

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Управление персоналом и психология»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б3.В.ДВ.5.1 Психология личности**

**Направление подготовки – 08.04.00.62 «Управление персоналом»**

**Профиль подготовки – Управление персоналом организации**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Нормативный срок обучения: 5 лет**

**Форма обучения: заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Конспект лекций**

1.1 Лекция №1 «Понятие личности в истории»	3
1.2 Лекция №2 «Формирование личности»	
1.3 Лекция №3 «Психологическая структура деятельности»	
1.4 Лекция №4 «Типология личности»	
1.5 Лекция №5 «Акцентуации характера»	

### **2. Методические указания по проведению семинарских занятий**

2.1 Семинарское занятие № 1 «Психологическая защита»	
2.2 Семинарское занятие № 2 «Поведенческие стратегии»	
2.3 Семинарское занятие № 3 «Личностные опросники»	

# 1. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

## 1.1 Лекция №1 (1 час) Тема: «Понятие личности в истории»

### 1.1.1 Вопросы лекции:

1. Различные подходы к пониманию сущности личности.
2. История изучения личности: философско-литературный, клинический и экспериментальный периоды.

### 1.1.2 Краткое содержание вопросов:

#### 1. Различные подходы к пониманию сущности личности.

Понятие «личность» обозначает целостного человека в единстве его индивидуальных способностей и выполняемых им социальных ролей. Понятие «личность» необходимо отличать от понятий индивида и индивидуальности. Понятие «человеческий индивид» обозначает принадлежность к человеческому роду и не включает в себя конкретных интеллектуальных или эмоционально – психологических характеристик, присущих индивидуальности.

Личность – сложный социально-психологический феномен, анализ которого можно осуществлять с позиций философии, психологии и социологии.

Проблема личности в философии - это, прежде всего, вопрос о том, какое место занимает человек в мире, кем человек может стать, т. е. может ли человек стать господином собственной судьбы, может ли человек «сделать» себя.

К вопросу о сущности личности обращались еще древние греки, слово «личность» в греческом театре обозначало личину, маску, роль, исполнявшуюся актером. В понимании древних греков личность вне общины, вне полиса - нереальна так же, как биологический орган, оторванный от целого организма.

Другое понимание личности давало христианство, интерпретируя личность не как отношение, а как особую сущность, нематериальную субстанцию, синоним нематериальной души.

Существовало и дуалистическое понимание личности. В философии Нового времени, начиная с Декарта, на первый план выдвигается проблема самосознания как отношения человека к самому себе, при этом понятие "личность" как бы сливаются с понятием «Я», тождество личности усматривается в ее сознании.

Немецкий философ И. Кант полагал, что личностью человек становится благодаря самосознанию, именно самосознание направляет человека и позволяет подчинять свое «Я» нравственному закону.

Подход к проблеме личности с позиций философского знания акцентирует внимание на то, что в ходе исторического развития меняются социальные типы личности, их ценностные ориентации и взаимоотношения между личностями и обществами. Сторонники различных философских позиций имели разный жизненный опыт, жили в различных исторических условиях, поэтому их взгляды на проблему личности испытывали на себе влияние духа времени, ценностей общества и традиций культуры, а также влияние личности самого автора.

В психологии под личностью понимаются такие характеристики человека, которые отвечают за согласованное проявление его чувств, мышления и поведения, эти взаимосвязанные характеристики должны проявляться устойчиво и целенаправленно. Устойчивые и стабильные аспекты личности проявляются через структуру личности. Основные структурообразующие элементы личности выступают как бы строительными блоками теории личности. Такими системообразующими элементами структуры личности являются привычка, установка, идеал, реакция, черта, тип. Перечисленные в таком порядке структурообразующие элементы не исчерпывают вопроса о структуре личности. Могут быть использованы разные концептуальные способы осмыслиения организации этих элементов. Однако вернемся к перечисленным структурным элементам личности. Понятие «чёрта» означает согласованность и устойчивость индивидуальных реакций на разнообразные ситуации и посредством этих реакций можно охарактеризовать того или иного человека.

О теории личности можно вести речь не только в плане структуры личности, но и в плане динамических, мотивационных понятий, которые отражают и объясняют поведение личности. В психологии существуют три основные категории мотивационных понятий – мотивы удовольствия (или гедонистические мотивы), мотивы роста (или самоактуализации) и когнитивные мотивы.

В процессе развития личности и проявления ее коммуникативной сути большое значение имеют опыт человека, детерминированный культурной принадлежностью и социально-классовая обусловленность деятельности индивида. Человек включен в систему общественных отношений благодаря активной предметной деятельности, он живет и развивается в обществе, формирование личности осуществляется в процессе социализации. Индивид становится членом социума. В процессе овладения различными нормами и видами деятельности индивид осваивает множество социальных ролей. Помимо общесоциальных, индивид приобретает черты, обусловленные спецификой жизнедеятельности в том или ином классовом сообществе, национально-этническом образовании, в социально-территориальном коммуникативном пространстве и половозрастных объединениях. Итак, основываясь на вышеизложенных данных, попытаемся смоделировать основания коммуникативной личности, выделим ее теоретико-методологические элементы. Поскольку коммуникативная личность - это личность прежде всего коммуникабельная, а коммуникабельность с необходимостью предполагает эмоционально-психологическое отношение к окружающим людям, наличие положительных черт характера, на которые окружающие откликались бы в процессе коммуникации. Коммуникативная личность - это личность, включенная в процесс социализации, умеющая понять и проанализировать этот процесс и, наконец, это личность мировоззренчески содергательная, понимающая смысл своего бытия и человеческого назначения в принципе, умеющая осмысливать вопросы процесса жизни и ее достойного конца. Мы обозначили ведущие характеристики личности, так сказать, в идеале. Возможно, что действительность не всегда представит нам такие феномены, но должен быть идеальный вариант, на который целесообразно ориентироваться в жизни.

Итак, мы определили подходы к пониманию личности с позиций философии, психологии, социологии.

## **2. История изучения личности: философско-литературный, клинический и экспериментальный периоды.**

Личность традиционно является предметом изучения общественных наук, которые раскрывают наиболее общие законы развития личности в процессе человеческой истории, изменение личности в процессе развития общества, в зависимости от условий общественной жизни человека. К исследованию проблемы личности обращаются биологические, когнитивные, социальные науки, а также философия.

В психологии категория «личность» относится к числу базовых, и раздел психологии личности является узловым. Знание этого раздела психологии дает возможность специалисту любого профиля работать более эффективно.

Психология личности стала экспериментальной наукой в первые десятилетия XX века.

Однако теоретические исследования в области психологии личности велись задолго до этого.

В истории исследований личности можно выделить три основных периода:

- философско-литературный;
- клинический;
- собственно экспериментальный.

Философско-литературный период. Изначально проблемы психологии личности находили своё отражение в трудах философов и писателей. Французский философ Этьен де Кондильяк в «Трактате об ощущениях» предпринял попытку собрать личность человека из осколков его проявлений и описать её. Ф.М. Достоевский писал о «подпольном человеке», который есть в каждой личности и пытается прорваться наружу, тем самым, указывая, что у человека имеются «маски» и фасады, за которыми скрывается подлинная натура человека.

