е. Л. Яковлева. – М. : МПСИ, 1997. – 224 с.

Статьи

1. *Василюк, Ф. Е.* Структура образа / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1999. – № 5. – С. 5–19.

2. *Деркач, А. А.* Самость – базовый конструкт становления и развертывания процесса самореализации как содержания акмеологического развития / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 225–238.

3. *Фахрутдинова, Л. Р.* О субъектности переживаний / Л. Р. Фахрутдинова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 35–45.

4. *Насиновская, Е. Е.* Автопортрет как средство овладения миром личностных переживаний / Е. Е. Насиновская // Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 77–88.

5. *Олах, А.* Творческий потенциал и личностные перемены / А. Олах // Общественные науки за рубежом. Р. Ж. Сер. «Науковедение». – 1988. – № 4. – С. 88–92.

6. *Рудкевич, Л. А.* Возрастная динамика самореализации творческой личности / Л. А. Рудкевич // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997. – С. 89–106.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ
по дисциплине «Психология саморазвития»

1. Понятие развития. Биологические процессы развития личности
2. Понятие личности. История изучения в психологии
3. Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность», «субъект» с понятием «личность»
4. Проблема соотношения биологического и социального начал в личности
5. Психодинамическое направление теорий личности
6. Эго-психологическое направление теорий личности
7. Диспозиционное направление теорий личности
8. Когнитивное направление теорий личности
9. Гуманистическое направление теорий личности
10. Структура личности. Концепция Б.Г.Ананьева.
11. Структура личности. Концепция К.К. Платонова
12. Структура личности. Концепции Р. Кетелла, Г.Айзенка и М.Айзенка, З.Фрейда
13. Проблема "Я" в психологии
14. Теория Д. А. Леонтьева о гранях «Я»
15. Развитие Образа «Я».
16. Рефлексия как механизм развития самосознания. Формы рефлексии
17. Образ «Я» и его компоненты
18. Стадии и уровни развития самосознания
19. Я-концепция личности. Её структура и особенности
20. Самооценка: структура, виды, формы.
21. Самоуважение и уровень притязаний личности
22. Темперамент и характер в структуре личности
23. Акцентуации личности
24. Ведущая репрезентативная система
25. Эмпатия и эмоциональный интеллект
26. Мотивационная сфера личности и самореализация
27. Образ тела и его формирование
28. Конституционная теория личности
29. Социально-ролевое Я личности
30. Сценарии жизни. Теория Э. Берна
31. Понятие переживания в психологии
32. Защитные механизмы личности
33. «Жизненные миры» Ф.Е. Василюка
34. Предназначение личности. Стратегия жизни
35. Мотивация достижения. Техника постановки целей.
36. Особенности творческой личности

Заключительная диагностика освоения курса

Заключительная диагностика освоения знаний и умений по дисциплине проводится в виде зачета.

Требования к компетентности:

Знать понятия и категории, общекультурное значение и место психологии и педагогики в системе наук о человеке и обществе;

Знать индивидуально-психологические качества, свойства и особенности личности, механизмы мотивации и регуляции поведения и деятельности;

Знать социально-психологические механизмы и закономерности поведения личности и группы;

Уметь организовывать продуктивное межличностное и профессиональное общение;

Уметь определять и учитывать при решении жизненных и профессиональных проблем индивидуально-психологические и личностные особенности людей;

Уметь использовать психологические знания и технологии воздействия в профессиональной деятельности, при принятии управленческих решений и проведении учебных занятий с персоналом;

Знать основные положения современных концепций образования и развития личности;

Знать способы применения педагогических знаний для решения социально-личностных, профессиональных задач, основы семейной педагогики;

Уметь использовать психолого-педагогические знания в профессиональной деятельности;

Разрабатывать и реализовывать проекты самообразования и самосовершенствования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТСО, АУДИОВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

Использование в процессе преподавания мультимедийных средств

На лекциях используются презентации, созданные в программе Microsoft PowerPoint. Электронные презентации служат экранным дидактическим материалом при изучении новой темы, закреплении нового материала, обобщении и систематизации знаний по теме.

Мультимедийные средства обучения позволяют:

- повысить информативность лекции;
- стимулировать мотивацию обучения;
- повысить наглядность обучения;
- осуществить повтор наиболее сложных вопросов лекции;
- обеспечить доступность информации за счет параллельного ее представления в разных модальностях: визуальной и слуховой;
- организовать внимание аудитории в фазе его биологического снижения (25–30 минут после начала лекции и последние минуты лекции) за счет слайдов-заставок или разумно примененной анимации и звукового эффекта;
- осуществить повторение (обзор, краткое воспроизведение) материала предшествующей лекции.

На лекциях предлагается использовать следующие презентации:

Введение. Личность (20 слайдов).

Тема 1. Психологические аспекты процесса творчества (30 слайдов).

Тема 2. Теории личности (9 слайда).

Тема 3. Структура личности (10 слайдов).

Тема 4. Образ Я (17 слайдов).

Тема 5. Телесное Я (12 слайдов).

Тема 6. Социально-ролевое Я (8 слайдов).

Тема 7. Экзистенциальное Я (6 слайдов).

Использование в процессе преподавания видеоматериалов

1. Фильмы из серии «Тренинговая компания Натальи Грейс».
 - 1.1 «Вопросы об успехе с Натальей Грейс. Факторы, сдерживающие успех» (26 минут),
 - 1.2 «Вопросы об успехе с Натальей Грейс. Секреты постановки целей» (58 минут),
 - 1.3 «Вопросы об успехе с Натальей Грейс. Предназначение человека» (30 минут).
2. Запись программы «ОнлайнТВ.Ру» «Взрослым о взрослых с Михаилом Лабковским», «Шесть правил Михаила Лабковского» (47 минут).

МАТЕРИАЛЫ ДИДАКТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
по учебной дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

Ст. пр. Л. Г. Гудзенко

Тема 1. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Ни один человек не может считать себя законченной личностью. Личность не закончена, она должна себя реализовать, это великая задача, поставленная человеку, задача осуществить образ и подобие Бога, вместить в себе в индивидуальной форме универсальное, полноту. Личность творит себя на протяжении всей человеческой жизни.

Н.А. Бердяев

Развитие – качественные и количественные изменения, которые происходят в строении тела, мышлении или поведении человека в результате биологических процессов в организме и воздействии окружающей среды.

Области развития: Физическая, Когнитивная, Психосоциальная.

Развитие человека – это динамический, идущий в двух направлениях реципрокный процесс. Растущий индивид реструктурирует свою многоуровневую жизненную среду и в то же время сам испытывает воздействие со стороны элементов этой среды.

Экологическая модель Ури Бронфенбренера:

Микросистема – 1-ый уровень модели. Знания, роли и взаимоотношения индивида и его ближайшего окружения.

Мезосистема – 2-ой уровень модели. Взаимосвязь 2-х и более микросистем. Формальные и неформальные связи между семьей и школой (+ группой сверстников).

Экзосистема – 3-ий уровень модели. Находится вне сферы непосредственного опыта индивида, тем не менее влияет на него. Формальная социальная среда.

Макросистема – 4-ый уровень модели. Жизненные ценности, законы, традиции той культуры, в которой живет индивидуум.

Личность - это человек, взятый в системе социально-обусловленных психологических характеристик, проявляющихся в общественных

отношениях, определяющих нравственные поступки человека и являющихся устойчивыми.

Индивид – это неделимость, целостность и особенность человека как биологического существа.

Индивидуальность – это сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей.

Субъект – это индивид или группа как источник познания и преобразования действительности; носитель активности.

Тема 2: **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ**

Человек со своим самосознанием не одинок. Смотришь внутрь себя, он смотрит в глаза другого или глазами другого

М. Бахтин

1. Психодинамическое направление

Фрейдизм, аналитическая психология (К.Г. Юнг), индивидуальная психология (А. Адлер) и неопрейдизм (Карен Хорни, Эрик Фромм, Гарри Салливан).

Любое психическое свойство человека (поступок, действие и т.д.) имеет причину, т.е. чем-то обусловлено и обязательно вызывает следствие своего поступка. Признают влияние биологически обусловленных факторов на психику человека, на его поведение, на его жизнь.

У З. Фрейда это сексуальные потребности, у К. Хорни – врожденная тревога, у К.Г. Юнга – архетипы.

2. Эго-психологическое направление

Анна Фрейд, Э. Гартман, Эрик Эриксон. "ЭГО" или "сознание" играет более важную и независимую роль, чем полагал З. Фрейд.

Помимо борьбы с влечениями, Эго регулирует взаимоотношения личности со средой, выступая как относительно автономное образование.

3. Диспозиционное направление

Ганс Айзенк и Раймонд Кеттелл.

Люди обладают большим спектром предрасположенности реагировать на разные ситуации. Поэтому у нас существует набор черт, с помощью которых мы по-разному реагируем на разные ситуации. Эти свойства постоянны (набор черт), проявляются в поступках, мыслях, эмоциях и не зависят от течения времени и даже от жизненного опыта. Т.е. мы имеем какие-то склонности, которые проходят через всю жизнь.

4. Когнитивное направление

Альберта Бандура, Джулиан Роттер и Джордж Келли.

Задача – доказательство решающей роли знания в поведении субъекта.

А. Бандура считает, что личность развивается благодаря научению человека, которое осуществляется через: а) наблюдение б) прямой опыт.

