## Психология личности

Граница Александр Станиславович врач-психиатр, психолог

#### Личность - от латинского персона

- Социальная
- ► Относительно постоянная
- Индивидуальная
- Абстрактная
- Развивающаяся

#### Связанные понятия

- Индивид-отдельная особь, которая сочетает в себе уникальный комплекс врожденных качеств и приобретенных свойств, как представителя биологического вида. Рост, вес, пол, цвет кожи и проч.
- Темперамент-устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности. Эмоциональность, возбудимость и проч.
- Характер устойчивая совокупность индивидуальных поведенческих особенностей личности
- Личность устойчивая совокупность психологических и физиологических свойств человека, реализующего свой индивидуальный жизненный путь в определенном социокультурном пространстве
- Индивидуальность обладание набором определенных характеристик, которые помогают выделить индивидуума среди других и установить его уникальность

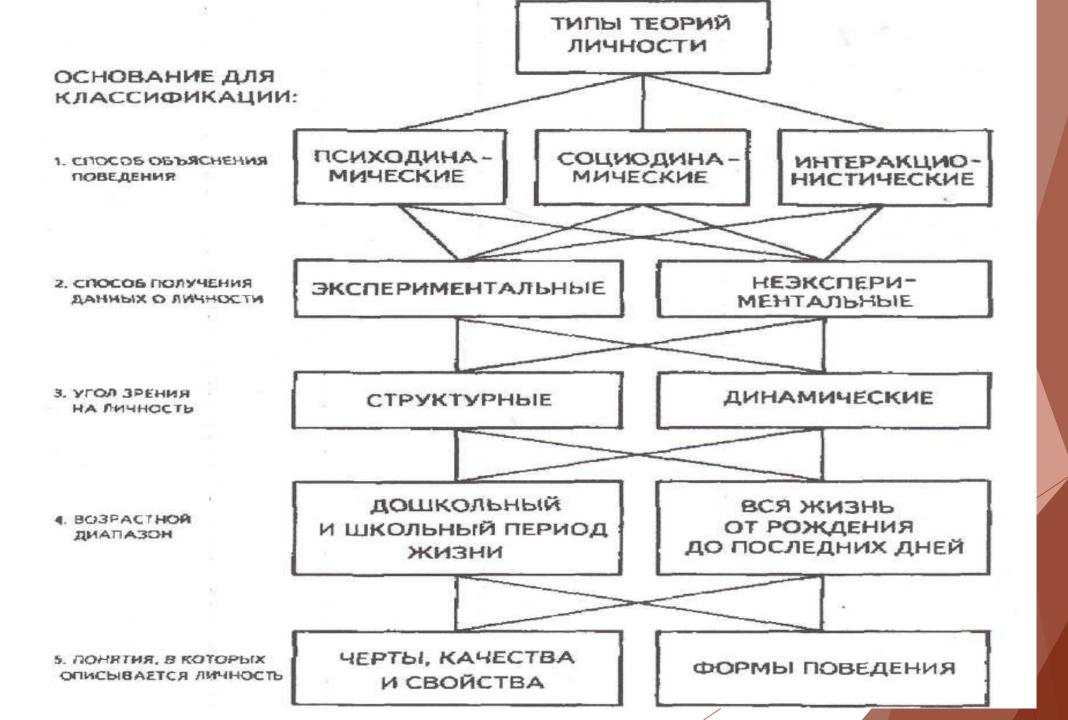
#### Подходы к структуре личности

- С.Л.Рубинштейн описывал в структуре личности такие компоненты, как направленность; знания, умения и навыки; индивидуальнотипологические особенности.
- <u>А.Г.Ковалев</u> выделял следующие компоненты структуры личности: направленность; способности; характер; темперамент.