В клинический период представление о личности как об особом феномене было сужено. В центре внимания психиатров оказались особенности личности, обычно обнаруживающиеся у больного человека. В дальнейшем было установлено, что эти особенности умеренно выраженные у всех здоровых людей, у больных гипертрофированы. Определения личности врачами-психиатрами были даны в терминах таких черт, пользуясь которыми можно описать и вполне нормальную, и патологическую, и акцентуированную личность. Такое определение было правильным для решения психотерапевтических задач, но для целостного понимания психологии нормальной личности оно являлось слишком узким.

Экспериментальный период. В первые десятилетия XX века изучением личности стали заниматься профессиональные психологи, которые до этого обращали внимание главным образом

на исследование познавательных процессов и состояний человека. В этой области исследований уже были достигнуты существенные успехи. Но в этот период наметился кризис психологической науки, одной из причин которого был атомистический подход к природе человека, который требовал разложения психологии человека на отдельные процессы и состояния. Этот подход привел к тому, что человек оказался представленным совокупностью отдельных психических функций, из суммы которых было трудно сложить его личность и понять комплексные формы его социального поведения.

Экспериментальные исследования личности в России были начаты А.Лазурским, а за рубежом – Г.Айзенком и Р.Кеттгелем. Они попытались придать соответствующим исследованиям экспериментальный характер, введя в них математико-статистическую обработку данных с целью точной проверки гипотез и получения достоверных фактов, на основе которых можно было бы строить экспериментально проверенные, а не умозрительные теории личности. Важной задачей экспериментального периода в изучении личности стала разработка надежных и валидных тестовых методов оценивания нормальной личности.

В конце 30-х годов XX века в психологии личности началась активная дифференциация направлений исследования. В результате во второй половине XX века сложилось множество различных подходов и теорий личности, которые изучаются в разделе психологии личности.

## **1.2 Лекция №2 (2 часа) Тема: «Формирование личности»**

### **1.2.1 Вопросы лекции:**

1. Активность личности в процессе её формирования.
2. Деятельность и личность.
3. Движущие силы развития личности.

### **1.2.2 Краткое содержание вопросов:**

#### **1. Активность личности в процессе её формирования.**

Активность человека и формы ее проявления развились исторически и имеют социально направленный характер. В вопросе об источниках активности личности в психологии существовали разные точки зрения.

Впервые вопрос активности личности был поставлен австрийским психиатром З. Фрейдом — основателем теории и практики психоанализа. Основные положения этой теории отстаивали мнение, что источником активности человека являются инстинктивные влечения, данные ему от рождения, которые передаются по наследству.

Человеческие потребности развиваются в деятельности вместе с развитием общественных условий жизни, производства, научно-техническим прогрессом. Сам процесс удовлетворения потребности ведет к развитию и воспроизведению новых потребностей, которые неизбежно порождаются разными сферами общественного бытия людей и их деятельностью.

Чем выше уровень цивилизованности общества, экономического и духовного развития, тем более богатыми и разнообразными являются потребности людей. Внутренними стремлениями к действию становятся мотивы, которые являются результатом осознания личностью своих потребностей и проявляются в конкретных стремлениях к их удовлетворению.

Расширенными мотивами человеческой активности являются интересы. Интерес — это стойкое, выборочное, эмоционально окрашенное стремление личности к жизненно значимым объектам. Интересы возникают на почве потребностей, но не сводятся к ним.

Потребность выражает необходимость, а интерес всегда связан с личной заинтересованностью в объекте, со стремлением лучше его познать, овладеть им. Интерес может проявляться в симпатии и благосклонности человека, в увлеченности определенной деятельностью, литературой, спортом, наукой и т.п.

Жесткими регуляторами поведения являются убеждения.

Убеждение — это система мотивов личности, принуждающих ее действовать в соответствии со своими взглядами и принципами. Основания убеждений — знания человека, являющиеся для него истинными, неопровергнутыми, в чем он абсолютно убежден.

Важным осознанным мотивом является идеал.

Идеал — это образ реального человека или созданного личностью образца, которым она руководствуется в жизни в течение определенного времени. Он определяет программу ее самосовершенствования.

Установка — это не осознаваемое личностью состояние готовности к деятельности, при помощи которой может быть реализована та или иная потребность.

Установка может проявляться в стандартных суждениях, некритично усвоенных человеком во время общения с другими людьми, в предубежденности, в выделении из окружения того, что имеет важное жизненное значение.

Личность может видеть в объектах и явлениях жизни то, что она хочет видеть, а не то, что есть на самом деле. Установки могут быть положительными, если они основаны на доверии, симпатии, положительном общественном мнении, и негативными, когда они имеют характер предубежденности, необъективности.

Специфической формой установки является внутригрупповая внушаемость как неосознаваемое мнение группы.

Важную роль в формировании направленности личности играет ее самосознание.

Самосознание — это осознание человеком себя самого и своего отношения к внешнему миру и другим людям. Оно имеет много разных форм проявления. Одна из них связана с познавательной стороной психической деятельности и проявляется в самоощущении, самонаблюдении, самооценке, самоанализе.

Личность как общественное существо формируется в процессе обучения, воспитания, в работе и общении с другими людьми. Вместе с тем важную роль в ее становлении играют врожденные особенности. Внешние влияния действуют на личность через ее внутреннее состояние, врожденное, ранее приобретенное.

Поэтому, чтобы познать личность, ее психологию, необходимо выяснить конкретные условия ее жизни, воспитания, работы, особенности среды и взаимодействия с ней.

## **2. Деятельность и личность.**

Процесс формирования личности профессионала обусловливается синтезом возможностей, способностей, активности личности и требованиями деятельности. Основной смысл содержания проблемы сводится к формулам:

- «выявление личности в профессии», т. е. в выборе и овладении профессией, в удовлетворении личностных познавательных интересов;
- «развитие личности в деятельности», что отражается в формировании профессионально ориентированных качеств человека (его организма и личностных черт), расширении сферы познания окружающего мира, развитии форм и содержания предмета общения.

Формирование личности профессионала характеризуется внутренней противоречивостью процессов индивидуального развития человека — неравномерностью изменений и гетерохронностью (разновременностью) фаз развития, а также зависимостью психического развития от смены различных видов деятельности на профессиональном пути и в течение коротких промежутков времени.

Профессиональная деятельность человека задает направление развития его личности. Каждая профессия формирует сходные интересы, установки, черты личности, манеру поведения и т. д. В этой связи можно говорить об идентификации личности с профессией, то есть о процессе адаптации личности к требованиям конкретной деятельности. Иногда приобретенные человеком особенности личности проявляются и в других жизненных условиях и ситуациях.

Отрицательным проявлением этого процесса является так называемая профессиональная деформация личности, когда профессиональные привычки, стиль мышления и общения и другие особенности личности гипертрофируются и отражаются на взаимодействии с другими людьми (например, у врачей — грубоватый юмор, снижение уровня эмоциональных переживаний, у учителей — авторитарность, категоричность суждений, поучающая манера общения и т. д.).

Идентификация личности с профессией — процесс адаптации личности к требованиям конкретной деятельности.