Дж. Роттер считал, что люди - активные участники событий, влияющих на их жизнь. И у них есть особое свойство: локус контроля.

Локус контроля – это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстериальный внешний Л.к.) либо собственным способностям и усилиям (интериальный, внутренний Л.к.).

Дж. Келли считал, что организация психических процессов личности определяется тем, как она предвосхищает, "конструирует" будущие события.

5. Гуманистическое направление

Карл Роджерс, Абрахам Маслоу.

Главная идея: личность – уникальная целостная система, которая представляет собой не нечто заранее данное, а "открытую возможность" самоактуализации, присущую только человеку.

6. Культурно-историческое направление

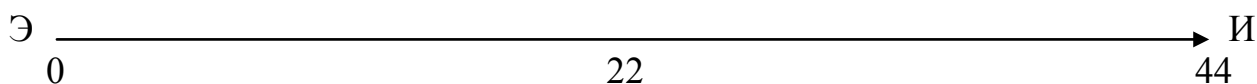
Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, А. Г. Асмолов.

Главная закономерность онтогенеза психики состоит в интериоризации ребенком структуры его внешней, социально-символической (т.е. совместно со взрослыми и опосредованной знаками) деятельности. В итоге прежняя структура психики функций как "натуральных" изменяется - опосредствуется интериоризованными знаками, психические функции становятся "культурными". Внешне это проявляется в том, что они приобретают осознанность и произвольность.

Локус контроля (Дж. Роттер)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ио:
Ид:
Ин:
Ис:
Ип:
Им:
Из:



Тема 3. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Б. Г. Ананьев выделяет 3 подсистемы в структуре личности:

1. *Интраиндивидная* (внутрииндивидная) подсистема.

Это системная организация индивидуальности личности, представленная в строении темперамента, характера, способностей человека.

2. *Интериндивидная* (внеиндивидная) подсистема.

То, что обнаруживается в межличностных отношениях. Личность ведь не может быть заключена в пространстве внутри организма, а обнаруживает себя в пространстве межиндивидных отношений. Именно процессы межличностного взаимодействия могут рассматриваться как проявления личности каждого из участников этого взаимодействия.

3. *Метаиндивидная* (наиндивидная) подсистема.

Личность может проявляться не только в межличностных отношениях, но и выйти за их пределы, за пределы существующих "здесь и теперь" связей с другими людьми. Психологи говорят о "вкладах" в других людей, которые субъективно или невольно осуществляет посредством своей деятельности. Это своего рода продолжение себя в другом не только в момент воздействия сию минутного.

В. С. Мерлин выделял системы и подсистемы:

1. Система индивидуальных свойств организма:
 - а) биохимические
 - б) общесоматические
 - в) свойства нервной системы (нейродинамические)
2. Система индивидуальных психических свойств:
 - а) психодинамические (свойства темперамента)
 - б) психические свойства личности
3. Система социально-психологических индивидуальных свойств:
 - а) социальные роли в социальной группе и коллективе
 - б) социальные роли в социально-исторических общностях

К. К. Платонов выдвинул идею иерархической структуры личности, подсистемы которой он рассматривает как ступени иерархической лестницы, у которой низшие ступени подчинены и управляются высшими, а высшие, включая в себя низшие и опираясь на них, не сводятся к их сумме, так как переходы от ступени к ступени осуществляются как скачки на основе появления системных качеств:

1. *Биологическая* подструктура.

Он ее называл "биопсихические свойства". Сюда относятся темперамент, половые, возрастные свойства, патологические особенности.

2. *Психологическая* подструктура.

Или по его терминологии "индивидуальные особенности психических процессов". Сюда относятся индивидуальные свойства отдельных психических процессов, ставших свойствами личности (памяти, эмоций, ощущений, мышления, чувств, воли).

3. Подструктура *социального опыта*

Это личный опыт, знания, навыки, привычки.

4. Подструктура *направленности* личности

Это влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, индивидуальная картина мира, убеждение и мировоззрение.

Р. Кеттел. 16-факторная модель личности.

A: Озабоченность, замкнутость – Доброжелательность, сердечность

B: Неразумный – Разумный

C: Эмоционально-неуравновешенный – Эмоционально-уравновешенный

E: Подчиняющийся - Доминирующий

F: Серьезный – Легкомысленный

G: Недобросовестность – Высокая совестливость

H: Осторожный – Смелый, уверенный

I: Суровый, жесткий – Чувственный

L: Доверчивый – Подозрительный

M: Практичный – Мечтатель

N: Непосредственный, наивный – Проницательный

O: Самоуверенный – Тревожный, озабоченный

Q1: Консервативный – Любящий экспериментировать

Q2: Зависимый от людей – Независимый

Q3: Импульсивность, неуправляемый, – Управляемый, организованный

Q4: Расслабленный – Напряженный

2-х факторная модель личности Г. Айзенка и М. Айзенка.: Темперамент (Психотизм, Экстраверсия, Нейротизм) и Интеллект.

3-х факторная модель личности З. Фрейда: 1. Id – область бессознательного, личного, интимного. 2. Ego – область психической защиты "я". 3. Super-ego – область социальных требований: социальные нормы, мораль, запреты.

Многофакторный личностный опросник (Р. Кэттелл 16PP)

| | | | | | | | | Сума баллов | стен |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|-------------|------|
| MD | 1. | 18. | 35. | 52. | 69. | 86. | 103. | | |
| | a2; b1; c | a; b1; c2 | a; b1; c2 | a2; b1; c | a; b1; c2 | a; b1; c2 | a; b1; c2 | | |
| A | 2. | 19. | 36. | 53. | 70. | 87. | | | |
| | a; b1; c2 | a2; b1; c | a; b1; c2 | a2; b1; c | a2; b1;c | a; b1; c2 | | | |
| B | 3. | 20. | 37. | 54. | 71. | 88. | 104. | | |
| | a; b1; c | a; b; c1 | a; b1; c | a; b; c1 | a1; b; c | a; b; c1 | a1; b; c 105. a; b1; c | | |
| C | 4. | 21. | 38. | 55. | 72. | 89. | | | |
| | a2; b1;c | a2; b1; c | a; b1; c2 | a2; b1; c | a; b1; c2 | a; b1; c2 | | | |
| E | 5. | 22. | 39. | 56. | 73. | 90. | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--|--|--|
| | a; b1; c2 | a;b1;c2 | a; b1; c2 | a2; b1; c | a; b1; c2 | a2; b1; c | | | |
| F | 6. a; b1; c2 | 23. a2; b1; c | 40. a; b1; c2 | 57. a2; b1; c | 74. a2; b1; c | 91. a; b1; c2 | | | |
| G | 7. a2; b1; c | 24. a; b1; c2 | 41. a2; b1; c | 58. a; b1; c2 | 75. a2; b1; c | 92. a; b1; c2 | | | |
| H | 8. a2; b1; c | 25. a; b1; c2 | 42. a; b1; c2 | 59. a2; b1; c | 76. a2; b1; c | 93. a; b1; c2 | | | |
| I | 9. a2; b1; c | 26. a2; b1; c | 43. a; b1; c2 | 60. a2; b1; c | 77. a; b1; c2 | 94. a; b1; c2 | | | |
| L | 10. a2; b1; c | 27. a; b1; c2 | 44. a; b1; c2 | 61. a; b1; c2 | 78. a2; b1; c | 95. a2; b1; c | | | |
| M | 11. a; b1; c2 | 28. a; b1; c2 | 45. a2; b1; c | 62. a2; b1; c | 79. a2; b1; c | 96. a; b1; c2 | | | |
| N | 12. a; b1; c2 | 29. a; b1; c2 | 46. a2; b1; c | 63. a2; b1; c | 80. a; b1; c2 | 97. a; b1; c2 | | | |
| O | 13. a; b1; c2 | 30. a2; b1; c | 47. a; b1; c2 | 64. a2; b1; c | 81. a; b1; c2 | 98. a2; b1; c | | | |
| Q1 | 14. a2; b1; c | 31. a2; b1; c | 48. a; b1; c2 | 65. a; b1; c2 | 82. a; b1; c2 | 99. a2; b1; c | | | |
| Q2 | 15. a2; b1; c | 32. a; b1; c2 | 49. a2; b1; c | 66. a2; b1; c | 83. a; b1; c2 | 100. a; b1; c2 | | | |
| Q3 | 16. a2; b1; c | 33. a2; b1; c | 50. a2; b1; c | 67. a2; b1; c | 84. a; b1; c2 | 101. a; b1; c2 | | | |
| Q4 | 17. a2; b1; c | 34. a; b1; c2 | 51. a; b1; c2 | 68. a2; b1; c | 85. a; b1; c2 | 102. a2; b1; c | | | |

По результатам стенов строим личностный профиль:

Полюс отрицательный

Полюс положительный

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| факторы | A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | A | | |
| | B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | B | |
| | C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | C | |
| | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | E | |
| | F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | F | |
| | G | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | G |
| | H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | H |
| | I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | I |

факторы

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| L | | | | | | | | | | | L |
| M | | | | | | | | | | | M |
| N | | | | | | | | | | | N |
| O | | | | | | | | | | | O |
| Q1 | | | | | | | | | | | Q1 |
| Q2 | | | | | | | | | | | Q2 |
| Q3 | | | | | | | | | | | Q3 |
| Q4 | | | | | | | | | | | Q4 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

стены

ТЕМА 4: ОБРАЗ Я И ЕГО СТРУКТУРА

Познав себя, никто уже не останется тем, кто он есть

П. Манн

"Я" – это высшее и сложнейшее интегральное образование в духовном мире человека, это динамическая система всех сознательно осуществляющихся психических процессов.

