

# Личность в психологии



# Что такое личность?

**Личность – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.**

**Существует и несколько иных определений:**

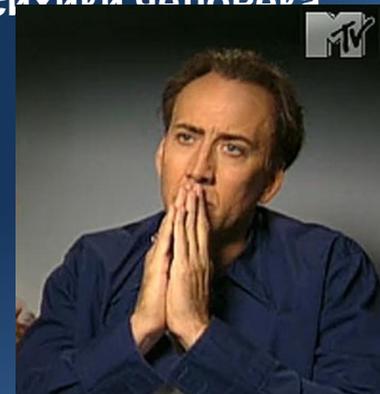
**Личность - это социальный субъект и совокупность его личностных и социальных ролей, его предпочтений и привычек, имеющиеся у него знания и опыт.**

**Личность – это человек, самостоятельно выстраивающий и контролирующей свою жизнь и несущий за неё полную ответственность.**

**Вместе с понятием «личность» в психологии применяются такие понятия, как «индивид» и «индивидуальность».**

**Индивид – это отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств.**

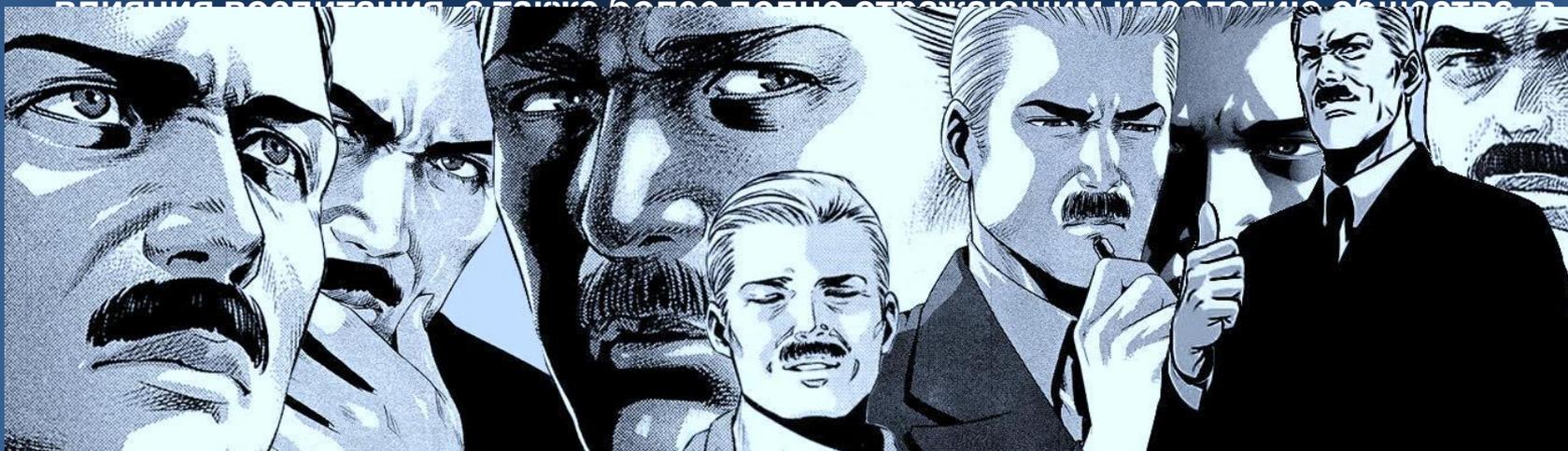
**Индивидуальность – это набор уникальных черт и особенностей, которые отличают одного индивида от всех остальных; своеобразие личности и психики человека**



# Структура личности

Структура личности - это связь и взаимодействие различных её компонентов: способностей, волевых качеств, характера, эмоций и др. Эти компоненты являются её свойствами и отличиями и называются «чертами». Этим черт довольно много, и чтобы их структурировать существует разделение на уровни:

- Низший уровень личности - это половые свойства психики, возрастные, врождённые.
- Второй уровень личности - это индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития.
- Третий уровень личности - это индивидуальный опыт, в котором содержатся приобретённые знания, привычки, умения, навыки. Данный уровень формируется в процессе жизнедеятельности и носит социальный характер.
- Высший уровень личности – это её направленность, в которую входят интересы, желания, влечения, склонности, убеждения, взгляды, идеалы, мировоззрения, самооценка, особенности характера. Этот уровень является наиболее социально обусловленным и формирующимся под воздействием влияния воспитания, культуры, более полно отражающим историю общества.