Профессиональная деформация личности — гипертрофированное развитие профессиональных особенностей личности.

Развитию личности профессионала способствует построение «образа Я» профессионала, т. е. представления о себе как о профессионале, а также создание образа профессионала как эталонной модели его личности, — соотношение этих двух образов, оценка их рассогласования, выработка стратегии приближения к эталонной модели и стремление к ней определяют один из путей развития личности.

Не всякая трудовая деятельность развивает личность, и не всякое развитие профессиональных способностей равнозначно развитию личности. Оно так же, как и появление потребности в труде, связано с достижением субъектом чувства удовлетворенности от процесса и результатов деятельности, наличием стремления к преодолению трудностей и успешностью решения сложных задач, желанием проявить свои возможности в трудовом процессе.

### **3. Движущие силы развития личности.**

Движущими силами развития личности являются противоречия, внутренне присущие этому процессу. Противоречия — это столкнувшиеся в конфликте противоположные начала.

Выделяют внутренние и внешние, общие и индивидуальные противоречия.

Внутренние противоречия возникают на почве несогласия с собой и выражаются в индивидуальных побуждениях человека. Например, противоречие между возрастающими требованиями человека к себе, своему организму и тем потенциалом, которым человек располагает.

Внешние противоречия стимулируют отношениями человека с другими людьми, обществом, природой. Например, противоречие между требованием, предъявляемым учебным заведением, и желанием учащегося.

Общие (универсальные) противоречия обусловливают развитие каждого человека и всех людей. Например, противоречия между материальными и духовными потребностями и реальными возможностями их удовлетворения, возникающими в результате воздействия объективных факторов.

Индивидуальные противоречия характерны для отдельно взятого человека.

Разрешение противоречий происходит через более высокие уровни деятельности. Потребность удовлетворяется, противоречие снимается. В результате человек переходит на более высокую ступень своего развития. Но удовлетворенная потребность рождает новую потребность, более высокого порядка. Одно противоречие сменяется другим, и развитие продолжается.

Изучая развитие человека, исследователи установили ряд важных зависимостей, выражающих закономерные связи между процессом развития и его результатами, с одной стороны, и причинами, влияющими на них, - с другой. К числу основных относятся следующие закономерности:

- развитие человека детерминировано внутренними и внешними условиями;
- развитие человека обусловлено мерой его собственной активности, направленной на самосовершенствование, участие в деятельности и общении;
- развитие человека детерминировано типом ведущей деятельности;
- развитие человека зависит от содержания и мотивов деятельности, в которой он участвует;
- развитие человека обусловлено взаимодействием многих факторов: наследственности, среды (социальной, биогенной, абиогенной), воспитания (многих видов направленного воздействия общества на формирование личности), собственной практической деятельности человека. Эти факторы действуют не порознь, а вместе ЦВ сложную структуру развития личности (Б. Г. Ананьев).

### **1.3 Лекция №3 (2 часа) Тема: «Психологическая структура деятельности»**

#### **1.3.1 Вопросы лекции:**

1. Основные виды деятельности.
2. Характеристика действий как процессов, направленных на достижение сознательных целей.
3. Освоение деятельности. Навыки, умения и привычки в структуре деятельности и личности.
4. Психологическая защита.

#### **1.3.2 Краткое содержание вопросов:**

##### **1.Основные виды деятельности.**

Деятельность многообразна. Она может быть игровой, учебной и трудовой, познавательной и преобразовательной, созидающей и разрушительной, производственной и потребительской, экономической, социально-политической и духовной. Особыми видами деятельности являются творчество и общение. Наконец, в качестве деятельности можно анализировать язык, психику человека и культуру общества.

**МАТЕРИАЛЬНАЯ И ДУХОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Обычно деятельность делят на материальную и духовную. Материальная деятельность направлена на изменение окружающего мира. Так как окружающий мир состоит из природы и общества, она может быть производственной (изменяющей природу) и социально-преобразовательной (изменяющей структуру общества). Примером материальной производственной деятельности является производство товаров; примерами социально-преобразовательной — государственные реформы, революционная деятельность.

Духовная деятельность направлена на изменение индивидуального и общественного сознания. Она реализуется в сферах искусства, религии, научного творчества, в моральных поступках, организуя коллективную жизнь и ориентируя человека на решение проблем смысла жизни, счастья, благополучия. Духовная деятельность включает в себя деятельность познавательную (получение знаний о мире), ценностную (определение норм и принципов жизни), прогностическую (выстраивание моделей будущего) и др.

Деление деятельности на духовную и материальную условно. В реальности духовное и материальное не могут быть оторваны друг от друга. Любая деятельность имеет материальную сторону, так как тем или иным образом соотносится с внешним миром, и идеальную сторону, поскольку предполагает целеполагание, планирование, выбор средств и т.д.

**ТВОРЧЕСТВО И ОБЩЕНИЕ.** Творчеству и общению в системе видов деятельности принадлежит особое место.

Творчество — это возникновение нового в процессе преобразовательной деятельности человека. Признаками творческой деятельности являются оригинальность, необычность, своеобразие, а ее результатом — изобретения, новые знания, ценности, произведения искусства.

Говоря о творчестве, обычно имеют в виду единство творческой личности и творческого процесса.

Творческая личность представляет собой человека, наделенного особыми способностями. К собственно творческим способностям относят воображение и фантазию, т.е. умение создавать новые чувственные или мыслительные образы. Однако нередко эти образы бывают настолько оторванными от жизни, что их практическое применение становится невозможным. Поэтому важны и другие, более «приземленные» способности — эрудиция, критический склад ума, наблюдательность, желание самосовершенствования. По даже наличие всех этих способностей еще не гарантирует того, что они будут воплощены в деятельности.

**ИГРА, ОБЩЕНИЕ И ТРУД КАК ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.** Труд, обучение и игру принято считать основными конкретными формами деятельности.

Под трудом понимают целесообразную деятельность человека по преобразованию природы и общества ради удовлетворения личных и социальных потребностей. Трудовая деятельность направлена на практически полезный результат — различные блага: материальные (пища, одежда, жилье, услуги), духовные (научные идеи и изобретения, достижения искусства и т.д.), а также воспроизведение самого человека в совокупности общественных отношений.

Процесс труда проявляется по взаимодействии и сложном переплетении трех элементов: самого живого труда (как человеческой деятельности); средств труда (орудий, используемых человеком); предметов труда (материала, преобразуемого в процессе труда). Живой труд бывает умственным (таков труд ученого — философа или экономиста и т.д.) и физическим (любой мускульный труд). Однако даже мускульный труд обычно интеллектуально нагружен, поскольку все, что делает человек, он делает осознанно.

Под обучением понимают деятельность по формированию знаний и умений, развитию мышления и сознания личности. Таким образом, обучение выступает и как деятельность, и как трансляция деятельности. Известный психолог Лев Семенович Выготский (1896-1934) отмечал деятельностный характер обучения: «В основу воспитательного процесса должна быть положена личная деятельность ученика, и все искусство воспитателя должно сводиться только к тому, чтобы направлять и регулировать эту деятельность».

