МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский университет

«Московский энергетический институт»

в г. Смоленске

Кафедра гуманитарных наук

**Семинар №4 по теме:**

**«Личностные особенности профессионала»**

Студент: Королев Д.М.

Группа: ИВТ3-17

Преподаватель: Нагорная А.Г.

Смоленск, 2018 г.

**Задания для самостоятельной работы:**

**Задание 1**

Составить терминологический словарь по теме.

**Отрицание –** это бессознательный отказ допустить существование определённых событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании.

*Пример:* Человек, который знает, что неизлечимо болен, но продолжает при этом заниматься прежней работой, избегая всяческих разговоров о своей болезни и строя долгосрочные планы.

*Источник:* Методичка.

**Проекция** – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне, т.е. посредством проекции индивид приписывает собственные неприемлемые мысли, установки, желания другим людям.

*Пример:* Очевидным путём защиты от тревоги, связанной с неудачей или виной, является возложение вины на другого человека.

*Источник:* Методичка.

**Рационализация** – это ложная аргументация, благодаря которой иррациональное поведение начинает выглядеть вполне разумным и оправданным в глазах окружающих.

*Пример:* Рационализирует человек, который говорит, что работа, откуда его уволили, ему давно неинтересна.

*Источник:* Методичка.

**Гнев** – это сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели.

*Пример:* Причины гнева – личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман и тд.

*Источник:* Методичка.

**Аффект** – это сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями.

*Пример:* Повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведёт к аккумуляции аффекта.

*Источник:* Методичка.

**Эмоции** – это более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами.

*Пример:* Эмоции имеют ситуативный характер, т.е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации.

*Источник:* Методичка.

**Чувство** – это одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности.

*Пример:* Чувства человека возникают как обобщение эмоций.

*Источник:* Методичка.

**Настроение** – это устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние.

*Пример:* Настроение может быть как положительным – весёлым, жизнерадостным, так и отрицательным – грустным, подавленным.

*Источник:* Методичка.

**Страсть** – это сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание.

*Пример:* Зачастую, страсть как короткоживущее, преходящее чувство, отождествляют с [влюблённостью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), противопоставляя её [любви](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C).

*Источник:* Методичка.

**Воля** – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

*Пример:* Человек с лишним весом, который берёт себя в руки, меняет свой рацион питания, занимается спортом ради себя и своего здоровья.

*Источник:* https://studfiles.net/preview/2242428/

**Изоляция** – отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может привести к раздвоению личность.

*Пример:* Генерал не сможет разрабатывать стратегию сражения, если у него перед глазами будут все время нарисованы ужасы войны, поэтому он старается отгородить себя от этих мыслей.

*Источник:* http://psihdocs.ru/biblioteka-myword-ru.html?page=78

**Личност**ь – это социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения им общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества.

*Пример:* Личность – целеустремленная, самоорганизующаяся система, имеющая активную жизненную позицию.

*Источник:* https://studopedia.su/1\_57235\_lektsiya-.html

**Невроз** – это приобретенное функциональное расстройство нервной системы, при котором происходит срыв ее деятельности без каких-либо признаков анатомического повреждения.

*Пример:* Причины неврозов кроются в самых разнообразных психотравмирующих ситуациях, в остром или хроническом эмоциональном стрессе.

*Источник:* https://pro-psixology.ru/psixologiya-lichnosti/109-nevrozy.html

**Нейротизм** – это эмоциональная психологическая неустойчивость, подверженность психотравмам.

*Пример:* Люди с повышенной впечатлительностью и обидчивостью, которые даже по пустякам испытывают эмоциональный стресс, долго переживающие конфликты, скорее всего страдают невротизмом.

*Источник:* https://studfiles.net/preview/3578608/page:4/

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

*Пример:* Самооценка внешне выражается в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других, например, принижает их при завышенной самооценке.

*Источник:* https://lawbooks.news/psihologiya\_888\_890/samootsenka-46859.html

**Способности** – это психические свойства, являющиеся условиями успешного выполнения какой-либо одной или разного рода деятельности.

*Пример:* Способностями мы называем зрительную память, имеющую прямое отношение к работе художника-живописца, наблюдательность, которая имеет большое значение в деятельности писателя, учёного, педагога.