# Способности

Понятие «способности» можно истолковать по-разному. Во-первых, это совокупность психических процессов и состояний, часто называемая свойствами души. Во-вторых, это высокий уровень развития общих и специальных навыков, умений и знаний, которые обеспечивают эффективное выполнение человеком разного рода функций. И, в-третьих, способности – это всё то, что нельзя свести к знаниям, навыкам и умениям, но с помощью чего можно объяснить их приобретение, использование и закрепление.



## **Элементарные и сложные способности**

- **Элементарные (простейшие) способности – это способности, связанные с функциями органов чувств и простейшими движениями (способность различать запахи, звуки, цвета). Они присутствуют у человека с рождения и в течение жизни их можно совершенствовать.**
- **Сложные способности – это способности в различной деятельности, связанной с человеческой культурой. Например, музыкальные (сочинение музыки), художественные (умение рисовать), математические (способность легко решать сложные математические задачи). Такие способности называют социально обусловленными, т.к. они не являются врождёнными.**

## **Общие и специальные способности**

- **Общие способности – это способности, имеющиеся у всех людей, но развитые у всех в различной степени (общие двигательные, умственные). Именно ими определяются успехи и достижения во многих видах деятельности (спорт, обучение, преподавание).**
- **Специальные способности – это способности, встречающиеся не у всех и для которых, в большинстве случаев, требуется наличие определённых задатков (художественно-изобразительные, литературные, актёрские, музыкальные). Благодаря им люди достигают успехов в специфических видах деятельности.**

## **Теоретические и практические**

- **Теоретические способности** – это способности, которые обуславливают склонность индивида к абстрактно-логическому мышлению, а также умение чётко ставить и успешно выполнять теоретические задачи.
- **Практические способности** – это способности, которые проявляются в умении ставить и выполнять практические задачи, связанные с конкретными действиями в определённых жизненных ситуациях.

## **Учебные и творческие**

- **Учебные способности** – это способности, определяющие успешность обучения, усвоения знаний, навыков и умений.
- **Творческие способности** – это способности, определяющие умение человека создавать предметы духовной и материальной культуры, а также влияющие на производство новых идей, совершение открытий и т. п.

## **Коммуникативные и предметно-деятельностные**

- **Коммуникативные способности** – это способности, которые включают в себя знания, умения и навыки, связанные с общением и взаимодействием с окружающими людьми, межличностным оцениванием и восприятием, установлением контактов, налаживанием связей, нахождением общего языка, расположением к себе и воздействием на людей.
- **Предметно-деятельностные способности** – это способности, определяющие взаимодействие людей с неодушевлёнными предметами.