Главная особенность учебной деятельности заключается в том, что ее целью является изменение не окружающего мира, а самого субъекта деятельности. Хотя человек меняется и в процессе общения, и в трудовой деятельности, это изменение является не непосредственной целью данных видов деятельности, а только одним из их дополнительных следствий. В обучении все средства специально направлены на изменение человека.

Под игрой понимают форму свободного самовыражения человека, направленную на воспроизведение и усвоение общественного опыта. В качестве конституирующих характеристик

игры голландский теоретик культуры Йохан Хёйзинга (1872-1945) выделяет свободу, положительную эмоциональность, обособленность во времени и пространстве, наличие добровольно принятых правил. К этим характеристикам можно добавить виртуальность (игровой мир двуплановый — он одновременно реален и воображаем), а также ролевой характер игры

В процессе игры усваиваются нормы, традиции, обычаи, ценности как необходимые элементы духовной жизни общества. В отличие от трудовой деятельности, цель которой — за пределами процесса, цели и средства игровой коммуникации совпадают: люди радуются ради радости, творят ради творчества, общаются ради общения. На ранних этапах развития человечества красота лишь в игровое время праздника могла ощущаться только как красота, вне отношений полезности, что порождало художественное отношение к миру

## **2. Характеристика действий как процессов, направленных на достижение сознательных целей.**

Действия, которые осуществляются на основе сознательных целей, но при этом совершаются в условиях конфликта, в условиях преодоления внутренних или внешних препятствий, называются **волевыми действиями**. Психологически такие действия характеризуются формированием у человека способности к саморегуляции своей деятельности и различных психических процессов.

**Воля** — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, которое выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля соотносится со всем сознанием человека как одна из форм отражения действительности, функцией которой является **сознательная саморегуляция**. В основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды.

Цели, которые человек ставит перед собой, различаются по дальности (близкие и далекие), трудности достижения, субъективной значимости, степени новизны. Чем более далекой является цель, тем большее число промежуточных действий придется выполнять в ходе ее достижения. Трудность достижения цели зависит от количества и сложности препятствий. Субъективная значимость отражает место цели в системе жизненных ценностей человека и определяет глубину внутреннего конфликта при отказе от непосредственных желаний, т.е. чем более значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. В некоторых случаях достижение цели оказывается дороже жизни. Доказательством этого могут служить примеры гибели бойцов во время пыток или смертельные исходы спортивных поединков. Новую цель человеку не удастся достичь с помощью привычных действий, а это требует от него больших усилий и напряжений.

По сумме этих факторов волевые действия разделяются на простые и сложные. Простые волевые действия для человека привычны, а препятствия легко преодолимы. “Так не хочется сегодня рано вставать, идти на работу, но... я ведь решил зарабатывать деньги и я буду все это делать”, — рассуждает человек. В сложных волевых действиях преодоление внутренних конфликтов и внешних препятствий требует больших усилий воли. Подготовиться к трудному экзамену, завершить образование, добиться успехов в спорте, преодолеть негативные черты характера или сформировать в себе желаемое качество — это примеры сложных волевых действий, которые служат основой трудовой, учебной и других видов деятельности.

## **3. Освоение деятельности. Навыки, умения и привычки в структуре деятельности и личности.**

Каждое действие имеет моторный и сенсорный компонент (исполнение, контроль и регулирование - функции этих компонентов). Способы исполнения, контроля и регулирования называются приемами деятельности, частичную автоматизацию движений называют навыком. Деятельность — специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека. Деятельность имеет сложную структуру, в ней обычно выделяют несколько уровней: действия, операции, психофизиологические функции. Действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира, они складываются из определенных движений. Н.А. Бернштейном был предложен принцип управления движениями, он назвал его принципом

сенсорной коррекции, имея в виду, коррекции, вносимые в импульсы на основе сенсорной информации о ходе движения. В связи с этим выделяют различные структурные элементы деятельности: умения, навыки, привычки.

Умения – способы успешного выполнения действия, соответствующие целям и условиям деятельности, они всегда опираются на знания. Навык – это полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений. Навык означает образование в коре больших полушарий и функционирование устойчивой системы временных нервных связей, называемой динамическим стереотипом. Навыки и умения могут быть разделены на учебные, спортивные, гигиенические, а также на:

- двигательные (складываются в процессе физического труда, занятий спортом, в учебе);
- умственные (складываются в процессе наблюдения, планирования, производства устных и письменных вычислений и т.д.).

Значение умений и навыков велико: они облегчают физические и умственные усилия, вносят в деятельность человека определенный ритм, устойчивость, создавая условия для творчества.

Функциональные компоненты навыка:

1. Обученность, как чистая составляющая навыка (система реакции, координации и др.).
2. Адаптация к конкретным условиям.

В формировании навыка выделяются три основных этапа:

1. Аналитический – первоначальное знакомство с движением и овладение отдельными элементами действий.

2. Синтетический – объединение элементов в целостное действие.

3. Автоматизация – упражнение с целью придания действию плавности, нужной скорости, снять напряжение.

4. Этапы формирования двигательных навыков:

1. Осмысление навыка. (Отчетливое понимание цели, но смутное понимание способов ее достижения, грубые ошибки при по пытках выполнения действий.)

2. Сознательное, но неумелое выполнение (Несмотря на интенсивную концентрацию, произвольного внимания, множество лишних движений, отсутствие положительного переноса данного навыка).

3. Автоматизация навыка (все более качественное выполнение действия при ослабевающем произвольном внимании или появление возможности его перераспределения; устранение лишних движений; появление положительного переноса навыка).

4. Высокоавтоматизированный навык (точное, экономичное, устойчивое выполнение действия, ставшее средством выполнения другого, более сложного действия).

5. Деавтоматизация навыка (необязательный этап) – ухудшение выполнения навыка, возрождение старых ошибок.

6. Вторичная автоматизация навыка – восстановление особенностей 4-го этапа.

Таким образом, видно, что навык образуется в результате упражнений, т.е. целенаправленных и систематических повторений действий, причем по мере упражнения количественные изменения переходят в качественные. Приобретенные навыки и умения влияют на формирование новых навыков и умений. Это влияние может быть как положительным (перенос – выработанный ранее навык облегчает приобретение сходного навыка), так и отрицательным (интерференция – ослабление новых навыков под воздействием ранее выработанных, обусловленное их сходством). Для сохранения навыка им следует систематически пользоваться, иначе возникает деавтоматизация, когда утрачиваются быстрота, легкость, плавность и др. качества автоматизированного действия. Навык может быть сформирован через:

- простой показ;
- объяснение;
- сочетание показа и объяснения.

К условиям, обеспечивающим успешное формирование навыка можно отнести: число упражнений, их темп и распределение во времени, а также знание результатов. Причины, влияющие на продуктивность навыка:

- объективные (конструкция оборудования, его состояние, условия работы);
- субъективные:
- физиологические (утомление, состояние здоровья);

- психические (отношение к деятельности, уверенность в своих силах, настроение, динамика навыка).

Привычки – это компонент действия, в основе которого лежит потребность. Они могут в известной степени сознательно контролироваться, но не всегда бывают разумными и полезными. Пути формирования привычек:

- через подражание;
- в результате многократного повторения действий;
- через сознательные целенаправленные усилия, например, путем положительного подкрепления желаемого поведения.