"Я" – и сознание, и самосознание как целое. **Это некий нравственно-психологический, характерологический и мировоззренческий стержень личности.**

Под "Я" имеется в виду личность такая, какой сама она воспринимает, знает и чувствует себя. **Я – это форма переживания человеком своей личности**, форма, в которой личность открывает сама себя.

Теория Д. А. Леонтьева:

1. Первая грань Я – это так называемое **телесное** или **физическое Я**, переживание своего тела как воплощения Я, образ тела, переживание физических дефектов, сознание здоровья или болезни.

2. Вторая грань Я – это **социально-ролевое Я**, выражающееся в ощущении себя носителем тех или иных социальных ролей и функций.

3. Третья грань Я – **психологическое Я**. Оно включает в себя восприятие собственных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей и отвечает на вопрос «какой Я».

4. Четвертая грань Я – это ощущение себя как источника активности или, наоборот, пассивного объекта воздействий, переживание своей свободы или несвободы, ответственности или посторонности. Его можно назвать **экзистенциальным Я**, поскольку в нем отражаются общие принципы отношений личности с окружающим ее миром.

5. Пятая грань Я – это **самоотношение** или **смысл Я**. Здесь формируется самооценка, самоуважение, самопринятие...

Образ «Я» и его развитие:

Человек выделяет себя из окружающей среды, включаясь в систему общественных отношений. Т.о., становление самосознания происходит в общении и деятельности.

Субъективно переживание наличия собственного "Я" выражается в том, что человек понимает свою тождественность самому себе в настоящем, прошлом и будущем.

Годовалый ребенок начинает осознавать отличия ощущений собственного тела от тех ощущений, которые вызываются находящимися вонне предметами. В

В возрасте 2–3 лет ребенок отделяет доставляющий ему удовольствие процесс и результат собственных действий, предъявляя взрослым требование: "Я сам!". Он впервые начинает осознавать себя в качестве субъекта собственных действий и поступков. Появляются в речи личные местоимения.

В подростковом и юношеском возрасте начинает формироваться система социально-нравственных самооценок, завершая процесс сотворения "Образа Я". Эти возраста являются сензитивными периодами развития самосознания. В подростковом возрасте резко расширяется объем и глубина восприятия другого человека. Одновременно самосознание, рефлексия своего "Я" становится главным моментом развития психики. Развивается рефлексивная способность.

Рефлексивная способность самосознания – это готовность к познанию психических явлений и самого себя.

Процесс рефлексии – это процесс удвоенного, зеркального взаимоотношения субъектами друг друга, содержания которого выступает воспроизведение, воссоздание особенностей друг друга. В нем отражены 6 позиций:

1) сам субъект, каков он есть в действительности, 2) субъект, каким он видит самого себя; 3) субъект, каким он видится другому и + эти же самые 3 позиции, но со стороны другого субъекта.

Рефлексивные ожидания – это представления человека о том, что о нем думают люди, составляющие круг его общения.

Личностная рефлексия – это механизм самопознания, особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но и себя как исследователя.

Формы рефлексии: 1) Ретроспективная, 2) Проспективная, 3) Интроспективная.

Методика определения уровня рефлексивности

(А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

| | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 - | 2 - | 3 - | 4 - | 5 - | 6 - | 7 - | 8 - | 9 - |
| 10 - | 11 - | 12 - | 13 - | 14 - | 15 - | 16 - | 17 - | 18 - |
| 19 - | 20 - | 21 - | 22 - | 23 - | 24 - | 25 - | 26 - | 27 - |

- 1) Ретроспективная рефлексия деятельности = Стен
2) Рефлексия настоящей деятельности (номера утверждений) = Стен
3) Рассмотрение будущей деятельности (номера утверждений) = Стен
4) Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми = Стен
5) Рефлексивность = Стен

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Стены | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сырые баллы | 80 и ниже | 81-100 | 101-107 | 108-113 | 114-122 | 123-130 | 131-139 | 140-147 | 148-156 | 157-171 | 172 и выше |

Образ Я – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений о себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Образ Я включает 3 компонента:

1. *Когнитивный* – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. Т.е. осознавая все эти составляющие себя, происходит самопознание человека.

Механизмы самопознания: *рефлексия, самоанализ, самовосприятие* – все то, с помощью чего человек добывает знания о себе.

2. *Эмоциональный* – самоуважение, себялюбие, самоуничижение, самокритичность, гордость и т.д.

3. *Поведенческий* (волевой) – стремление повысить самооценку, завоевать уважение, добиться успеха или же желание остаться незамеченным, скрыть свои недостатки и т.д.

Эти три компонента, сливаясь в единый процесс самооценивания, составляют основу самосознания.

Фактически психологи фиксируют у человека не один образ его "Я", а множество сменяющих друг друга "Я-образов", попеременно то выступающих на передний план самосознания, то утрачивающих свое значение в данной ситуации социального взаимодействия. "Я-образ" – не статическое, а динамическое образование личности индивида.

Самосознание – сложный процесс, развернутый во времени и связанный с объединением в целостное образование единичных ситуативных образов Я.

Когда говорят о составляющих Образа "Я", то чаще называют его "Я-концепцией". Составляющие **Я-концепции** (по К. Роджерсу):

1. *Реальное Я* – представление о себе в настоящем времени. Правильнее было бы назвать его "сиюминутным Я" или "текущим Я".

2. *Динамическое Я* – представление о том, каким собираюсь стать в ближайшее время.

3. *Идеальное Я* – то, каким он должен был бы стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это ориентир в самовоспитании.

4. *Фантастическое Я* – кем бы хотел стать, если бы это было возможно.

Применительно к профессиональным качествам Я–концепция позволяет выделить: 1) Настоящее Я, 2) Идеальное Я, 3) Антиидеальное Я, 4) Профессиональное Я.

Сегодня выделяют огромное количество всевозможных Я. Например, Я-теневое, то что мы сами от себя прячем, не хотим признать, что нас пугает. Я-зеркальное – это Я в глазах других.

Важнейший результат всякого образования – самопознание

Э. Фейхтерслебен

Изучение Я-концепции личности

(О. Ю. Данилов, С. А. Дружилов)

ИНСТРУКЦИЯ: Прочитайте внимательно следующие утверждения и оцените их применительно к себе по 10-ти бальной шкале (от 0 до 10, где 10 максимальный балл) с четырех различных точек зрения (или аспектов):

1. Я - реальное – то, каков я есть на самом деле.
2. Я - идеальное – то, каким я хотел бы быть в идеале.
3. Я - зеркальное – то, каким меня видят другие.
4. Я - нормативное («Я - должное») – то, каким меня хотели бы видеть в идеале другие, или то, каким я «должен» быть «для других».

| | Я | Я | Я | Я |
|---|---|---|---|---|
| Физическое Я | | | | |
| 1. Внешняя красота, привлекательность | | | | |
| 2. Обладание красивыми или престижными вещами (одежда, видеомэгафнон, ролики, компьютер, машина, т.д.) | | | | |
| 3. Удовлетворенность ближайшим окружением (мать, отец, брат, сестра, дядя, тетя, дети, друзья и т. д.) | | | | |
| 4. Создание продуктов творчества или деятельности (коллекции, собственные стихи или песни, рисунки, проекты, модели или конструкции, компьютерные программы, личные разработки и др.) | | | | |
| 5. Обладание специфическими качествами (красивый голос, хореографические данные, игра на музыкальном инструменте, чувство юмора, обаяние, вкус, хорошие манеры и т.д.) | | | | |
| 6. Жилищные условия (обустроенность дома, комнаты, предметы обихода) | | | | |
| средняя оценка: | | | | |