# Темперамент

- Темпераментом называют совокупность свойств, которые характеризуют динамические особенности психических процессов и состояний человека (их возникновение, изменение, силу, скорость, прекращение), а также его поведения.
- Меланхолический темперамент – этот тип свойственен людям мрачного настроения, с напряжённой и сложной внутренней жизнью. Такие люди отличаются ранимостью, тревожностью, сдержанностью, а также тем, что придают огромное значение всему, что касается лично их. При незначительных трудностях меланхолики опускают руки. Они обладают небольшим энергетическим потенциалом и быстро утомляются.
- Холерический темперамент – более всего характерен для вспыльчивых людей. Люди с данным видом темперамента не сдержанны, нетерпеливы, горячи и импульсивны. Но быстро остывают и успокаиваются, если им идут навстречу. Холерикам присуща настойчивость и стабильность интересов и стремлений.
- Флегматический темперамент – это хладнокровные люди, которые более склонны к пребыванию в состоянии бездеятельности, чем в состоянии активной работы. Медленно возбудимы, но зато долго остывают. Флегматики не находчивы, им сложно приспособиваться к новой обстановке, перестроиться на новый лад, избавиться от старых привычек. Но при этом они работоспособны и энергичны, терпеливы, обладают самообладанием и выдержкой.
- Сангвинический темперамент - такие люди весельчаки, оптимисты, юмористы и шутники. Полны надежд, общительны, легко сходятся с новыми людьми. Сангвиники отличаются быстрой реакцией на внешние раздражители: их можно легко развеселить или повергнуть в гнев. Активно берутся за новые начинания, могут долго работать. Дисциплинированы, при необходимости могут контролировать свои реакции и быстро адаптируются к новым

# Характер. Воля. Эмоции. Мотивация

Характером называются приобретённые в определённых социальных условиях способы взаимодействия человека с окружающим миром и другими людьми, составляющие тип его жизнедеятельности.

Воля – это свойство личности совершать сознательное управление своей психикой и действиями.

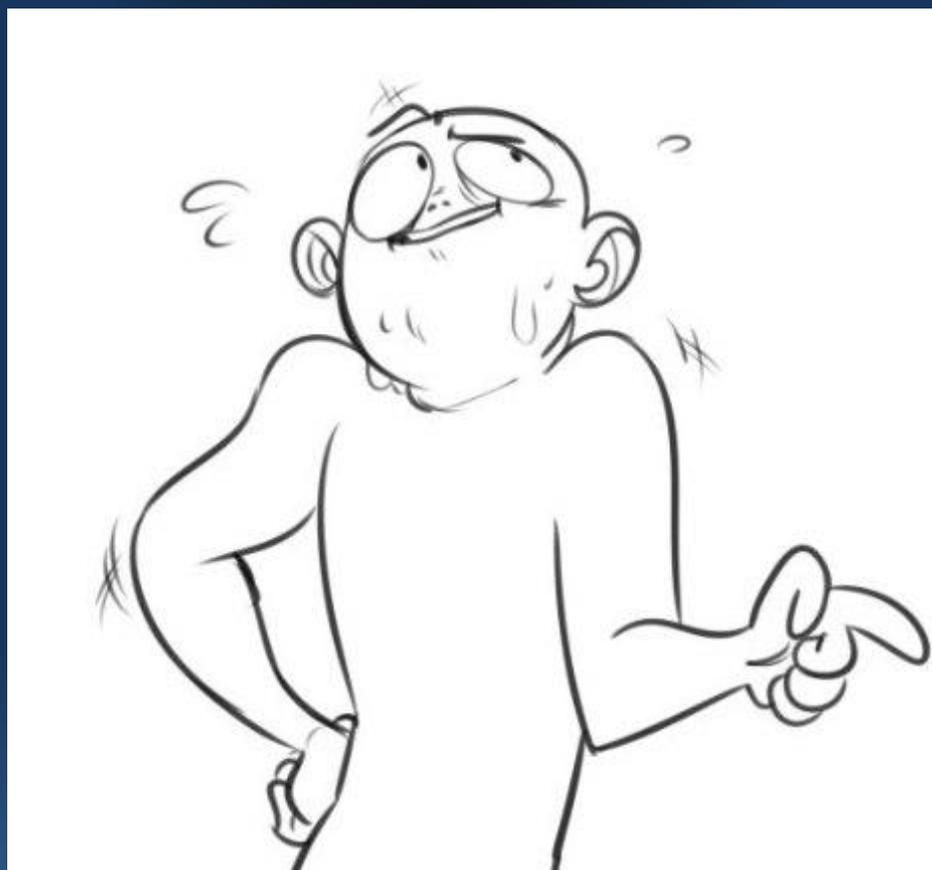
Эмоции можно охарактеризовать, как особые индивидуальные переживания, имеющие приятную или неприятную психическую окраску, и связанные с удовлетворением имеющих жизненно важное значение потребностей.