#### **4. Психологическая защита.**

Психологическая защита – ситуативные действия и приемы, снижающие душевное напряжение, защищающие от душевной боли или других неприятных переживаний. Нередко сюда включают и внутренние действия, действия, защищающие личность не в конкретной ситуации, а от самого трудного и больного процесса жизни, защищающие личностное ядро, хотя тут точнее было бы говорить не о психологической, а личностной защите.

Психологические защиты очень разнообразны. Они могут быть межличностными и внутриличностными, осознанными и бессознательными, оперативными и привычными, управляемыми и механическими, здоровыми и невротическими. Они могут осуществляться как внутренние действия (например, в форме искаженного восприятия), так и в действия внешние, защитное поведение (например, предупреждающее повышение голоса или разрядка агрессивных импульсов на окружающих). Это может быть как мгновенный способ мысли (например, отрицание происходящего), так и длящийся годами способ жизни (например, гиперкомпенсация по Адлеру).

Три основные разновидности психологических защит – это защиты разумные, проблемные и невротические. Разумные защиты используются здоровыми людьми в разумных целях, их можно рекомендовать и им стоит обучаться. Они настолько естественны и понятны, что их и к защитам обычно не относят.

Проблемные защиты – это гораздо интереснее. Это способы, которые используют и взрослые, и дети, и взрослые люди-дети, когда облегчают себе жизнь за счет окружающих, да и то, как правило, лишь на время и с последующим нарастанием собственных неприятностей. Самые элементарные защиты, которыми быстро учатся практически все дети – достойны того, чтобы мы их назвали. В первую очередь это игра в Несчастную Жертву, игры в Дурика, разыгрование Маленького Ребенка и тренировка роли Ловчилы.

К сожалению, четких границ, отделяющих психологическую защиту от просто невоспитанности и дурных привычек – похоже, нет. Те, кто видят в невполне адекватном поведении невоспитанность – ищут возможности человека научить более адекватному поведению. Те, кто видят в том же поведении психологическую защиту, ищут возможность его полечить. Думается, что правы оба подхода, но первым действием должны быть обучающие, воспитательные воздействия – они обычно проще, эффективнее и не подсаживают человека на психотерапию.

#### **1.4 Лекция №4 (2 часа). Тема: «Типология личности»**

##### **1.4.1 Вопросы лекции:**

1. Я-концепция.
2. Гендерные различия.
3. Самооценка.

##### **1.4.2 Вопросы лекции:**

###### **1. Я-концепция.**

**Я-концепция** - Совокупность всех представлений человека о себе, включающая в том числе и оценку личных качеств. Я-концепция фактически состоит из набора установок, направленных на самого себя: 1) "образ Я" - представление индивида о самом себе (на основе сравнения с другими людьми); 2) самооценку - эмоционально окрашенную оценку этого представления; 3) потенциальную поведенческую реакцию - те конкретные действия, которые могут быть вызваны "образом Я" и самооценкой. затруднения.

Я-концепция - это представление о "Я", которое может быть верным или неверным, искаженным. Она частично осознана, но частично существует и в бессознательной форме, осознаваясь косвенно, через поведение. Я-концепция дает поведению относительно жесткий стержень и ориентирует его: если в моем "Я" запрограммировано, что я хороший ученик, то могу преодолеть все соблазны развлечений, свою слабость и лень для того, чтобы подтвердить свое "Я". Однако если в моем "Я" жестко записано, что я "беспощадный и сильный", то мне трудно проявить человечность и великодушие, всякое проявление великодушия и любви я буду рассматривать как слабость, достойную презрения.

Самосознание работает путем постоянного сравнения реального поведения с Я-концепцией и тем самым осуществляет регуляцию поведения. Рассогласование между Я-концепцией и реальным поведением порождает страдания. Чем значимей черта, запрограммированная в "Я", тем сильнее переживается рассогласование. Неподкрепление Я-концепции настолько мучительно, что человек реагирует на него чувством вины, стыда, обиды, отвращения, гнева. Если бы воспоминание об этом сохранилось в памяти, то человек был бы обречен на муки, если бы он не мог защищаться против них с помощью механизмов психологической защиты.

Перечень ведущих определений данного вопросы:

**Автобиография.** Описание своей жизни, собственноручно написанная биография.

**Деперсонализация.** Изменение самосознания, для которого характерно ощущение потери своего Я и мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношения к близким, к работе и т.д.

**Жизненное самоопределение.** Это определение себя относительно общечеловеческих критерии смисла жизни и реализация себя на основе этого самоопределения.

**Поведенческая составляющая Я-концепции.** Потенциальная поведенческая реакция, то есть конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

**Самоафферентация.** Отнесение человеком самого себя к тем или иным сторонам бытия, в том числе в пространстве и времени.

**Самоидентичность.** Способность понимать свою индивидуальность, жить сообразуясь с ней, способность принимать себя таковым, каков есть, а не таким, каким должен быть, способность рационально относиться к своим недостаткам.

**Самостоятельность.** Субъектная и личностная самостоятельность.

## 2. Гендерные различия.

Множество исследований доказывают, что психологические различия между мужчинами и женщинами – следствие социальных и культурных факторов, что эти различия возникают и формируются в процессе особенностей семейного воспитания мальчиков и девочек, под влиянием культурных образцов: это «мужское», а это «женское».

Мальчики и девочки играют в разные игры. Мальчики не должны носить бантики и пользоваться губной помадой, девочки должны носить платья и не решать вопросы кулаками.

Какие качества и функции следует отнести к типично мужским, какие к типично женским? В разных этносах нередко в этом вопросе – разнобой. В Китае заниматься домашним хозяйством должны мужчины, а в некоторых китайских провинциях дело мужчины – нянчить маленьких детей, в то время как женщины в этом время вкалывают на поле. Когда-то общество становится более мужским, и тогда и в мужчинах, и женщинах преобладают мужские черты. Когда-то общество становится более женственным, и тогда естественными почти для всех становятся женские проявления. Современное общество, особенно начиная с 60-х годов XX века, становится все более и более женским.

Так или иначе, что такое мужское и женское, детям объясняют и внушают с детства. Если маленький мальчик носит длинную косу, над ним смеются. Если мама ему объяснит, что «так заведено, что мальчики косу не носят», то он быстрее подчинится социальному давлению на него. Маленькие мальчики и девочки поведенчески практически не отличаются друг от друга до определенного возраста, но по мере развития в общественной среде они усваивают стереотипы поведения и свою гендерную роль. Вместе с этим дети усваивают и полоролевые установки, которым вынуждены следовать и принимать. Девочек превращает в женщин – общество, обучая их этой роли и настаивая на обязательности этой роли.

При этом неверно утверждать, что гендерные установки обществом именно «навязываются», а люди им сопротивляются: нет, гендерные стандарты по большей части

встречают повсеместную поддержку. Женщины обычно хотят выйти замуж не просто за существа мужского пола, а за настоящего мужчину. Аналогично, и мужчинам нужна не просто кукла женского рода, а милая и красивая женщина. Чтобы это происходило, заботливые родители воспитывают мальчиков как мужчин, а девочек – как женщин. Если это получается, родители гордятся своими детьми, а выросшие дети гордятся собой и благодарят родителей.