*Источник:* https://projectrussia.ru/mental-properties-of-a-soldiers-personalitysssss.html

**Самообладание** – это волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели.

*Пример:* Учитель, который наблюдает, как ученики, играют в телефон на уроке или громко разговаривают между собой, обычно сдерживает себя и просто делает им замечание.

*Источник:* Методичка.

**Импульсивность** – это склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков.

*Пример:* Необдуманное применение физической силы, грубость, домашнее насилие.

*Источник:* Методичка.

**Инициативность** – это волевое свойство, благодаря которому человек действует творчески, это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека.

*Пример:* Человек берёт на себя инициативу проведения какого-либо мероприятия.

*Источник:* Методичка.

**Самостоятельность** – это волевое свойство, проявляющееся в умении самостоятельно ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения.

*Пример:* Студент, уехавший в другой город учиться, сам зарабатывающий себе деньги на жизнь

*Источник:* Методичка.

**Задание 2**

**Сайт 1**

Тема:«Личностный рост и саморазвитие»

Электронный адрес: http://mirrosta.ru/psichologiya-lichnosti.html

Дата обращения: 26.04.2018

**Сайт 2**

Тема: «Психология успеха и лидерства»

Электронный адрес: http://psyfactor.org/lib/uspeh25.htm

Дата обращения: 26.04.2018

**Сайт 3**

Тема: «Психологические особенности личности в ее деятельности и общении»

Электронный адрес: http://oboloncbs.h16.ru/psyhology/psihol\_osob\_lichnosti.htm

Дата обращения: 26.04.2018

**Сайт 4**

Тема: «Психология успеха. Управление эмоциями, тайм-менеджмент и личная эффективность»

Электронный адрес: http://psyfactor.org/lybr2-1.htm

Дата обращения: 26.04.2018

**Сайт 5**

Тема: «Психология общения»

Электронный адрес: http://psyfactor.org/lybr2-3.htm

Дата обращения: 26.04.2018

**Задание 3**

Разработка аннотированного каталога по теме.

1. **Л. Хьелл, Д. Зиглер «Теории личности»**

*Аннотация*: Монография видных американских исследователей Л.Хьелла и Д.Зиглера адресована всем, для кого знание и практическое применение психологии необходимы в профессиональной деятельности. Книга охватывает широкий круг направлений в теории личности, разработанных такими крупнейшими учеными, как Фрейд, Адлер, Юнг, Эрик-сон и др. Большинство этих теорий впервые в столь полном объеме представлены на русском языке. В конце каждой главы обширный библиографический материал, посвященный конкретной проблеме.

1. **О. В. Салова «Убеждаем собеседника в своей правоте»**

*Аннотация*: В книге рассматриваются вопросы культуры делового общения, правильного ведения споров. Адресуется широкому кругу читателей: деловым людям и всем, кто хочет научиться строить правильные взаимоотношения с коллегами по работе и в семье.

1. **Э.Э. Сыманюк «Психологические барьеры профессионального развития личности»**

*Аннотация*: В книге рассматриваются психологические барьеры профессионального развития - профессионально обусловленные кризисы и деструкции. Наличие этих препятствий играет амбивалентную роль в профессиональном развитии личности. Конструктивное преодоление психологических барьеров стимулирует профессиональный рост.

1. **Реан А.А. «Психология изучения личности»**

*Аннотация*: В книге подробно рассматриваются разнообразные личностные феномены и методы их изучения. В центре внимания такие вопросы как мотивация, ответственность, самоотношение, дисгармоничность характера, агрессивность. В книге детально обсуждаются не только методы изучения этих и других важных личностных феноменов, но и основательно рассматривается их собственно психологическое содержание, приводятся результаты многочисленных эмпирических исследований.

1. **Райгородский Д.Я. «Психология и психоанализ характера»**

*Аннотация*: В книге представлена полная типология социальных и индивидуальных характеров, типология акцентуированных характеров у взрослых и подростков и психоаналитическая типология характеров.