*Среди основных видов эмоций выделяют:*

Настроение – оно отражает общее состояние человека в определённый момент; Простейшие эмоции – это переживания, которые связаны с удовлетворением органических потребностей; Аффекты – это бурные непродолжительные эмоции, особо проявляющиеся внешне (жесты, мимика); Чувства – это спектр переживаний, связанных с определёнными объектами; Страсть – это ярко выраженные чувства, не поддающиеся (в большинстве случаев) управлению; Стресс – это совокупность эмоций и физического состояния организма.

Мотив – это любой внутренний физиологический или психологический позыв, отвечающий за активность и целенаправленность поведения. Мотивы бывают осознанными и неосознанными, мнимыми и реально действующими, смыслообразующими и побудительными.

Что же, было очень много текста, давайте перейдём к следующей части



# Психоанализ



- **Психоанализ** – методология, основанная на изучении, выявлении, анализе вытесненных из сознания, скрытых или подавленных тревог индивидуума, которые в явной форме травмировали его психику.

Впервые термин психоанализ в психологии был введен **Зигмундом Фрейдом**, работавшим над исследованием бессознательных процессов, происходящих в человеческой психике и над глубоко упрятанными в людское подсознание мотивациями.

При ближайшем рассмотрении теории психоанализа выясняется наличие трех элементарных, взаимозависимых и восполняющих друг друга частей: сознательного, предсознательного и бессознательного.

Стоит отметить, что психоанализ в психологии оперирует глубинными аналитическими механизмами, такими как:

- исследование самопроизвольных поступков, совершаемых в обыденной жизни;
- исследования с использованием независимых ассоциаций, через интерпретацию



Имя при рождении	нем. <i>Sigismund Schlomo Freud</i>
Дата рождения:	6 мая 1856 <sup>[1][2][3][4][5][6]</sup>
Место рождения:	Фрайберг, Австрийская империя (сейчас — Пршибор, Чехия)
Дата смерти:	23 сентября 1939 <sup>[7][2][4][3][5][6]</sup> (83 года)
Место смерти:	Лондон, Великобритания

# Психоанализ Зигмунда Фрейда

Поведение человека, прежде всего, регулируется его сознанием. Фрейд выяснил, что за вывеской сознания скрывается некая его прослойка, неосознаваемая индивидом, но побуждающая его ко множеству похотей и наклонностей. Ввиду специфики своей деятельности, он был врачом-практиком, наткнулся на целый пласт неосознанных мотивов. Во многих случаях именно они становились источником нервных и психических заболеваний. Сделанное открытие способствовало поиску средств, которые бы могли помочь пациенту избавиться от противоборства явного и скрытого в глубине сознания. В результате появился психоанализ Зигмунда Фрейда – средство душевного высвобождения.

Не остановившись на лечении невропатических расстройств, Фрейд, стремясь к максимальному возрождению психического здоровья пациентов, разработал теоретические принципы психоанализа с внедрением их в практику.

Вследствие своей уникальности, предложенная технология восстановления психического здоровья со временем приобрела широчайшую известность и популярность. В классическом варианте психоанализ занял место в качестве ценно новой системы психологии и нередко событие это называли революционным переворотом.