Гендерные стандарты – одна из основ современной цивилизации. При этом кажется полезным, чтобы женщины не замыкались в узком кругу «женских дел» и домашних обязанностей, чтобы они могли выбирать себе те занятия, которые их заинтересуют, и их осваивать. Аналогично, если мужчины добавят себе те способности и таланты, которыми обычно владеют женщины, это их также обогатит.

### **3. Самооценка.**

Самооценка – то, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности.

Иногда о самооценке говорят как о процессе оценивания, но чаще под самооценкой имеют в виду результат оценивания, итоговое живое мнение или ощущение человека по поводу себя.

При всей близости понятий самооценку следует отличать от самоотношения: отношения к самому себе, куда входит любовь к себе и самоуважение, требовательность к самому себе и самопринятие, элементы самолюбования и самообвинения.

Самый простой вид самооценки - оценка своей способности что-то сделать, с чем-то справиться. «Я умею прыгать через лужи» у ребенка или «Освоил быстрочтение» у взрослого – это все самооценка человеком своих способностей. Другой вид самооценки – личностная самооценка: то, как человек в целом оценивает себя как личность и свой характер, свое место среди окружающих и место по жизни.

Сюда входит и видение своего статуса, и важные для человека социальные роли, и видение жизненных задач, которые человек оценивает как «мне по силам». Личностная самооценка — обычно скорее ощущение, нежели знание, чаще стиль жизни и поведения, нежели ясные формулировки, - эта самооценка более трудно формулируемая и менее внутренне дифференцированная, чем самооценка способностей.

Личностная самооценка и самооценка способностей внутри одного человека могут сильно различаться. «Я прекрасно чувствую людей, талантливый музыкант и неплохо рисую, но по характеру разгильдяй, не уверен в себе, мнителен и не пойму, чего же я хочу» - позитивная самооценка способностей и одновременно негативная личностная самооценка.

Личностная самооценка бывает стабильной, мало зависящей от успешности человека в тех или иных конкретных ситуациях: так, обедневшая графиня все равно может ощущать себя дворянкой и вести себя соответственно, даже если сегодня ей приходится работать официанткой. У других людей самооценка плавающая, зависящая от текущего настроения и ситуативного успеха или неудачи.

Два основных вида самооценки - общая и конкретно-сituативная. При этом самооценка бывает адекватной (высокой, средней, низкой) и неадекватной: заниженной или завышенной. Она может быть плавающей или стабильной, настоящей и "якобы"...

Самооценку ребенка обычно определяют родители своим отношением к нему. Шире - самооценка ребенка формируется в связи с отношениями в семье, поскольку сама семья является миром ребенка. Активный ребенок подбирает себе самооценку, которая наилучшим образом решает его проблемы (это может быть и завышенная, и заниженная самооценка), самооценка пассивного ребенка - прямое отражение родительских внушений. Самооценка обычно выше у первых и единственных детей, а также у детей, занимающих особую позицию (например, у сына, родившегося после нескольких дочерей). Чем лучше атмосфера в семье, чем мама спокойнее и радостнее, а отец - авторитетнее и требовательнее, тем выше самооценка у ребенка. Если вы хвалите ребенка - это для самооценки полезно, но важно уметь хвалить правильно.

Главные факторы, которые определяют самооценку взрослого человека - статус и компетентность. Кроме того, обычно влияет и мнение окружающих, и опыт успехов-неудач, и отношение человека к самому себе. А самое главное, свою самооценку человек может определять сам - ведь это же "само"-оценка. Личный выбор здесь возможен всегда. Кто-то свою самооценку произвольно завышает, кто-то - занижает.

На что влияет самооценка? Сама по себе - ни на что. Самооценка - только инструмент в руках той или иной личности, а как личность этот инструмент употребит - вопрос отдельный... Один человек с низкой самоценкой опустит руки, другой - начнет работать над собой. Ваш выбор?

Чтобы поднимать себе самооценку, нужно в первую очередь развивать свои реальные умения, повышать свою объективную ценность для людей и жизни. Однако есть и много простых фишек, которые решат вопрос хотя бы ситуативно.

## 1.5     Лекция №5 (1 час) Тема: «Акцентуации характера»

### 1.5.1 Вопросы лекции:

1. Гипертимный тип личности.
2. Демонстративный тип личности.
3. Педантический тип личности.
4. Застревающий тип личности.
5. Дистимный тип личности.

### 1.5.2 Краткое содержание вопросов:

#### 1. Гипертимный тип личности.

Основная черта этого типа - постоянное пребывание в хорошем настроении, лишь изредка омрачаемое вспышками агрессии в ответ на противодействие окружающих, а тем более при их стремлении круто подавить желания и намерения подростка, подчинить его своей воле.

Характерны высокая контактность, словоохотливость, оживленная жестикуляция. Гипертимы движимы жаждой деятельности, общения, впечатлений и развлечений. Часто проявляют тенденции к лидерству, что подкрепляется обычно наличием организаторских способностей. Кроме того, гипертимы весьма инициативны и оптимистичны.

В конфликтные отношения вступают лишь в условиях жесткой дисциплины, монотонной деятельности, вынужденного одиночества. Поэтому гипертимы часто бывают «неудобны» на уроках, не насыщенных разнообразной, доступной для них деятельностью. Как правило, чем ниже у гипертимного подростка общая мотивация к учебной деятельности, тем трудней ему «выдержать» урок без отклонений в поведении.

Самый лучший способ нейтрализации гипертима на уроках - включение его в интересную и доступную для него деятельность. Еще лучше, если эта деятельность с оттенком лидерства: физорг, бригадир, лаборант-киномеханик и т.д. Эту деятельность необходимо строить под конкретного подростка-гипертима, учитывая его интеллект, способности, склонности и др.

Для благоприятного развития характера у гипертима одинаково нежелательны как условия безнадзорности (присущая им жажда приключений и впечатлений в этих условиях могут привести к печальным последствиям), так и жесткий контроль, против которого гипертимы обычно дают бурную реакцию протesta.

В то же время они могут быть активными помощниками учителя, лидерами в подростковых коллективах, организаторами нужных, полезных дел. Весьма отзывчивы на доброжелательное, уважительное отношение со стороны педагога.

В более взрослом возрасте областью интересов гипертима обычно является работа, связанная с постоянным общением, - служба быта, организаторская деятельность. Склонны к перемене профессий и места работы.

#### 2. Демонстративный тип личности.

Сущность демонстративного или, при более выраженной акцентуации, истерического типа заключается в аномальной способности к вытеснению. Любой человек может в определенный момент или даже на очень длительное время вытеснить из памяти знание о событиях, которые не могут не быть ему известны. Однако это вытесненное знание обычно остается у порога сознания, поэтому нельзя полностью игнорировать его.

У истериков же эта способность заходит очень далеко: они могут совсем «забыть» о том, чего не желают знать, они способны лгать, вообще не осознавая, что лгут. Непринужденность их поведения во время акта лжи объясняется тем, что отягченная ложь для истерика в момент общения становится истиной. Таким образом, истерик, полностью вжившийся в свою роль, не нуждается в том, чтобы судорожно приспособливать свое поведение к неожиданно изменившейся ситуации. Он реагирует всей личностью в плане той роли, которую он в данный момент играет.