| Социальное Я | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1. Чувство своей полезности и нужности | | | | |
| 2. Ощущение собственной ценности | | | | |
| 3. Авторитет, признание, уважение | | | | |
| 4. Надежность, обязательность | | | | |
| 5. Умение налаживать отношения | | | | |
| 6. Способность понимать и сопереживать | | | | |
| 7. Осознание своей уникальности (отличия от других) | | | | |
| 8. Успешность | | | | |
| 9. Самостоятельность | | | | |
| 10. Решительность | | | | |
| 11. Смелость в отстаивании своих взглядов | | | | |
| 12. Уверенность | | | | |
| 13. Предприимчивость, инициативность | | | | |
| 14. Благоразумие | | | | |
| 15. Трудолюбие | | | | |
| 16. Целеустремленность | | | | |
| 17. Самореализация | | | | |
| средняя оценка: | | | | |
| Эмоциональное Я | | | | |
| 1. Общительность | | | | |
| 2. Приветливость, улыбочивость | | | | |
| 3. Жизнерадостность, оптимизм, активность | | | | |
| 4. Доверие | | | | |
| 5. Добродушие, добросердечность | | | | |
| 6. Искренность, откровенность | | | | |
| 7. Непосредственность | | | | |
| 8. Дружелюбие | | | | |
| 9. Доброжелательность | | | | |
| 10. Внимательность | | | | |
| 11. Чувство благодарности | | | | |
| 12. Способность испытывать яркие эмоции (радость, интерес) | | | | |
| 13. Умение делиться радостью с другими | | | | |
| 14. Принятие критики | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 15. Эмоциональная устойчивость, самообладание | | | | |
| 16. Эмоциональное благополучие, эмоциональный комфорт | | | | |
| средняя оценка: | | | | |
| Когнитивное Я | | | | |
| 1. Умелость | | | | |
| 2. Сообразительность, смекалка | | | | |
| 3. Хорошая и быстрая обучаемость | | | | |
| 4. Работоспособность | | | | |
| 5. Нестандартность (оригинальность) мышления | | | | |
| 6. Эрудиция | | | | |
| 7. Увлеченность | | | | |
| 8. Любознательность | | | | |
| 9. Способности и задатки | | | | |
| средняя оценка: | | | | |
| Потребностно-мотивационный блок Я-концепции | | | | |
| 1. Одобрение и похвала моих действий и поступков | | | | |
| 2. Хорошее отношение со стороны окружающих | | | | |
| 3. Поддержка со стороны окружающих (защита, совет, успокоение и т.д.) | | | | |
| 4. Принадлежность к группе, в которой с тобой считаются, понимают и т.д. | | | | |
| 5. Контакты и сотрудничество (готовность поддержать, оказать помощь и т.д.) | | | | |
| 6. Самовыражение (стремление показать себя, свои способности, достижения и т. д.) | | | | |
| средняя оценка: | | | | |
| Я-концепция | | | | |
| средний показатель по всем блокам | | | | |

Сравните средние показатели каждого «Я» между собой и показатели этого же «Я» в каждом блоке. Определите свои проблемные места. Сделайте вывод.

Самооценка и жизненный путь личности

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Методика определения уровня общей самооценки (Г.Н.Казанцева)

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |

Виды самооценок: 1) положительная, отрицательная, противоречивая; 2) высокая или низкая; 3) верная, неверная, вымышленная, искаженная; 4) адекватная, неадекватная (неадекватная завышенная или неадекватная заниженная).

Самооценка – результат проекции «реального Я» на «Я идеальное».

В структуре самооценки выделяются 2 компонента:

1) когнитивный – знание о себе, доводы, анализ, сравнение, синтез, суждение, умозаключение;

2) эмоциональный – отношение к себе, удовлетворенность, раскаяние, одобрение.

Самооценка выражается в 2-х формах – **общей** и **частной**. Она может быть как более, так и менее категоричной (думаю, наверное и т.п.).

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний.

Уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой.

Стремление повысить самооценку проявляется в двух тенденциях:

1) стремлении повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех;

2) снизить притязания, чтобы избежать неудачи.

Следует различать *самоуважение* – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то реальными достоинствами или недостатками, и *самопринятие* – непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли какие-то черты, объясняющие это отношение.

Самоотношение является механизмом обратной связи. Оно не должно являться самоцелью или самоценностью. Выражает меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное ли отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок.

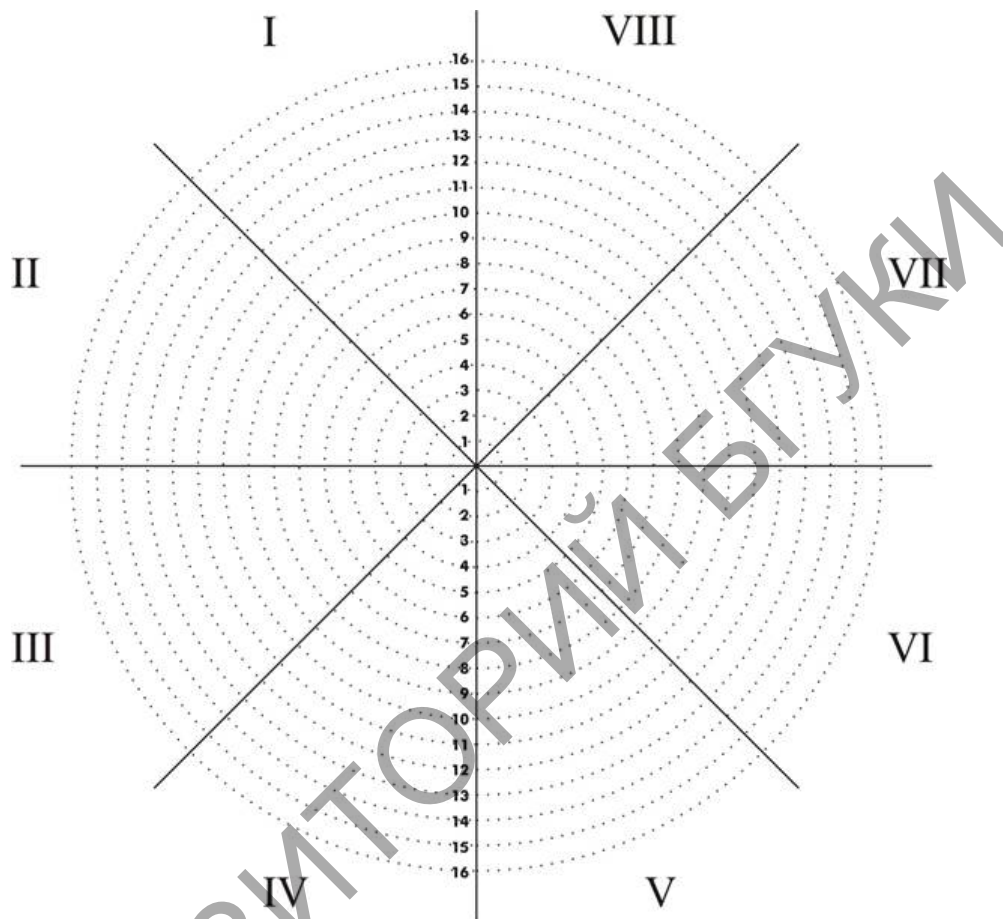
Методика ДМО (Т. Лири, Л.Н. Собчик)

| Я-реальное: | Я-идеальное: |
|-------------|--------------|
| | |

| Ок | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| Я-р | | | | | | | | |
| Я-и | | | | | | | | |

I –
II –
III –
IV –

V –
VI –
VII –
VIII –



Моторная проба (И. Шварцландер)

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | |
|------|------|
| УП 1 | УД 1 |
| УП 2 | УД 2 |
| УП 3 | УД 3 |
| УП 4 | УД 4 |

ТЕМА 5: ТЕЛЕСНОЕ Я

Понятие образа тела

П. Шилдер: образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое мы формируем в своем сознании. Он находится в состоянии постоянного развития или изменения.

Р. Шонц: это сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с внешностью и функциями тела.

Психосоматика – телесное отражение Души человека.

Образ тела состоит из нескольких уровней (Р. Шонц):

- схемы тела,
- телесного «Я»,
- представлений о теле,
- концепции тела.

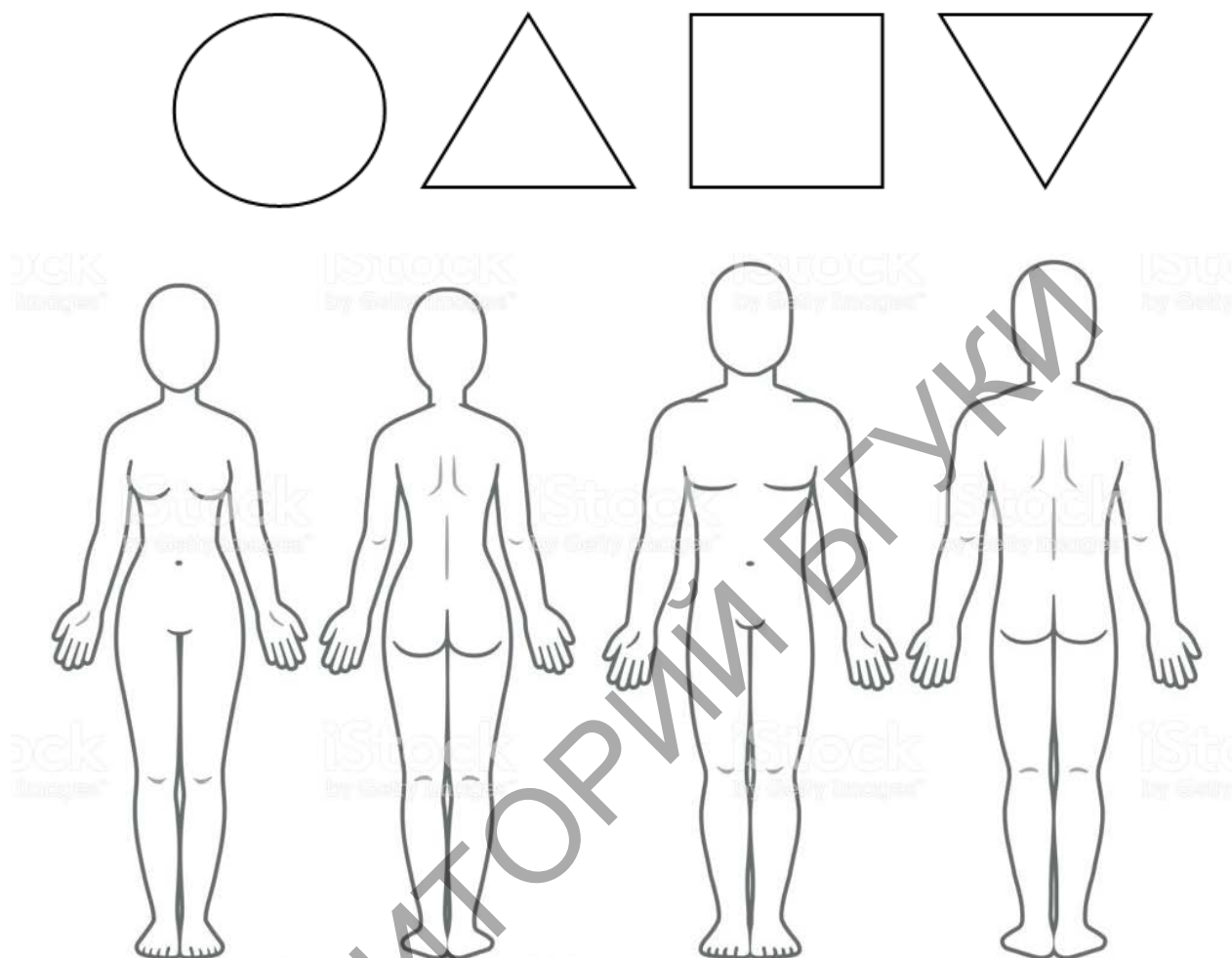
В. Шонфельд выделяет следующие составляющие образа тела:

- 1) актуальное субъективное восприятие тела, как внешности, так и способности к функционированию;
- 2) интернализированные психологические факторы, являющиеся результатом собственного эмоционального опыта индивида, так же как и искажения концепции тела, проявляющиеся в соматических иллюзиях;
- 3) социологические факторы, связанные с тем, как родители и общество реагируют на индивида;
- 4) идеальный образ тела, заключающийся в установках по отношению к телу, в свою очередь, связанных с ощущениями, восприятиями, сравнениями и идентификациями собственного тела с телами других людей.

Формирование образа тела

Образ тела формируется в онтогенезе. Его содержание зависит от социальных и природных факторов, влияющих на субъекта. Субъект способен выделять и определять отдельные фрагменты своего образа восприятия (деталь) и образа своего тела. Образ тела зависит не только от визуального и тактильного исследования поверхности собственного тела, но и от ощущений, исходящих из внутренних органов, скелетно-мышечных

систем и кожи. И от движений. Образ тела так же и социально детерминирован. Он формируется под влиянием культурных стереотипов и предрассудков.



Развитие образа тела

Этапы развития образа тела.

- наделение тела позитивным аффектом,
- установление границ между телом и окружающей средой,
- осознание частей тела и их взаимосвязи,
- движение тела в пространстве,
- половая идентификация и
- процесс старения.

Конституционный подход в психологии

По Кречмеру:

- Астеник – характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом.
- Атлетик – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением.
- Пикник – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный.
- Диспластик – люди с бесформенным, неправильным строением тела.

По Шелдону:

- Эндоморфный. Характеризуются общей сферической формой, наличием большого живота, круглой головой, неразвитыми руками и ногами.
- Мезоморфный. Характерны широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, массивная голова.
- Эктоморфный. Характерны тонкие и длинные руки и ноги, узкая грудная клетка, неразвитая мускулатура, вытянутое лицо с высоким лбом.

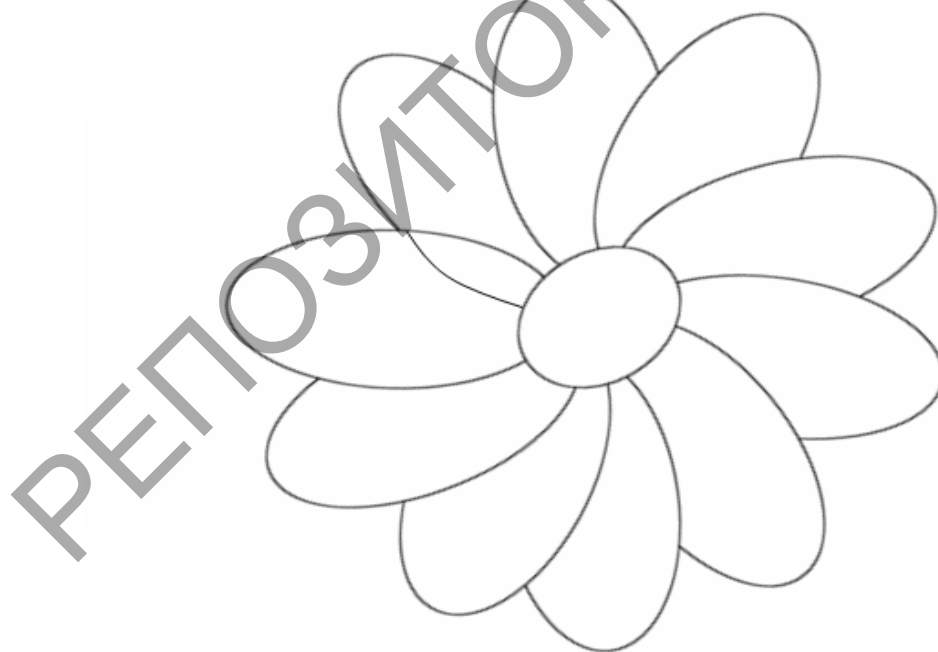
ТЕМА 6: СОЦИАЛЬНО-РОЛЕВОЕ Я

*Человек, каким я стал, приветствует с
грустью человека, каким я бы мог быть*

Ф. Геббель

Социальная роль – это соответствующий принятым нормам способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений.

Распадается на ролевые ожидания – то, чего согласно “правилам игры” ждут от той или иной роли, и на ролевое поведение – то, что человек реально выполняет в рамках своей роли.



Психометрическая самооценка личности (С. Делингер)

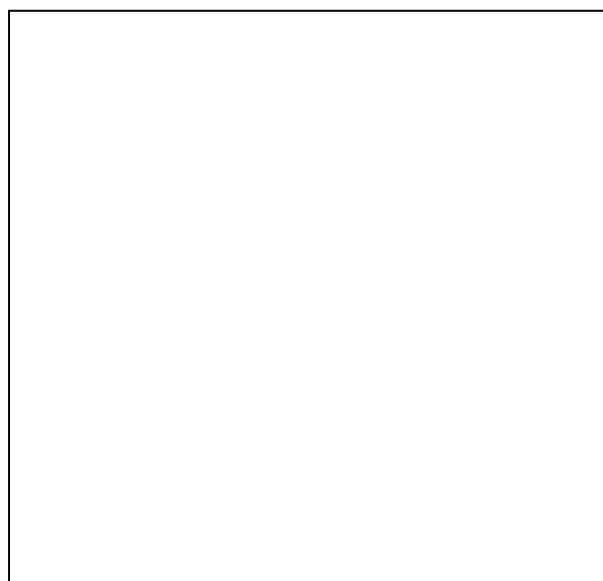
Механизмы социализации:

- **Импринтинг** (запечатление) – фиксирование человеком на рецепторном и подсознательном уровнях особенностей воздействующих на него жизненно важных объектов.
- **Экзистенциальный нажим** – овладение языком и неосознаваемое усвоение норм социального поведения, обязательных в процессе взаимодействия со значимыми лицами.
- **Подражание** – следование какому-либо примеру, образцу. В данном случае – один из путей произвольного и чаще всего непроизвольного усвоения человеком социального опыта.
- **Рефлексия** – внутренний диалог, в котором человек рассматривает, оценивает, принимает или отвергает те или иные ценности, свойственные различным институтам общества, семье, обществу сверстников, значимым лицам и т. д.
 - Традиционный механизм социализации (стихийной).
 - Институциональный механизм социализации.
 - Стилизованный механизм социализации.
 - Межличностный механизм.

Классы ролей:

- *Конвенциональные роли* – это шаблоны, которым должен следовать любой человек, оказавшийся в данной ситуации
- *Неформальные роли* – это тоже некоторые устойчивые шаблоны, связанные с ожиданием от человека определенного поведения, но они не являются общими для всех требованиями, они более вариативны, зависят от того, что за человек выполняет эту роль.

Зоопарк



Цифровой тест «Социотип» (В. Мегель, А. Овчаров)

1 2 3 4 5 6 7 8

I канал –

II канал –

III канал –

Жизненные сценарии (Э. Берн)

1. Пока не ...
2. После ...
3. Никогда ...
4. Всегда ...
5. Почти ...

Любимые персонажи детства:

Конструктивный рисунок человека

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

ТЕМА 7: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ Я

Величайшим открытием для любого поколения является то, что человек может изменить свою жизнь, изменив к ней отношение

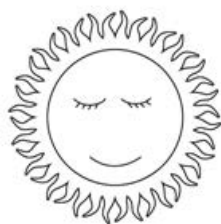
А. Швейцер

1. Переживание
2. Жизненные миры
3. Рефрейминг

Экзистенциализм (от лат. *existentia* – существование), направление в философии XX века, акцентирующее своё внимание на уникальности бытия человека.