#### Структура личности К.К.Платонова

- 1 компонент структуры личности направленность или отношение человека к действительности (система потребностей, интересов, идейных и практических установок, убеждения, мировоззрение, идеалы, склонности, желаний).
- 2 компонент структуры личности опыт. Данный компонент включает в себя знания, навыки, умения, привычки.
- 3 компонент структуры личности психические формы отражения (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание).
- 4 компонент структуры личности темперамент и другие биологически обусловленные свойства.
- 5 компонент структуры личности характер и другие типичные и устойчивые формы поведения человека. Определяются сформированным в процессе онтогенеза группами отношений: к себе, другим людям, работе и вещам.

# Теории личности



#### По способу объяснения поведения:

- Психодинамические теории описывают поведение личности исходя из ее внутренних психологических характеристик-Фрейд, Юнг
- Социодинамические объясняют поведение личности, опираясь на внешние факторы-Бандура, бихевиоризм
- Интеракционистские теории исходят из принципа взаимодействия внутренних и внешних факторов при объяснении поведения личности-Перлз, Роджерс

## По способам получения данных о личности теории подразделяются на

- экспериментальные (построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем факторов)-Кеттел, Олпорт, Бандура
- неэкспериментальные (исследующие личность без обращения к эксперименту)-Фрейд, Юнг, Перлз

- Стремление к гомеостазу(равновесию)-гетеростазу (нарушению равновесия, нарастанию напряженности)
- ▶ Допущения о «природе человека»:
- ► 1) человек от природы плох и одержим примитивными импульсами. В таком случае конфликт между обществом и субъектом неизбежен.
- ► 2) человек от природы хорош, а общество искажает его позитивную естественную сущность. В этом случае, неизбежен конфликт между «хорошим» человеком и «плохим» обществом.
- 3) человек по природе неоднозначен (и хорош, и плох одновременно). Общество может только способствовать развитию хорошего и подавлению плохого в человеке (или наоборот). В данном случае конфликт не является неизбежным и не носит тотального характера;
- 4) человек по природе нейтрален. Он tabula rasa, которую социум формирует по своим законам и своему подобию. Естественно, в такой версии конфликт отсутствует.

# Гомеостатические теории, ориентированные на кофликт

 наличие конфликта является «бременем» человека, в течение всей своей жизни безуспешно пытающегося разрешить заданный ему собственной природой конфликт и вернуться в безмятежное состояние равновесия.

фрейдизм

## Гомеостатические теории, ориентированные на согласие

- придерживаются нейтральной трактовки человеческой природы
- Рассматривают личность как систему моделирующую изменяющийся внешний мир с целью адаптации к нему (бихевиоральный и когнитивный подходы).

## гетеростатические теории, ориентированные на конфликт

- естественной сущностью личности «бескорыстную» (неадаптивную) активность и постоянное стремление развиваться и изменяться («выходить за пределы самой себя»), но могут включать в себя и представления о различных конфликтных, кризисных ситуациях как дополнительных механизмах развития
- Личность оказывается тогда постоянно «незавершенным проектом»
- Теория деятельности Леонтьева

# Теории гетеростатического типа, ориентированные на согласие

 однозначно оптимистический взгляд на природу человека и его жизненный путь, а ориентированные на конфликт возлагают ответственность за проект развития и исход его реализации исключительно на самого человека

► Роджерс, Маслоу

Наблюдение

Теория

Типология

Фрейд, Юнг

Психолингвисти ческий анализ

Статистический анализ

Типология

Олпорт, Кеттел

#### Модель Большой Пятерки(с адаптацией по Тсуйи)

- 1)экстраверсия (ЭКСТРАВЕРСИЯ ИНТРОВЕРСИЯ)
- 2)доброжелательность (ПРИВЯЗАННОСТЬ ОТДЕЛЕННОСТЬ)
- 3)добросовестность (КОНТРОЛИРОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ)
- 4)нейротизм (ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СДЕРЖАННОСТЬ)
- 5)открытость опыту (ИГРИВОСТЬ ПРАКТИЧНОСТЬ)
- ▶ Личностный тест Хогана, опросник NEO PI (русскоязычная адаптация 2010 года (В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, И. Г. Сенин, Т. А. Мартин)
- Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. √23 с.
- Радюк, О.М. «Большая пятёрка» личностных особенностей / О.М. Радюк, И.В. Басинская, Я.Ю. Воронкова // II Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2016. С. 92-104.