Это вживание в роль может зайти настолько далеко, что истерик на время перестает принимать в расчет свою конечную цель.

Лица, вовсе чуждые способности к демонстрации, не поймут разницы и сочтут неправду истерика самой обыкновенной ложью; отсюда и тенденция толковать истерическое притворство как симуляцию. Истерик способен к вытеснению даже физической боли, он способен к сознательному подавлению даже безусловного рвотного рефлекса (феномен заглатывания посторонних предметов). Однако особенность любых демонстративных или истерических реакций заключается в том, что их начало всегда связано с осознанным или хотя бы частично осознанным стремлением к чему-либо.

Необходимо также сказать, что пресловутая «потребность в признании» как одна из мотивировок истерического реагирования часто переоценивается: ведь многие полагают, что именно в ней заключается наиболее характерная особенность истерического типа. Потребность в признании окружающих существует у множества людей, однако она подвержена значительным индивидуальным колебаниям. Не чужды этого и представители демонстративного типа. Не все истерики жаждут признания, в большей степени, чем неакцентуированные личности. Быть может, первые отличаются от вторых не столько наличием данной потребности, сколько упорством, с которым они добиваются своего. Они и здесь вытесняют, т.е. подавляют «тормоза», проявляющиеся обычно у человека, когда он впадает в соблазн выдвинуться, почувствовать себя на первом плане. То же следует сказать и о жалости к себе как проявлении демонстративной личности. Здесь также «срабатывает» вытеснение и истерик разражается целыми тирадами о своей горемычной доле.

Следует отдельно упомянуть еще об одной характерной для истерика черте — о необдуманности его поступков. Несмотря на то, что истерики всегда весьма озабочены впечатлением, которое они производят, они, тем не менее, не способны к обдумыванию своей линии поведения заранее. Они хитры на выдумки, но эту хитрость легко разоблачить, так как, стремясь к цели, такие люди без разбора пользуются любыми средствами. Если у истерика и мелькает мысль о возможности разоблачения, то он тут же ее вытеснит, ведь будущее туманно, а демонстративный тип всегда живет моментом. Именно поэтому истерики часто больше теряют, чем выигрывают. Следует отметить, что необдуманность линии поведения является признаком выраженной истерической акцентуации личности. Такая необдуманность прекращается лишь вместе с переоценкой самой цели, когда у демонстративной личности развивается истерический невроз. И в случае, когда под угрозу поставлена самая главная цель, истерик уже не разменивается на минутные вспышки удовлетворения.

Многие из описанных фактов и черт характера не могут не насторожить работодателя и всех тех, кто по роду профессиональной деятельности непосредственно контактирует с различным контингентом лиц. Однако не следует односторонне подходить к демонстративному типу. В быту многие характерные черты истерической психики не без основания оцениваются положительно. Так в тех профессиях, где требуется проникновение в психику человека, умение приспосабливаться к другим относится к положительным особенностям этого типа. Например, в сфере обслуживания люди демонстративного типа работают особенно успешно. Возьмем хотя бы продавцов: они превосходно «чувствуют» покупателя и к каждому нашупывают верный подход. Эта способность связана с даром демонстративной личности «отрекаться» от себя, играя ту роль, которая особенно импонирует партнери. Так, с покупателем уверенным, властным эти продавцы становятся скромными, даже робкими; с покупателем застенчивым держат себя активно и энергично. Как правило, реакции продавца неакцентуированного носят на себе отпечаток его собственной личности, что далеко не всегда приятно покупателю. Зато демонстративные натуры у прилавка способны к полному подавлению своего «Я».

Демонстративная личность способна сбалансировать отношения при тяжелых ситуациях и с тяжелыми людьми. Брак, например, может быть удачным именно в силу того, что один из супругов обладает умением приспосабливаться. Но самой главной положительной особенностью людей истерического типа являются их артистические способности. Так же можно объяснить и особый дар демонстративной личности внушать к себе чувство симпатии, любви. Часто ребенка с выраженными истерическими чертами считают «паинькой», «примерным», а уж если случится, что он нашалит, то как не простить его, ведь с кем не бывает... Шалости таких детей не столь уж редки, хотя они никогда не шалят на глазах у воспитателя. Отношение к воспитателю неизменно вежливое, выдержанное, ребенок с полуслова подчиняется требованиям. Зато среди своих сверстников или других взрослых такое дисциплинированное дитя нередко

слывет маленьким эгоистом. К одноклассникам «паинька» относится враждебно, готов очернить их в глазах учителя, действуя нечестными методами, а воспитатель охотно выслушивает «примерного» ученика и верит ему.

### **3. Педантичный тип личности.**

**Педантическая личность**-распознается не сразу. Чтобы ее понять, нужно принять вместе с ней участие в каком-либо деле, вместе работать или жить. Тогда педантическая личность начинает постепенно раскрываться. Основными чертами такого человека являются дотошность, скрупулезность, пунктуальность. При крайней и явной выраженности черт такой личности появляются патологические свойства ананкастической психопатии.

Такая патология характеризуется «невозможностью», «неумением» принимать решения. Это «неумение» заключается в том, что педантические личности не могут предпринять последний шаг и от обдумывания перейти к действиям. Они тянут с решением, многократно проверяя и перепроверяя его даже тогда, когда для здравого человека проверять уже как бы нечего.

Нескончаемая «умственная жвачка» и нерешительность характеризуют личность ананкастического типа. Такая личность раз за разом прокручивает все решения, убеждая себя в невозможности найти еще лучшее решение, и никак не решится сделать последний шаг к действию.

Постоянные многократные проверки выполненной работы, многократная проверка бытовых приборов при уходе из Дома — выключен ли газ, утюг, кран, закрыты ли двери — сопровождается троганием и подергиванием ручек, многократным хождением по квартире. И это при том, что у них ни разу не бывало, чтобы был оставлен включенным утюг или Газ, оставлена открытой квартира.

Любая домашняя работа у ананкаста занимает больше времени, чем у других. Это связано с тем, что он многие вещи делает по несколько раз: посуда моется 3—4 раза, при приготовлении пищи овощи тщательно и несколько раз моются, очищаются, дотошно осматриваются, крупы перебираются по крупинке. Но во многих случаях до такой крайности дело не доходит.

Существует несколько акцентуаций педантичности характера. Когда поведение такого человека остается в рамках допустимого для общества, он может даже иметь преимущества во многих видах деятельности. Таких людей отличают основательность и серьезность.

Это люди долга. Если они сказали — значит, они свою работу сделают основательно и хорошо. Поэтому таких людей в производственных коллективах ценят и уважают. К работе они относятся добросовестно. Им чужды поспешность, расхлябанность, любая мелочь не уйдет от их внимания.

Это люди одного места. Они не любят менять место работы, обычно дорожат им и любят свой коллектив.