Переживание — то, как отражаются в сознании эмоциональные процессы субъекта. Особая интегральная единица сознания.

| | | | |
|---|----|----|----|
| 1 | 6 | 11 | 16 |
| 2 | 7 | 12 | 17 |
| 3 | 8 | 13 | 18 |
| 4 | 9 | 14 | 19 |
| 5 | 10 | 15 | 20 |



Определения Переживания:

- «Осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни». – Дьяченко М.И., Кандыбович, Л.А.
- «Непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, а не отражение свойств и соотношений внешних эмоциогенных объектов. Последнее есть знание». – Веккер, Л. М.
- На физиологическом уровне ощущаемый процесс формирования эмоций.



Защитные механизмы личности:

Жизненные миры

Теория переживания (Ф. Е. Василюк).

Считает Переживание особой внутренней деятельностью с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, т.е., справиться с критической ситуацией.

Ф.Е. Василюк классифицирует четыре типа «жизненных миров» которые рождаются на пересечении независимых параметров сложности и трудности.

Структура типологии: "жизненный мир" является предметом



типологического анализа. Он имеет внешний и внутренний аспекты, обозначенные соответственно как внешний и внутренний мир. Внешний мир может быть легким либо трудным. Внутренний – простым или сложным. Пересечение этих категорий и задает четыре возможных состояния, или типа "жизненного мира".

Тип 1. Внешне легкий и внутренне простой жизненный мир.

Можно изобразить, представив существо, обладающее единственной потребностью и живущее в условиях непосредственной данности соответствующего ей предмета. Субъект не знает никаких «там» и «потом», у него нет понятий длительности, последовательности, протяженности, нет прошлого и будущего. Центральный принцип мироощущения – принцип удовольствия. Инфантильному мироотношению соответствует установка на «здесь и теперь» удовлетворение потребности, не требующее усилий и ожидания, с полным обладанием объектом потребности, отождествлении с ним. Целью и высшей ценностью такой жизни является удовольствие. Активность человека с таким мироотношением подчинена сиюминутным импульсам.

Соответствующий вид переживания называется гедонистическим. Ему соответствуют процессы психологической защиты, которые помогают человеку создать иллюзию решенности проблемы или ее отсутствия.

Тип 2. Внешне трудный и внутренне простой жизненный мир.

В ситуации трудного мира субъекту приходится признать, что удовлетворение потребности невозможно «здесь и сейчас». Оно возможно лишь «там» и «потом», и в сознании возникает представление о пространственной и временной протяженности внешнего мира. Внутреннее строение данного жизненного мира по-прежнему остается простым. Деятельности присуща неуклонная устремленность к предмету потребности, она не подвержена никаким отвлечениям, уводящим в сторону искушениям и соблазнам, субъект не знает сомнений, колебаний, чувства вины и мук совести – одним словом, простота внутреннего мира освобождает деятельность от всевозможных внутренних препятствий и ограничений. Ей известны только одни препятствия – внешние.

Законом переживания второго типа является принцип реальности. Это переживание исходит из того, что реальность "не слышит убеждений", что она непреодолима, борьба с ней бесполезна и, значит, нужно принять ее такой, какова она есть, покориться, смириться и внутри заданных ею границ попытаться добиться возможности удовлетворения потребностей. Поэтому соответствующий этому случаю тип переживания называется

реалистическим. Реалистическое переживание основывается на механизме терпения.

Тип 3. Внешне легкий и внутренне сложный жизненный мир.

Эта жизнь лишена ситуативности. Внутренней необходимостью для субъекта является достижение внутренней согласованности. Главная проблематичность и устремленность внутренне сложной жизни состоит в том, чтобы избавиться от мучительной необходимости постоянных выборов. Поэтому вырабатываются ценности – единственная мера сопоставления мотивов. Каждому мотиву присваивается определенная «цена», которая определяет его положение в иерархии ценностей, что снимает трагичность каждого выбора, избавляет человека от сомнений и колебаний, делает выбор автоматическим. Главные ценности человека придают ему чувство осмысленности бытия, определяют его главные жизненные цели. Ценностное переживание, свойственное данному типу жизненного мира, – это внутренняя работа по становлению мотивационно-ценностной системы, ее иерархизации, перестройке. В процессе такой внутренней работы сознание проясняет собственную систему ценностей, отделяет главное от незначимого. Это может быть, например, снижение некой ценности (деятельности) по иерархическому рангу, то есть лишение ее прежней значимости. В случае горя, вызванного утратой, ценностное переживание помогает перевести утраченные отношения в сферу идеального, эстетического. Развитие ценностной системы особенно интенсивно протекает в периоды значимых для личности выборов и решений, делая их содержанием истории жизни.

Тип 4. Внешне трудный и внутренне сложный жизненный мир.

Здесь деятельность субъекта осложнена и внутренними колебаниями (знакомая по прошлому случаю борьба мотивов), и внешними трудностями, которые могут тормозить реализацию выбранного действия, соблазняя субъекта бросить это нелегкое дело, пересмотреть сделанный выбор, и переключиться на другое, более легкое действие. Внутренней необходимостью для человека в данном случае является реализация своего жизненного замысла, того, что им ощущается как дело жизни, призвание. Основным новообразованием, помогающим справиться с трудным и сложным миром, является воля.

Специфической критической ситуаций для данного мира является кризис, когда реализация своего жизненного замысла становится для человека невозможной. Характерный для данной ситуации вид переживания называется творческим переживанием. Творческое переживание является работой по самосозиданию, самостроительству. Тут работа творческого переживания включает в себя и создание новой системы ценностей, и создание новой целостности своей истории жизни и нового образа себя, и в искоренении всего связанного с прежними, отвергнутыми ценностями, и, наконец, в чувственно-практическом воплощении нового идеала.

Отношение субъекта к реальности в случае разных типов переживания:

Гедонистическое переживание игнорирует реальность, искажает и отрицает ее, формируя иллюзию удовлетворенности и сохранности нарушенного содержания жизни.

Реалистическое переживание принимает реальность как она есть, приравнивая к ней динамику и содержание потребностей субъекта.

Ценностное переживание пытается обезоружить реальность идеальными процедурами, превращая его в предмет интерпретации и оценки. Совершившееся событие лишь идеально преобразуется ценностным сознанием.

Творческое переживание отличается чувственно-практическим отношением к реальности.

В реальной жизненной ситуации человек может использовать разные виды переживания или какие-либо их комбинации.

Развитие личности зависит от доминирующего принципа переживания. Так, при доминировании принципа удовольствия переживание, даже «удачное», ведет к регрессу личности; принцип реальности удерживает личность от деградации. Духовный рост и совершенствование личности возможны только на основе принципов ценности и творчества.

Удачные переживания – гибкие, реалистичные, целенаправленные, осознаваемые – способствуют росту адаптивных возможностей при достижении цели приспособления к действительности. Неудачные переживания – протекают произвольно, неосознаваемо, нереалистично, без учета целостной ситуации и перспективы.

Рефрейминг. (Ричард Бендлером, Джон Гриндер).

Рефрейминг – метафорический метод «помещение картины в новую рамку».

1. Рефрейминг контекста. Прием, помогающий увидеть поведение, ситуацию, качество через придание нового смысла, например, где нежелательное поведение, привычка приемлемы, а где нет. Изменив контекст, меняется подход к содержанию.

2. Рефрейминг содержания. Утверждению или сообщению придается другой смысл за счет акцента внимания на другую часть содержания. Эффективность данного вида рефрейминга полностью зависит от понимания того, что конкретно содержит в себе заявленная проблема.

| Я слишком... | Рефрейминг: |
|--------------|-------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

| | |
|-----|--|
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

ТЕМА 8: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ Я

Если копнешься в себе, то и сей тут же

А. Анисенко

1. Темперамент
2. Характер
3. Акцентуации характера
4. Ведущая репрезентативная система
5. Способность к эмпатии
6. Эмоциональный интеллект

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

В основе индивидуальных различий лежат физиологические свойства нервной системы:

- 1) Сила возбуждения и торможения, т.е. возможность выдерживать сильные психические нагрузки длительное время.
- 2) Подвижность нервной системы, т.е. быстрота и легкость перестройки условно-рефлекторных связей.
- 3) Уравновешенность, т.е. соотношение процесса возбуждения и торможения.

То или иное сочетание этих свойств и составляет тип высшей нервной деятельности.

В деятельности и в общении они проявляются по-разному! *См. тест В. М. Русалова.*

Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Характер представляет собой устойчивые свойства личности, которое можно классифицировать по системе отношений:

1. По отношению к людям – индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.д.
2. По отношению к самому себе – степень требовательности, критичности; альтруист или эгоист и т.д.

3. По отношению к труду (порученному делу) – лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность и т.д.
4. По отношению к обществу, миру – идейный или безыдейный, убежденный или не убежденный и т.д.
5. Иногда в этом ряду отдельно выделяют волю – готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль; степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности и т.д.

Акцентуация характера – это крайние варианты нормы как результат усиления его отдельных черт. Это проявление нормы на грани патологии.

Методика Акцентуации характера

авторы: Г. Шмишек, К. Леонгард.

На утверждения, касающиеся вашего характера, отвечайте, долго не раздумывая: "да" или "нет".

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| 21. | 22. | 23. | 24. | 25. | 26. | 27. | 28. | 29. | 30. |
| 31. | 32. | 33. | 34. | 35. | 36. | 37. | 38. | 39. | 40. |
| 41. | 42. | 43. | 44. | 45. | 46. | 47. | 48. | 49. | 50. |
| 51. | 52. | 53. | 54. | 55. | 56. | 57. | 58. | 59. | 60. |
| 61. | 62. | 63. | 64. | 65. | 66. | 67. | 68. | 69. | 70. |
| 71. | 72. | 73. | 74. | 75. | 76. | 77. | 78. | 79. | 80. |
| 81. | 82. | 83. | 84. | 85. | 86. | 87. | 88. | | |

0-12 – свойство не выражено

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

19-24 – признак акцентуации.