## Экстраверсия-интроверсия энергичность

Основные параметры (первичные факторы):

- активность пассивность,
- доминирование подчиненность,
- ► общительность замкнутость,
- поиск новых впечатлений избегание новых впечатлений

## ПРИВЯЗАННОСТЬ - ОТДЕЛЕННОСТЬ взаимодействие с людьми

- Основные параметры (первичные факторы):
- теплота равнодушие,
- сотрудничество соперничество,
- доверчивость подозрительность,
- понимание непонимание,
- уважение других самоуважение

## КОНТРОЛИРОВАНИЕ - ЕСТЕСТВЕННОСТЬ волевая регуляция поведения

- Основные параметры (первичные факторы):
- аккуратность неаккуратность,
- настойчивость отсутствие настойчивости,
- ► ответственность безответственность,
- самоконтроль импульсивность,
- предусмотрительность беспечность

### ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ - ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СДЕРЖАННОСТЬ характеристики аффективной сферы личности

- Основные параметры (первичные факторы):
- тревожность беззаботность,
- напряженность расслабленность, д
- епрессивность эмоциональная комфортность,
- самокритичность самодостаточность,
- эмоциональная лабильность эмоциональная стабильность

## ИГРИВОСТЬ - ПРАКТИЧНОСТЬ открытость новому опыту

- Основные параметры (первичные факторы):
- любопытство консерватизм,
- мечтательность реалистичность,
- артистичность неартистичность,
- сензитивность низкая чувствительность,
- пластичность ригидность

Gerlach, M., Farb, B., Revelle, W. *et al.* A robust data-driven approach identifies four personality types across four large data sets. *Nat Hum Behav* **2**, 735-742 (2018)

Общая выборка более 1,5 миллионов человек

Первый тип, «нормальный» (или «обычный», average)

 характеризуется высокими показателями эмоциональности и экстраверсии и низким — открытости опыту.

## Второй тип, «замкнутый» (reserved),

 характеризуется пониженной эмоциональностью и открытостью, а также средними показателями добросовестности и доброжелательности

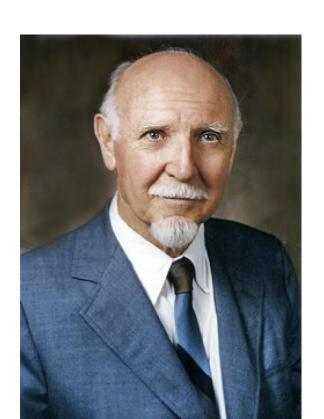
# Третий тип«эгоцентрики» (self-centred):

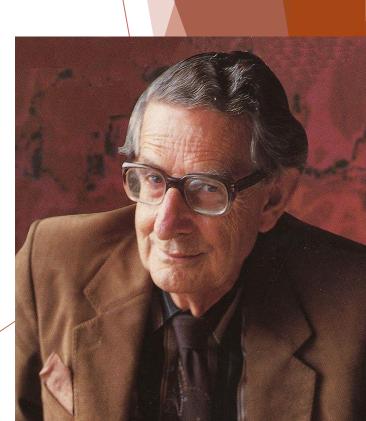
 повышенная экстраверсия, а все остальные показатели были ниже среднего. четвертый тип назвали «ролевыми моделями» (role model):

▶ высокими показателями по всем характеристикам, кроме невротизма.