# Методы психоанализа

## Метод группового анализа

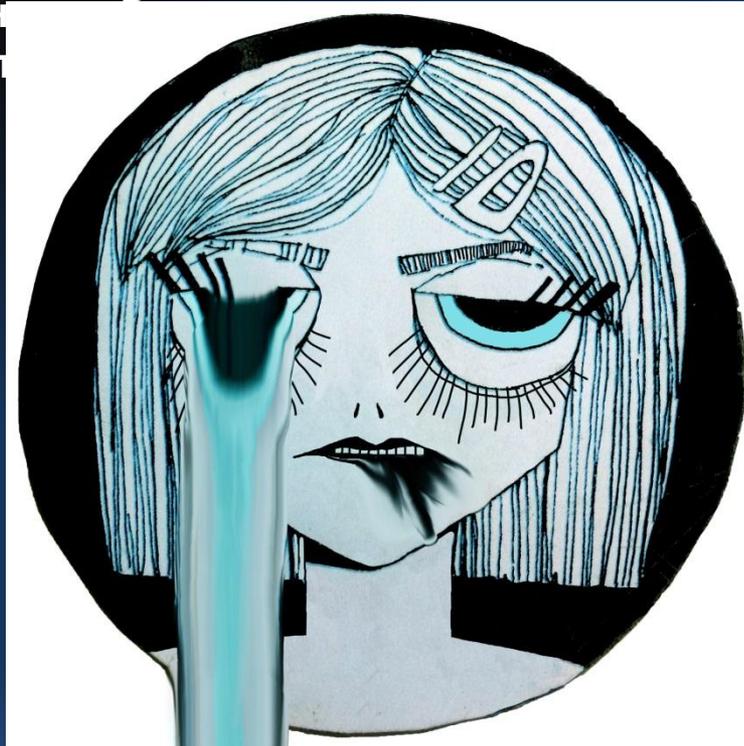
В последние годы активно развивается метод группового анализа, когда один аналитик работает одновременно с группой из 7-10 человек. По мере установления доверия между членами группы, формируется специфическое (терапевтическое) сообщество людей, стремящихся понять и принять друг друга, развивается способность слушать другого и уверенность, что каждый будет услышан. Одновременно усваиваются рациональные стереотипы межличностных отношений, нормативные психопатологические комплексы.



# Детский психоанализ

## Детский психоанализ

Отличия детского психоанализа весьма существенны. Во-первых, о проблеме ребенка обычно заявляет не он сам, а кто-то из взрослых, и он же приводит маленького пациента (иногда 3-5, а иногда 6-12 лет) к психотерапевту. Как правило, психоанализ с детьми проводится в форме игры в специально оборудованной для этого комнате - с игрушками, конструкторами, пластилином, кистями и красками, и даже песочницей. Важнейшее условие успешности детской терапии - установление доверительных отношений с ребенком, на что уходит несколько первых сессий. При этом аналитик никогда не навязывает ребенку форму общения - ребенок сам избирает ее, иногда предпочитая говорить языком мимики, жеста, рисунка, цвета или действия. Но каково бы ни было поведение ребенка, он всегда безусловно принимается терапевтом.