**Задание 5**

Составить таблицу «Виды стресса: причины возникновения».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физиологический стресс** | **Эмоциональный стресс** | **Информационный стресс** |
| |  |  | | --- | --- | | Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя через какой-либо сенсорный или метаболический процесс. Например, удушье или слишком сильные физические нагрузки приобретают роль стрессоров, провоцирующих физиологический стресс. |  | | Эмоциональный стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в так называемых конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека. | Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек вынужден выполнять большое количество задач, оперировать большим объемом информации, принимать множество решений - и при этом он высоко заинтересован в выполнении данной работы, но объем информации, которую необходимо перерабатывать, превышает его возможности. |

**Задание 6**

Провести диагностику стратегии преодоления стрессовых ситуаций, проанализировать результаты и представить выводы о собственной преобладающей стратегии в форме отчета.

Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций – SACS» (C.Хобфолл)

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Степень выраженности |
| Ассертивные действия | 15 – низкая |
| Вступление в социальный контакт | 24 – средняя |
| Поиск социальной поддержки | 19 – низкая |
| Осторожные действия | 18 – средняя |
| Импульсивные действия | 17 – средняя |
| Избегание | 21– высокая |
| Непрямые действия | 16 – низкая |
| Асоциальные действия | 15 – средняя |
| Агрессивные действия | 20– высокая |

**Задание 7**

Провести диагностику темпераментальных особенностей (по Г. Айзенку) и проанализировать результаты, представив их в виде отчета.

Искренность – 3

Экстраверсия – 14

Нейротизм – 9

Результат: сангвиник

**Задание 8**

Провести диагностику характерологических особенностей (по Г. Шмишеку) и проанализировать результаты, представив их в виде отчета.

1.Демонстративный тип ---------------------------------------------------------------7

2.Педантичный тип ---------------------------------------------------------------12

3. «Застревающий» тип --------------------------------------------------------------9

4. Возбудимый тип -------------------------------------------------------------11

5. Гипертимический тип ---------------------------------------------------------------5

6.Дистимический тип ---------------------------------------------------------------19

7. Циклотимическийтип ---------------------------------------------------------------19

8.Тревожно-боязливый тип ---------------------------------------------------------------8

9. Эмотивный тип --------------------------------------------------------------18

10. Аффективно-экзальтированный тип ------------------------------------------------15

# **Контрольные домашние задания:**

# **Задание 1**

# Заполните пропуски в утверждениях:

# 1. Положительные эмоции генерируются преимущественно в левом полушарии головного мозга.

# 2. Отрицательные эмоции генерируются преимущественно в правом полушарии головного мозга.

# 3. Слабовыраженное, но достаточно устойчивое эмоциональное состояние, причина которого часто неясна, это настроение

# 4. Функция эмоций, отвечающая за воздействие на других людей, называется экспрессивной

# 5. Функция эмоций, отвечающая за усиление двигательной активности, называется побудительной

# 6. Функция эмоций, отвечающая за отношение к окружающей реальности, называется регулирующей

# 7. Функция эмоций, отвечающая за деятельность сенсорных анализаторов, называется отражательно-оценочной.

# 8. Функция эмоций, отвечающая за обобщенную и не всегда обоснованную оценку других людей и событий, называется синтезирующей

# 9.Эмоции - это особый вид психических процессов или состояний, нашедших отражение в форме переживаний каких-либо значимых ситуаций и событий процесса и результатов практической деятельности.

# 10. Согласно теории Джеймса – Ланге, первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются физиологические изменения, происходящие в организме.

# 11.Теория Кеннона – Барда утверждает, что эмоциональные переживания и соответствующие им вегетативные изменения и мышечные реакции организма порождаются основным мозговым субстратом эмоций таламусом.

# 12.Чувства отличаются от эмоций силой проявления и долговременностью

# 13.Высшие чувства подразделяют на нравственные, интеллектуальные.

# **Задание 2**

# Обобщите смысл приведенных высказываний. Определите, что общего и различного в эмоциях и чувствах.

# *a. Эмоции – это есть работа инстинкта, а чувства – горечь, печаль и т.д. – это уже статья другая, это связано с затруднением деятельности больших полушарий… Чувства связаны с самым верхним отделом, и все они привязаны ко второй сигнальной системе (И.П. Павлов).*

# Физиологической основой эмоций и чувств являются сложные взаимодействия процессов, протекающих как в организме в целом, так и в мозгу (подкорке, вегетативной нервной системе и в коре головного мозга). При этом соотношение деятельности коры и подкорки в эмоциях и чувствах различно. Изменения, происходящие в организме при тех или иных эмоциях и чувствах, передаются в кору и другие отделы головного мозга, влияют на протекание нервных процессов, положивших начало эмоции и чувству. Особо важную роль в управлении эмоциями и чувствами и их внешним выражением играет вторая сигнальная система, то есть образующиеся в коре головного мозга нервные связи под влиянием слова.