# Диспозициональные теории личности Оллпорт, Кеттел, Айзенк





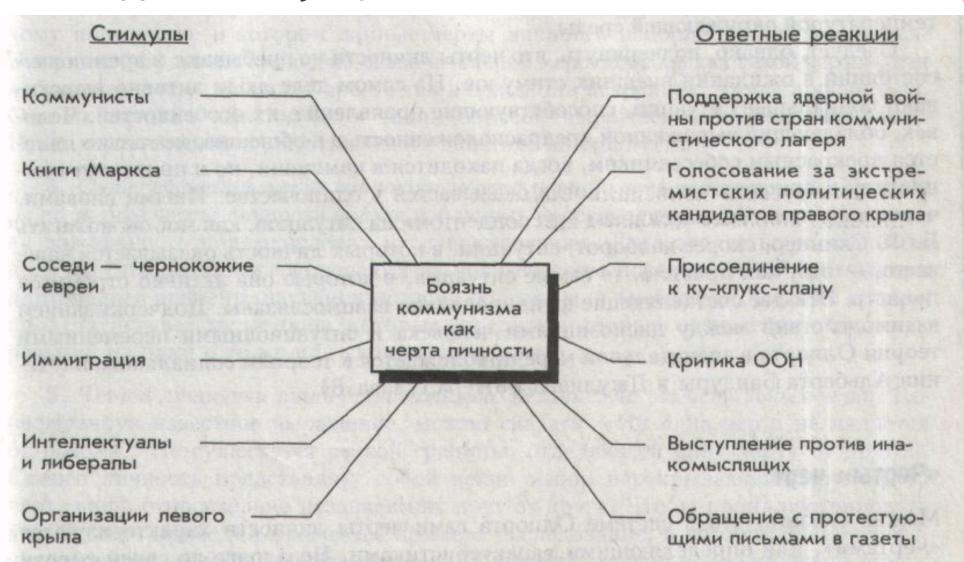


#### Диспозициональные теории личности

- 1. Диспозиции- предрасположенность реагировать определенным образом в различных ситуациях
- 2. Не существует идентичных людей, поскольку каждый человек обладает уникальным набором черт (диспозиций)

#### Теория черт Оллпорта

 Черта-предрасположенность реагировать сходно в сходных ситуациях





### Типы индивидуальных диспозиций

- Кардинальные диспозиции являются реально действующими у немногих людей, которые живут главной идеей своей жизни
- Центральные диспозиции конкретные черты личности (как в рекомендательных письмах: внимательность, добросовестность)
- Вторичные диспозиции это менее важные и устойчивые свойства личности, которые могут меняться в зависимости от условий жизни (возникающих ситуаций, силы воздействия окружающих и т.д.

#### Самость

► Самость — это ядро личности, некоторый индивидуальный и трудно поддающийся описанию потенциал, для обозначения которого Оллпорт ввел специальный термин «проприум» (от лат. proprius — собственный)

#### Стадии развития проприума по Олпорту:

Стадия	Аспект	Определение
1	Телесное Я	Сознавание телесных ощущений
2	Самотождественность	Неизменность и непрерывность Я, независимо от происходящих изменений
3	Самоуважение	Гордость за собственные достижения
4	Расширение себя	Я начинает включать в себя важные аспекты социального и физического окружения
5	Образ себя	В целях и стремлениях индивида начинают отражаться ожидания других значимых людей
6	Рациональное управление собой	Абстрактная аргументация и применение логики для разрешения повседневных проблем
7	Личное стремление	Целостное ощущение "себя" и планирование перспективных целей