Репрезентативная система – преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира.

1. визуальная – опирающаяся на зрительные образы;
2. аудиальная – опирающаяся, на слуховой канал информации;
 - аудиально-тональная – выделяющая, в первую очередь, звуки и тональные последовательности;
 - аудиально-дигитальная – выделяющая символы (слова);
3. кинестетическая – опирающаяся, на обонятельный-осязательный канал информации.

4. дискретная (дигитальная) – опирающаяся на субъективно-логическое осмысление человеком сигналов, полученных по трем вышеперечисленным каналам.

Можно определить по методике С. Ефремцева.

Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. Выражается как сочувствие или сопереживание.

Сопереживание – переживание чувств другого человека путем отождествления с ним.

Сочувствие – переживание своих чувств и состояний по поводу чувств другого.

Эмоциональный интеллект – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Тестов много, как и авторов.

ТЕМА 9: СМЫСЛ Я

*Люди должны знать: в театре жизни
только Богу и ангелам позволено быть
зрителями*

Ф. Бэкон

1. Мотивационная сфера личности
2. Самореализация
3. Профессиональное Я

Источник активности – мотивы, Ценностные Ориентации, установки, идеалы.

Мотив – внутренний побудитель деятельности, придающий ей личностный смысл. Т.е. это стимул к действию, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков. Мотивы могут быть осознанные и неосознанные.

Мотивация – это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Мотивация – это процесс непрерывного выбора решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив.

Мотивировка – это рациональное объяснение субъектом причин действия и поступков путем указания на социально-приемлемые для него и общества обстоятельства.

Направленность личности – это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от ситуации.

Ценностные ориентации – это разделяемые и внутренне принятые личностью материальные и духовные ценности, предрасположенность к восприятию условий жизни и деятельности в их субъективной значимости.

Убеждения – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

Мировоззрение – это система взглядов, идей и представлений личности о мире и его закономерностях, об окружающих человека явлениях: природе, обществе и человеке, об отношениях личности к окружающей действительности и ее жизненной цели.

«Широко шагая, штаны порвешь». Возможность попасть в ситуацию фрустрации.

Уровни самореализации (Коростылева Л.А).

- 1) примитивно-исполнительский
- 2) индивидуально-исполнительский
- 3) уровень реализации ролей и норм в социуме (с элементами духовного и личностного роста)
- 4) смысложизненной и ценностной реализации (реализации сущностной аутентичности).

Ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Ассертивное поведение опирается на принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнёры».

Принципы ассертивного поведения:

- Принятие на себя ответственности за собственное поведение. Ассертивность – это философия личной ответственности. То есть, ответственны за своё собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.
- Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то никто не будет уважать вас.
- Эффективное общение. Главными являются три следующих качества – честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идёт об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнёра по общению.
- Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.
- Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос,

как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

- Переговоры и достижение рабочего компромисса. Необходимо найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Опросник для оценки потребности достижения успехов

автор: А. Мехрабиан (адаптация М.Ш.Магомед-Эминов)

- + 3 – полностью согласен
- + 2 – согласен
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – трудно сказать, и да, и нет
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен
- Сумма баллов, набранных по всему опроснику =
- Ведущая мотивация –

| № | балл | № | балл | № | балл | № | балл |
|----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| 1: | | 9: | | 17: | | 25: | |
| 2: | | 10: | | 18: | | 26: | |
| 3: | | 11: | | 19: | | 27: | |
| 4: | | 12: | | 20: | | 28: | |
| 5: | | 13: | | 21: | | 29: | |
| 6: | | 14: | | 22: | | 30: | |
| 7: | | 15: | | 23: | | 31: | |
| 8: | | 16: | | 24: | | 32: | |

Мотивация профессиональной деятельности

авторы: К.Замфир, А.Реан

Инструкция: Прочитайте ниже перечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку их значимости для Вас по пятибалльной шкале:

- 1 – в очень незначительной мере
- 2 – в достаточно незначительной мере
- 3 – в небольшой, но и в немаленькой мере
- 4 – в достаточно большой мере
- 5 – в очень большой мере

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Денежный заработок | |
| 2. | Стремление к продвижению по работе | |
| 3. | Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег | |
| 4. | Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей | |
| 5. | Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других | |
| 6. | Удовлетворение от самого процесса и результата работы | |
| 7. | Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности | |

Обработка: Подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной мотивации (ВПМ) и внешней отрицательной мотивации (ВОМ) в соответствии со следующими ключами:

$$\text{ВМ} = \frac{\text{оценка пункта 6} + \text{оценка пункта 7}}{2} =$$

$$\text{ВПМ} = \frac{\text{оценка п.1.} + \text{оценка п.2.} + \text{оценка п.5.}}{3} =$$

$$\text{ВОМ} = \frac{\text{оценка п.3.} + \text{оценка п.4.}}{2} =$$

Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число от 1 до 5, возможно дробное.

Интерпретация

На основе полученных результатов определяется мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: ВМ, ВПМ и ВОМ.

К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить два типа сочетаний:

$\text{ВМ} > \text{ВПМ} > \text{ВОМ}$ и $\text{ВМ} = \text{ВПМ} > \text{ВОМ}$

Наихудшим мотивационным комплексом является тип:

$\text{ВОМ} > \text{ВПМ} > \text{ВМ}$

Оптимальный мотивационный комплекс позволяет человеку работать «с огоньком», добиваться поставленных целей, продвигаться по служебной лестнице и быть более стрессоустойчивым в профессиональной деятельности.

ТЕМА 10: ТВОРЧЕСКОЕ Я

*Всякая душа измеряется огромностью
своего стремления*

Г. Флобер

Креативность – главное свойство творческой личности.

Креативность – общая универсальная способность к творчеству, необходимая для любой сферы деятельности личности.

Креативность охватывает совокупность мыслительных и личностных качеств (способностей), способствующих проявлению и становлению творчества как субъективного, индивидуально окрашенного стиля деятельности личности.

Я.А. Пономарев выделяет два основных личностных качества, способствующих творческому процессу:

1. способность действовать «в уме», определяемая как высокий уровень внутреннего плана действий;
2. интенсивность поисковой информации и чувствительность к побочным образованиям.

По К. Роджерсу творческая личность – это **свободная личность**, т.е.

личность, способная быть самой собой, слышать свое «Я».

К главным качествам творческой личности причисляют чувство *самоидентичности*. Творческий человек ценит свою уникальность и неповторимость, «не стыдится» ее. Ведь любой творческий акт – это форма духовного «самообнажения».

Творческие натуры легко приспосабливаются к людям, но в целом они менее склонны к социальным контактам, общению. По сравнению с общей популяцией у них найдено преобладание шизотимических черт и интравертированность.

Часто у творческих личностей встречаются такие черты, как:

- «детскость», доходящая до инфантилизма;
- особое, «горькое», чувство юмора;
- «самостояние» человека;
- наивность, чудачества и заблуждения гениев.

Структура творческой личности состоит из следующих компонентов (И.А. Малахова):

а) *творческий потенциал* как совокупность психических новообразований и креативных способностей, проявляющихся и развивающихся в творческой деятельности;

б) *индивидуально-психологические параметры* как своеобразие черт характера, воли, темперамента, возрастных особенностей;

в) *творческая направленность* как сочетание мотивов, потребностей и целевых установок на личностно и общественно значимые результаты.

Для становления творческой личности необходимо развивать:

- интеллектуальные способности, дивергентное мышление, познавательные способности;
- творческие способности: оригинальность мышления, богатое воображение, фантазия, развитая интуиция, готовность к риску;
- самостоятельность в принятии решений, развитое самосознание;
- реалистическую Я-концепцию, эмпатическое отношение к людям, терпимое отношение к критике;
- чувство юмора, соревновательность, уверенность в своих силах и способностях, внутренняя мотивация.

Тест на креативность

автор: К. Венкер

Прочтите утверждения и выберите один из предложенных вариантов ответов:

- 5 – полностью согласен;
- 4 – согласен;
- 3 – не могу ответить;
- 2 – не согласен;
- 1 – совершенно не согласен.

| A | B | C | D | E | F | G | H | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1- | 2- | 3- | 4- | 5- | 6- | 7- | 8- | |
| 9- | 10- | 11- | 12- | 13- | 14- | 15- | 16- | |
| 17- | 18- | 19- | 20- | 21- | 22- | 23- | 24- | |
| 25- | 26- | 27- | 28- | 29- | 30- | 31- | 32- | |
| 33- | 34- | 35- | 36- | 37- | 38- | 39- | 40- | |
| 41- | 42- | 43- | 44- | 45- | 46- | 47- | 48- | |
| Сумма: | Сумма: | Сумма: | Сумма: | Сумма: | Сумма: | Сумма: | Сумма: | = |

Для определения профиля креативности заполните таблицу так, чтобы номер вопроса соответствовал выбранному варианту ответа. Затем сложите результаты всех колонок. Общая сумма – это коэффициент Ваших творческих способностей. Чем больше сумма, тем выше коэффициент. Средняя его величина равна 100. Результаты по колонкам А–Н – профиль креативности. Если сумма в колонке особенно велика, то это Ваша сильная сторона.