# *b. Чувства сложнее эмоций, поскольку испытывают на себе влияние не только и не столько психофизиологических процессов, сколько всей совокупности индивидуальных особенностей личности, ее жизненного опыта, мировоззрения и ее социальных отношений (Б.Д. Парыгин).*

# Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости оттого, в какой ситуации находится объект их выражения. Чувства это совокупность переживаний и мыслей личности, основанных на ситуациях происходящих в его жизни.

# *c. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся к нуждам организма. Эмоции, не являясь еще формой познания, вызывают не образ предмета или явления, а переживание (К.К. Платонов).*

# Можно констатировать двойную обусловленность эмоций, с одной стороны, нашими потребностями, с другой– особенностями ситуации. Эмоции устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.

# **Задание 3**

# Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современных представлений об эмоциях.

1. Чувства и эмоции человека имеют животное происхождение, и по мере развития психики они будут исчезать.

*На основе дарвиновского понимания эволюции приспособленных реакций организма можно утверждать, что эмоцио­нальные состояния сыграли когда-то положительную роль, создав ус­ловия для более широкого и более совершенного приспособления животных к окружающей среде.*

*У человека имеется огромное количество чувств, которых не существует и не может существовать у животных. Вместе с тем даже эмоции, общие для людей и животных (гнев, страх, любопытство, радость, уныние и др.), имеют качественные отличия друг от друга.*

1. Человеку грустно, потому что он плачет, а не наоборот.

*Положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает с ожидаемым полезным итогом или превышает его, и наоборот: недостаток реального результата, несовпадение с ожидаемым ведет к отрицательным эмоциям.*

*Если человек примет зажатую скованную позу с опущенными плечами и головой, то вскоре у него появится и чувство неуверенности, подавленности, грусти.физиологические проявления печали характеризуются парализующим действием на мышцы, движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляется озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов и пр.*

1. Одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать несколько различных эмоций.

*Например, мурашки появляются у вас и тогда, когда вы слушаете прекрасную музыку, и тогда, когда наблюдаете вскрытие трупа. Таким образом, эмоция - это нечто большее, чем ощущение, связанное с вегетативной реакцией. Современные данные, пожалуй, свидетельствуют в пользу точки зрения Кэннона. Состояния возбуждения при сильных эмоциональных реакциях действительно кажутся одинаковыми, и они доходят до сознания сравнительно медленно.*

1. Чувства непередаваемы языком слов и движений.

*Самая развитая и сложная форма эмоциональных процессов у человека — это чувства, которые представляют собой не только эмоциональное, но и понятийное отражение.Чувства формируются на протяжении жизни человека в условиях общества. Чувства, которые отвечают высшим социальным потребностям, называются высшими чувствами. Например, влюбленность — менее сложное чувство, нежели любовь, так как кроме влюбленности последняя предполагает нежность, дружбу, привязанность, ревность и другие эмоции, производящие не передаваемое словами чувство любви.*

1. Без эмоций невозможны познание и деятельность.

*Эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих непроизвольное внимание и запоминание; этот же фактор способен существенно облегчить или затруднить произвольную регуляцию этих процессов. Хорошо известно влияние эмоций на процессы воображения и фантазии. При неопределенном стимульном материале или при выраженной интенсивности эмоции могут исказить даже процессы восприятия. От эмоций зависит целый ряд характеристик речи. Накапливаются данные о тонком регулирующем их влиянии на мыслительные процессы.*

1. Разум всегда способен взять верх над эмоциями.

*В современном мире чаще можно наблюдать ситуации, когда эмоции берут верх над разумом, но если наоборот, может ли это вырасти в «холодную войну»? Иногда это просто трезвая оценка ситуации. Иногда это некий выбор. Ведь не редко наши чувства требуют одного, а правильное решение совсем в другом. Особенно часто это происходит при каких-то конфликтных ситуациях с другими людьми. Разум нам вроде бы и кричит:"Остановись", но чувства толкают на не обдуманные поступки. Иногда нужно остановиться, абстрагироваться от своих чувств, эмоций и принять взвешенное (рассудочное) решение и тем самым избежать проблемных ситуаций в будущем. Но мы часто, особенно во время конфликтов, так увлекаемся своими эмоциями, что потом долго жалеем от том, что поступили, идя на поводу у эмоций. Так что не всегда плохо, когда разум берёт верх над чувствами. Но вот, если мы выбираем карьеру, деньги или что-то ещё, а не любовь, спокойствие, близких людей, если здесь мы выбираем рассудком, а не чувствами, тогда это, конечно, не очень хорошо.*

1. Эмоциональная жизнь человека в корне отличается от эмоций животных.