# Классический психоанализ

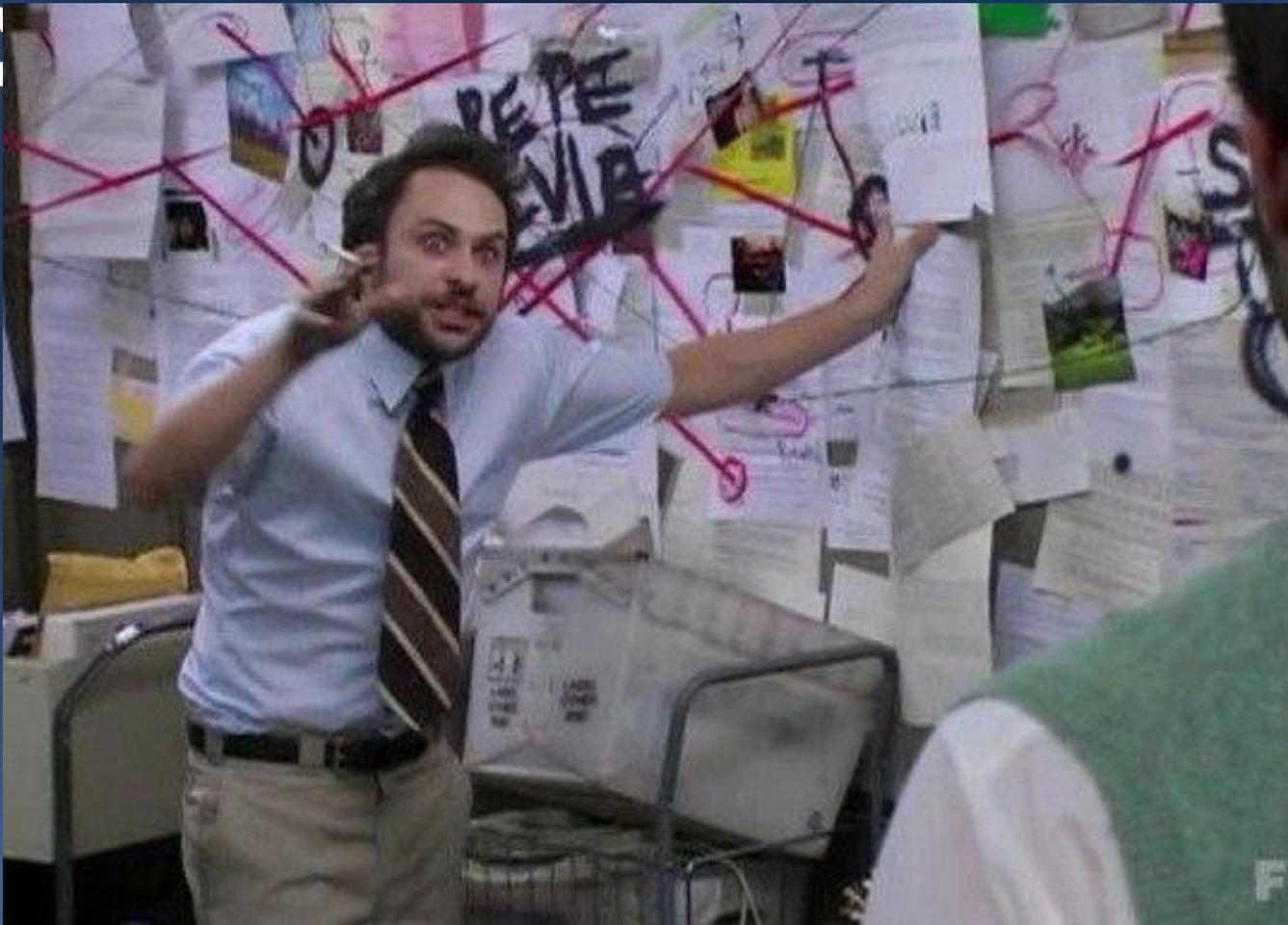
Метод свободных ассоциаций. Клиент расслабляется, устраивается на кушетке или в кресле и проговаривает вслух все мысли и воспоминания, которые приходят ему в голову, безотносительно к тому, насколько тривиальными, абсурдными или нелогичными они могут показаться. Терапевт находится вне поля зрения клиента, чтобы у него уменьшилось напряжение. Считается, что одна ассоциация влечет за собой другую, более глубоко расположенную в бессознательном. Ассоциации, продуцируемые клиентом, интерпретируются как символическое выражение подавленных эмоций и чувств. Таким образом, свободные ассоциации вовсе не являются свободными. В процессе работы с клиентом методом свободных ассоциаций высвобождается психическая энергия, которую можно использо