#### критерии зрелой личности:

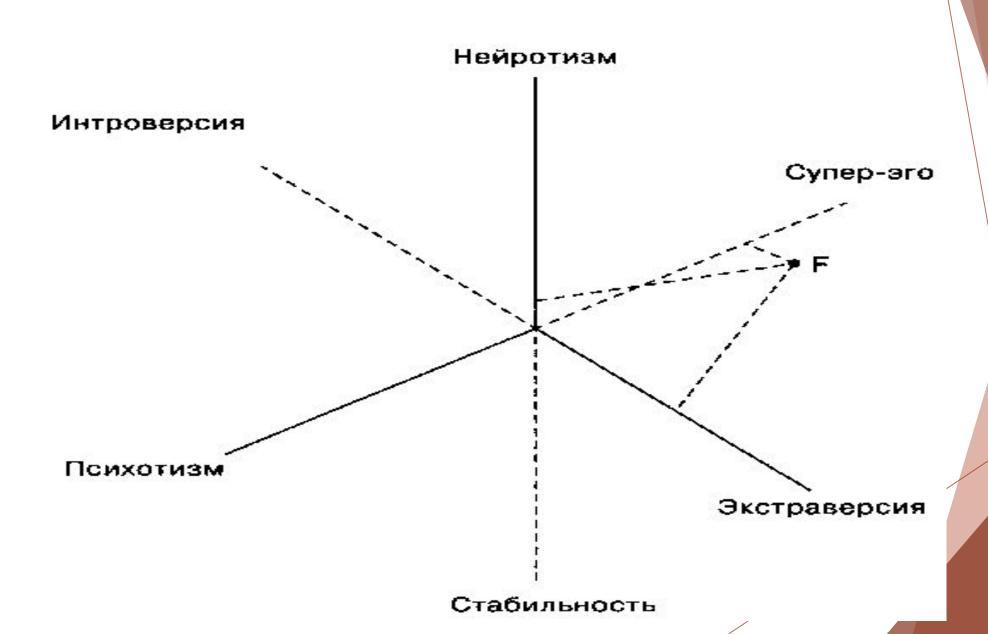
- ► широкое «Я»,
- способность устанавливать теплые отношения с окружающими,
- самопринятие и эмоциональная устойчивость,
- реалистическое восприятие,
- ориентация на решение проблем,
- способность к самопознанию и чувство юмора,
- целостная жизненная философия с четко определенными ценностными ориентациями,
- дифференцированное религиозное чувство и совесть.

### Четырехуровневая модель личности Айзенка

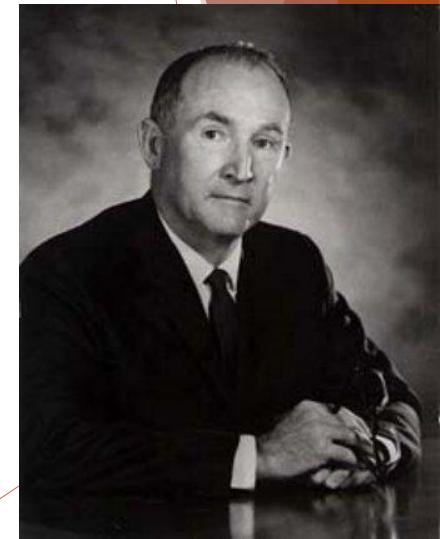
- ► нижний уровень это уровень специфических действий или мыслей. Он может быть достаточно случаен и не свидетельствует о свойствах личности.
- ► Второй уровень это уровень привычных действий или мыслей. Этот уровень более диагностичен относительно личности в целом.
- Третий уровень это черты личности- пучок взаимосвязанных привычных реакций.
- Четвертый, высший уровень, это уровень типов. Тип формируется из нескольких связанных между собой черт.

- Экстраверсия/Интроверсия (Е) включает в себя общительность, живость, импульсивность, оптимизм, активность, доминантность, уверенность в себе, беззаботность, смелость на положительном полюсе. Негативный полюс данного фактора включает замкнутость, пессимизм, пассивность, неуверенность в себе, задумчивость, хороший контроль над поведением
- ► Нейротизм / Стабильность (N) на позитивном полюсе включает в себя высокую тревожность, подавленность, низкую самооценку, склонность к сильным реакциям па стресс, частые боли психогенного характера. На отрицательном полюсе данного фактора находится низкая тревожность, высокая самооценка, устойчивость к стрессу.
- Психотизм / Сверх-Я (Р) включает в себя на положительном полюсе эгоцентризм, эмоциональную холодность, агрессивность, враждебность к окружающим, подозрительность и часто склонность к асоциальному поведению. Отрицательный полюс склонность к сотрудничеству с другими людьми, просоциальные моральные нормы, стремление заботиться.