Тест «САТ»

(самоактуализация)

Каждый пункт данного опросника содержит в себе 2 высказывания (а и б). Внимательно прочтите каждый из них и отметьте то из двух, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. А затем, используя ключ к опроснику, подсчитайте количество баллов по каждой шкале.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 1 | 10 | 19 | 28 | 37 | 46 | 55 | 64 | 73 | 82 | 91 | 100 | 109 | 118 |
| 2 | 11 | 20 | 29 | 38 | 47 | 56 | 65 | 74 | 83 | 92 | 101 | 110 | 119 |
| 3 | 12 | 21 | 30 | 39 | 48 | 57 | 66 | 75 | 84 | 93 | 102 | 111 | 120 |
| 4 | 13 | 22 | 31 | 40 | 49 | 58 | 67 | 76 | 85 | 94 | 103 | 112 | 121 |
| 5 | 14 | 23 | 32 | 41 | 50 | 59 | 68 | 77 | 86 | 95 | 104 | 113 | 122 |
| 6 | 15 | 24 | 33 | 42 | 51 | 60 | 69 | 78 | 87 | 96 | 105 | 114 | 123 |
| 7 | 16 | 25 | 34 | 43 | 52 | 61 | 70 | 79 | 88 | 97 | 106 | 115 | 124 |
| 8 | 17 | 26 | 35 | 44 | 53 | 62 | 71 | 80 | 89 | 98 | 107 | 116 | 125 |
| 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | 54 | 63 | 72 | 81 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 |

Ключ к опроснику «САТ»

(за выбор указанных суждений дается один балл)

Шкала ориентации во времени: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б. =

Шкала поддержки: 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б. =

Шкала ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а. =

Шкала гибкости поведения: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б. =

Шкала сензитивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а. 89б, 103б, 119б, 122а. =

Шкала спонтанности: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а. =

Шкала самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а. =

Шкала самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б. =

Шкала представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а. =

Шкала синергичности: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а. =

Шкала принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а. =

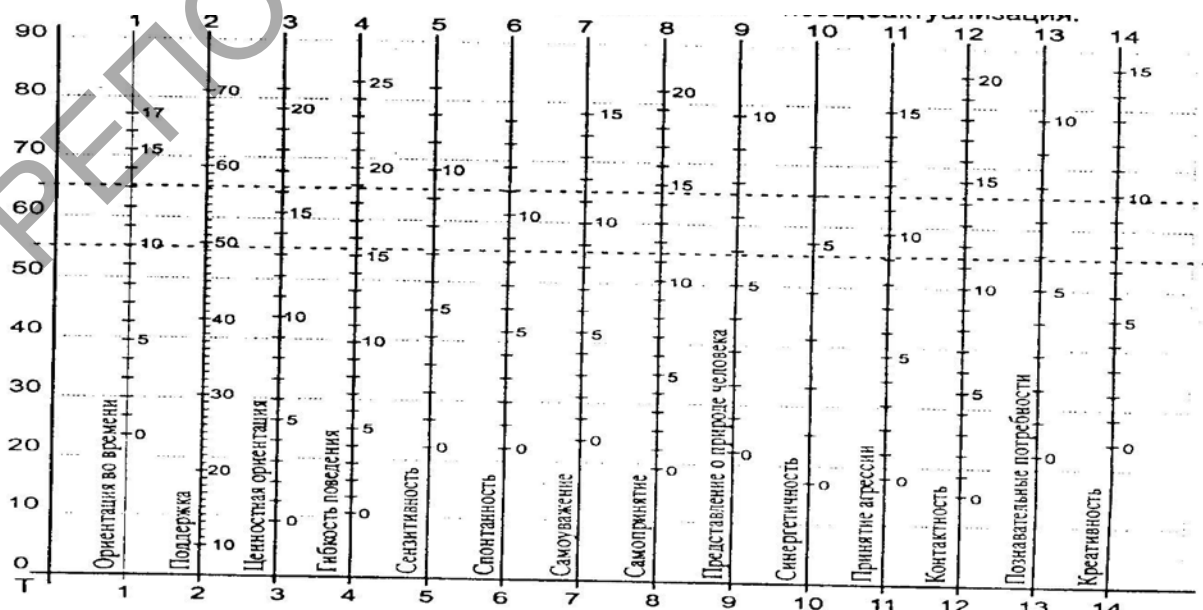
Шкала контактности: 5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б, 49а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б. =

Шкала познавательных потребностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б. =

Шкала креативности: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б. =

По каждой шкале подсчитывается сумма баллов. Это так называемые «сырые» баллы, которые переводятся в Т-баллы с помощью профильного бланка. На этом бланке, в зависимости от среднего значения, равного 50 Т-баллам, и стандартного отклонения, каждая шкала имеет свой масштаб. По данным Э.Шострома, тестовые оценки, которые получают люди с высоким уровнем самоактуализации, расположены в районе 60 Т-баллов. Выше Т равное 60 – 65 – псевдоактуализация.

Нарисуйте свой профиль самоактуализации.



ГЛОССАРИЙ

Акме – соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется зрелостью ее развития, достижением наиболее высоких показателей в деятельности, творчестве

Акцентуация характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, норма на грани паталогий

Архетип – первообраз, обозначающий связь образов, переходящих и поколения в поколение

Ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него

Бессознательное – совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых субъект не отдает себе отчета.

Воля – это сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности, поведения и различных психических процессов, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей

Гениальность – это высший уровень развития способностей, который позволил личности достичь таких результатов

творческой деятельности, которые составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры, имеют историческое значение и создают новые направления в науке, искусстве, технике

Готовность – активно-действенное состояние личности, установка на определенное поведение, мобилизованность сил для выполнения задач

Деятельность – это специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования

Духовность – высшие стороны внутреннего мира, которые проявляются в человечности, сердечности, доброте, искренности, теплоте, открытости для других людей; основывается на широте взглядов, эрудиции, культуре, общем развитии личности

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

Идентификация – процесс эмоционального или иного самоотождествления человека с другим человеком, группой или художественным образом

Импринтинг (запечатление) – фиксирование человеком на

рецепторном и подсознательном уровнях особенностей воздействующих на него жизненно важных объектов

Индивидуальность – сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей

Интроверсия – направленность внимания личности на собственные интересы, свой внутренний мир

Креативность – универсальная способность к умственным преобразованиям и творчеству.

Личностная рефлексия – механизм самопознания, особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но и себя как исследователя

Личность - человек, взятый в системе социально-обусловленных психологических характеристик, проявляющихся в общественных отношениях, определяющих нравственные поступки человека и являющихся устойчивыми

Мировоззрение – система взглядов, идей и представлений личности о мире и его закономерностях, об окружающих человека явлениях: природе, обществе и человеке, об отношениях личности к окружающей действительности и ее жизненной цели

Мотивация – совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность

Мотивировка – рациональное объяснение субъектом причин действия и поступков путем указания на социально-приемлемые для него и общества обстоятельства

Образ – субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий

Образ тела - сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с внешностью и функциями тела

Образ Я – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений о себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Переживание - осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни

Развитие – качественные и количественные изменения, которые происходят в строении тела, мышлении или поведении человека в результате биологических процессов в организме и воздействии окружающей среды **Развитие личности** – процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания

Репрезентативная система – преимущественный способ

получения человеком информации из внешнего мира

Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Рефрейминг – техника работы с переживаниями, метафорический метод «помещение картины в новую рамку»

Самоактуализация – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потребность личного совершенствования

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это результат проекции «реального Я» на «Я-идеальное».

Самопринятие – непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли какие-то черты, объясняющие это отношение

Самосознание – сложный процесс, развернутый во времени и связанный с объединением в целостное образование единичных ситуативных образов Я

Самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное реальными достоинствами или недостатками

Самоутверждение – фундаментальная потребность человека в самовыражении и самораскрытии

Склонность – избирательная направленность индивида на

определенную деятельность, побуждающая его заниматься

Смысл жизни – кардинальная мировоззренческая проблема человеческого существования, решение которой позволяет уяснить сущность человека, его место в мире, жизненное предназначение

Социальная роль – соответствующий принятым нормам способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности

Сублимация – механизм психологической защиты, снимающий конфликтное напряжение путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества, в частности, на творчество

Субъект – индивид или группа как источник познания и преобразования действительности; носитель активности

Талант – высокий уровень развития способностей, прежде всего специальных в их совокупности, позволяющий создавать в деятельности человека оригинальные результаты, отличающиеся принципиальной новизной

Темперамент – совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение

Творчество – продуктивная форма активности и самостоятельности человека, деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей

Убеждение – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением
Уникальность – неповторимость, исключительность, редкость; выявляется у личности на всех уровнях ее существования – биологическом, психологическом, нравственном, духовном

Уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения

Ценностные ориентации – это разделяемые и внутренне принятые личностью материальные и духовные ценности, предрасположенность к восприятию условий жизни и деятельности в их субъективной

значимости
Эмоциональный интеллект – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека

Я – результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, позволяющий ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать свою целостность и тождественность с самим собой – как в отношении своего прошлого, так настоящего и будущего. Оценивается в Я-концепции, образуя ядро человеческой личности

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