*Первичные эмоции, из которых затем и сформировалась универсальная эмоциональная жизнь, человек унаследовал от животных. Первое отличие эмоций человека от эмоций животного состоит в том, что эмоции животного напрямую зависят от его биологических потребностей, а эмоции человека зависят так же и от его социальных и духовных потребностей. Второе отличие - человек наделен разумом и способен контролировать свои эмоции, оценивать их (правда, иногда не совсем верно), скрывать их или давать им волю, или даже симулировать их в зависимости от ситуации. Третье отличие: человек способен обучаться в процессе своего развития, и в зависимости от его онтогенеза изменяются и его эмоции. С животными же такого не происходит. Четвертое отличие: у человека есть высшие нравственные чувства, которых нет у животных. Они, в отличие от элементарных эмоций, воспитываются и изменяются под влиянием социальных и духовных условий.*

# **Задание 4**

# Заполните пропуски в утверждениях:

1. Автором психоанализа является австрийский невролог Зигмунд Фрейд.
2. В психоанализе выделяют следующие уровни психики: сознания, предсознательногои бессознательного.
3. Структура личности в психоанализе состоит из*Оно, Я и Сверх-Я.*
4. К. Юнг разрабатывал следующее направление в психологии- аналитическую психологию.
5. По Юнгу структура личности включает Сознание, Индивидуальное бессознательное и Коллективное бессознательное.
6. Архетип это универсальные врождённые психические структуры, составляющие содержание коллективного бессознательного, распознаваемые в нашем опыте и являемые, как правило, в образах и мотивах сновидений.
7. А. Адлер разрабатывал следующее направление в психологии - психоаналитическая психология.
8. По Адлеру личность базируется на Ощущение недостаточности и борьба за его преодоление; Социальный интерес; Жизненный стиль личности.
9. Автор теории отчуждения Эрих Фромм.
10. Теория отчуждения рассматривает дихотомию между побуждениями человека к добру и злу.
11. В рамках бихевиоризма рассматривают следующие две задачи психологии 1) прийти к тому, чтобы по ситуации (стимулу) предсказать поведение (реакцию) человека, и наоборот; 2) по реакциям (поведению) определить стимулы, лежащие в их основе.
12. Автор оперантного бихевиоризма Б.Ф. Скиннер.
13. Оперантный бихевиоризм предложил следующую образовательную технологию а) исключение из процесса обучения страха учащегося перед наказанием, насмешками со стороны учителя и товарищей, плохими; б) переход от контроля учителя к самоконтролю учащегося; в) перевод традиционной педагогической системы, основанной на принципах Яна Коменского: «один Учитель – много Учеников» в режим самообучения учащихся.
14. Автор когнитивного бихевиоризма Эдвард Толмен.
15. Когнитивный бихевиоризм ввел в известную формулу S R промежуточную переменную, которая включала всё, что связано с О, то есть с организмом, и формирует данную поведенческую реакцию на данное раздражение.
16. Гуманистическое направление психологии личности включает теории «клиническую» и «мотивационную».
17. Самоактуализации личности по А. Маслоу этоэто устремленность личности «ввысь».
18. Конгруэнтность личности по К. Роджерсу это совпадение между «реальным я» и «идеальным я».

# **Задание 5**

# Выберите правильный ответ из предложенных:

* 1. Человека как индивида характеризуют:

е) все ответы не верны;

* 1. Свойства человека, обусловленные биологическими факторами:

а) задатки;

* 1. Личностные свойства, обусловленные социально:

б) ценностные отношения;

* 1. Важнейшими элементами психологической структуры личности являются:

д) все ответы верны;

* 1. Личность это:

г) все ответы верны;

* 1. Человека можно считать сложившейся личностью если:

б) у него есть способности к сознательному управлению собственным поведением;