# Когнитивная психология

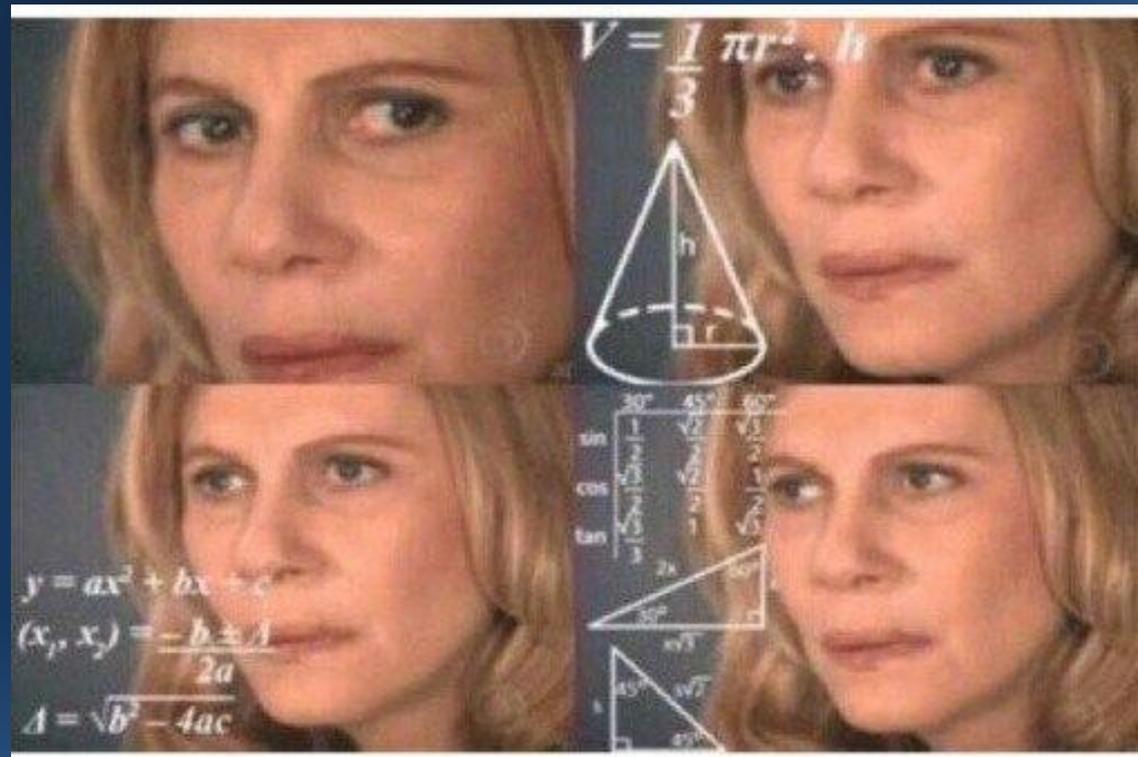


- Когнитивная психология — это раздел психологии, изучающий когнитивные, т.е. познавательные процессы человеческого сознания. Исследования в этой области обычно связаны с вопросами памяти, внимания, чувств, представление информации, логического мышления, воображения, способности к принятию решений. Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в поведение.



# Теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера

- Когнитивный диссонанс — это напряженное дискомфортное состояние личности, обусловленное наличием в его сознании противоречивых знаний (информации) об одном и том же объекте (явлении) и побуждающее человека снять это противоречие, то есть добиться консонанса (соответствия). Кроме того, существование диссонанса побуждает человека избегать ситуаций и информации, которые ведут к возрастанию этого диссонанса.



## Источники возникновения диссонанса:

- логическое несоответствие («люди смертны, но я буду жить вечно»);
- несоответствие культурным образцам (например, когда учитель кричит на учеников, возникает диссонанс с представлениями об образе педагога);
- несоответствие данного когнитивного элемента более общей, более широкой системе когниций (господин «Х» всегда уходит на работу рано утром, а в этот раз пошел вечером);
- несоответствие прошлому опыту новой информации



# Теория каузальной атрибуции

Теория каузальной атрибуции (от лат. *causa* — причина, *attribuo* — придаю, наделяю) — это теория о том, как люди объясняют поведение других. Основы этого направления были заложены Фрицем Хайдером, продолжены Гарольдом Келли, Эдвардом Джонсоном, Даниел Джилберт, Ли Россом и др.

Теория каузальной атрибуции исходит из следующих положений:

- люди, наблюдая поведение другого человека, стремятся выяснить для себя причины этого поведения;
- ограниченность информации побуждает людей сформулировать вероятные причины поведения другого человека;
- причины поведения другого человека, которые для себя определяют люди, оказывают влияние на их отношение к этому человеку.



Ну вы и уроды, Господи Иисусе.

На этом всё.  
Конец, кто слушал, молодец