### **4. Застревающий тип личности.**

Застревающий тип — акцентуированный тип личности. Основой застревающего, параноического типа акцентуации личности является патологическая стойкость аффекта. Чувства, способные вызывать сильные реакции, в норме идут на убыль после того, как реакциям «дать волю». У застревающей личности картина иная: действие аффекта прекращается гораздо медленнее, и стоит лишь вернуться мыслью к случившемуся, как немедленно ожидают и сопровождавшие стресс эмоции. Аффект у такой личности держится очень долгое время, хотя никакие новые переживания его не активизируют.

Патологическим последствием чреваты в первую очередь эгоистические аффекты, так как именно им присуща особая сила. Поэтому застревание аффекта наиболее ярко проявляется тогда, когда затронуты личные интересы акцентуированной личности. Аффект в этих случаях оказывается ответом на уязвленную гордость, на задетое самолюбие, а также на различные формы подавления, хотя объективно моральный ущерб может быть ничтожным. Оскорблению личных интересов, как правило, никогда не забывает застревающими личностями, поэтому их часто характеризуют как злопамятных или мстительных людей. Кроме того, их называют чувствительными, болезненно обидчивыми, легкоуязвимыми людьми. Обиды в таких случаях касаются в первую очередь самолюбия, сферы задетой гордости, чести.

Черты застrevания сказываются не только при нанесении ущерба акцентуированной личности, но и в случае ее успеха. Здесь часто наблюдаются проявления заносчивости, самонадеянности. Честолюбие — особенно характерная, яркая черта у лиц с чрезмерной

стойкостью аффекта: честолюбие сопровождается самоуверенностью, а поощрений таким людям всегда бывает мало.

Поскольку помехи эгоистическим целеустремлениям исходят от окружающих людей, то при высокой степени застравания, т.е. у личностей параноического типа, наблюдается такая характерная черта, как подозрительность. При длительных жизненных неудачах подозрительность превращается в постоянную и предельно акцентированную черту характера.

Также характернейшей чертой для застравающих лиц является упрямство и то, что называется «твёрдолобость». При достижении личных целей такие люди необыкновенно упорны и последовательны, их редко смущает неблагоприятная реакция, скепсис и неверие окружающих. Они отличаются низкой самовнушаемостью и практически «нулевой» внушаемости со стороны. Всегда сохраняют высокий уровень работоспособности, но при этом все их действия — эмоционально мотивированы.

На профессионально-поведенческом уровне застравающий тип личности характеризуется такими качествами как: эмоциональная уязвимость; неспособность отвлечься от отрицательных эмоций; обидчивость; эгоцентризм; злопамятность; честолюбивость; самонадеянность; заносчивость; гипертрофированная подозрительность; упорство; настойчивость; способность не терять продуктивности в неблагоприятном окружении; отсутствие внушаемости.

### **5. Дистимный тип личности.**

Дистимный тип характеризуется низкой контактностью, немногословием, пессимистическим настроением. Люди этого типа ведут замкнутый образ жизни, домоседы, склонны подчиняться, а не доминировать. Привлекательными чертами характера для партнеров по общению являются серьезность, добросовестность и обостренное чувство справедливости. Отталкивающие черты этого психологического типа в общении — медлительность, пассивность и индивидуализм.

Типы личностей определяются, во-первых, темпераментом и характером индивида, во-вторых, его органическими особенностями, и, наконец, нельзя рассматривать личность человека без учета существующих общественных отношений, существующего строя и социализации.

Исследования Павлова показали, что свойства личности зависят от природной нейрофизиологической организации человека, но не определяются ею.

Рассмотренные выше четыре типа темперамента обычно не бывают представлены в «чистом виде». Люди, как правило, обладают смешанными темпераментами, но у каждого конкретного индивида преобладает тот или иной вид темперамента.

Темперамент выступает в качестве общей основы многих личностных характеристик человека и самого характера. Характер проявляется в поведении человека, в его отношении к миру и к себе, являясь сочетанием наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. Люди одного темперамента могут быть добрыми и жестокими, ленивыми и трудолюбивыми, аккуратными и неряшливыми. Темперамент лишь задает динамику психического реагирования. Знание особенностей своего темперамента, учет их в организации своей жизнедеятельности способствуют развитию позитивных проявлений, вытекающих из свойств нервной системы человека.

Рассмотренные типы акцентуаций характера проявляются непостоянно. При воспитании и самовоспитании они слаживаются, гармонизируются, так как структура характера подвижна, динамична и изменяется на протяжении жизни человека. В связи с этим необходимо постоянно изучать условия воспитания личности, учитывать имеющиеся отклонения и своевременно проводить их психокоррекцию, поскольку человек может и должен совершенствовать свои характерологические особенности.

В процессе мотивации трудовой деятельности руководители организаций должны учитывать психологические особенности каждого индивида, тип его характера, темперамента и особенности поведения в процессе трудовой деятельности. Особое внимание, на мой взгляд, здесь следует уделять направленности той или иной личности на внешний или внутренний объект (т.е. экстра- и интро-версию). От этого во многом зависит функциональное разделение груды и выполнение производственных задач. Руководителям следует время от времени изучать путем тестирования характерологические особенности своего персонала наряду с изучением их потребностей. Обладание знаниями о своем персонале поможет руководителям правильно выстроить линию поведения в различных ситуациях производственной деятельности.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1 Семинарское занятие № 1 (1 час) Тема: «Психологическая защита»**

#### **2.1.1 Вопросы к занятию:**

1. Основные виды и механизмы психологической защиты.
2. Внутренние преграды личности.
3. Внутренние конфликты и смысловые барьеры личности.

#### **2.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Цель: развитие самостоятельности мышления и творческой активности студентов в процессе изучения понятий.

Задачи: анализировать различные источники, уметь иллюстрировать их примерами с места прохождения практики.

Функция: познавательная, развивающая; воспитательная.

Форма: слушание, активное слушание, обратная связь.

Структура:

- вступительное слово преподавателя,
- основная часть (раскрытие вопросов согласно предложенному алгоритму),
- подведение итогов.

### **2.2 Семинарское занятие № 2 (1 час) Тема: «Поведенческие стратегии»**

#### **2.2.1 Вопросы к занятию:**

1. Стратегия соперничества.
2. Стратегия сотрудничества.
3. Стратегия компромисса.
4. Стратегия избегания.
5. Стратегия приспособления.

#### **2.2.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Цель: развитие самостоятельности мышления и творческой активности студентов в процессе изучения понятий.

Задачи: анализировать различные источники, уметь иллюстрировать их примерами с места прохождения практики.

Функция: познавательная, развивающая; воспитательная.

Форма: слушание, активное слушание, обратная связь.

Структура:

- вступительное слово преподавателя,
- основная часть (раскрытие вопросов согласно предложенному алгоритму),
- подведение итогов.

### **2.3 Семинарское занятие № 2 (2 часа) Тема: «Личностные опросники».**

#### **2.3.1 Вопросы к занятию:**

1. Опросники Кеттэла.
2. Опросник Личко.

#### **2.3.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Цель: применение инструментария на практике.  
Задачи: научить использовать методики исследования личности в практической деятельности..

Функция: познавательная, развивающая; воспитательная.

Форма: активное слушание, обратная связь, диагностика.

Структура:

- вступительное слово преподавателя,
- основная часть (раскрытие вопросов согласно предложенному алгоритму),
- подведение итогов.