### Трехмерная структура личности по Айзенку

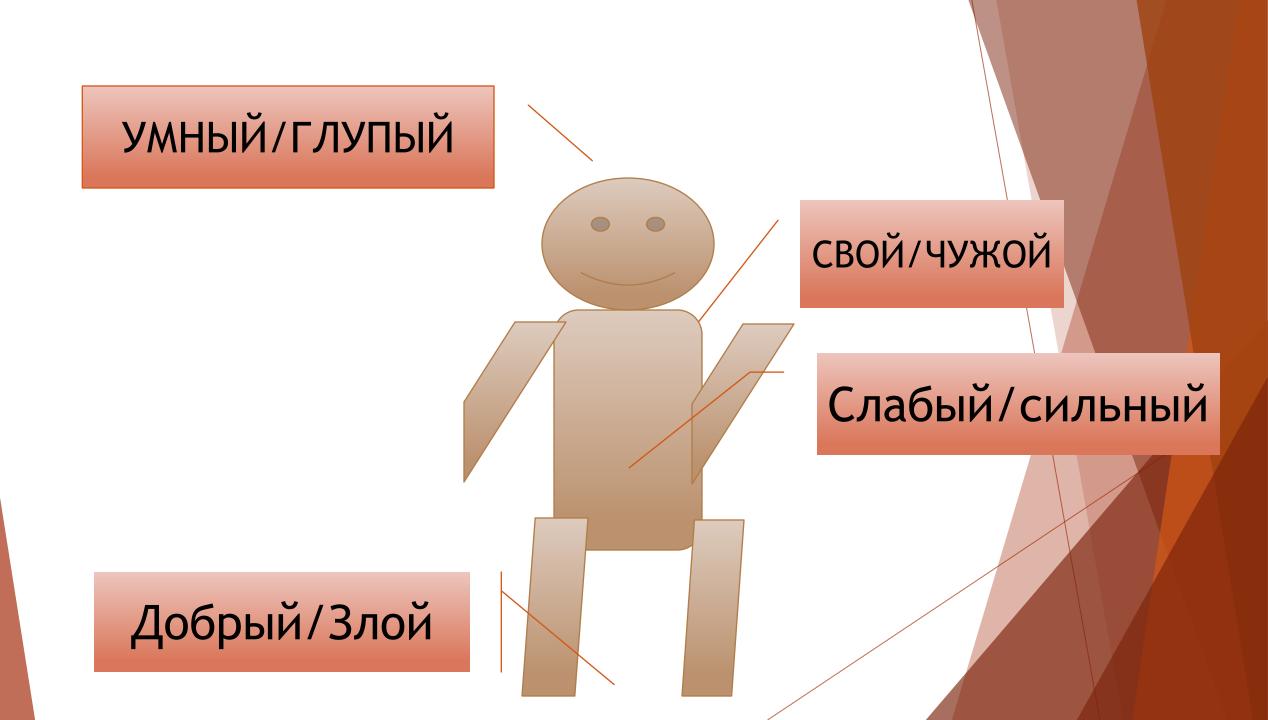


### Когнитивная теория личности Дж. Келли



### Теория личностных конструктов

- на протяжении жизни человек действует как ученый, который выдвигает гипотезы относительно мира, проверяет и уточняет их, создавая конструкты
- ► Единицами объяснения мира и одновременно структурными элементами личности являются конструкты абстракции, сделанные человеком на основе личного опыта



### Типы конструктов

- ▶ Упредительный- «ничего, кроме», «он только такой»
- Констелляторный шаблонное мышление, раз он такой, то он еще и такой...
- Предполагаемый открытый к изменению

# Когнитивная терапия А. Бек



### Глубинные убеждения (схемы)

- Глубинные убеждения (схемы) это важные убеждения и впечатления о себе самом и окружающем мире, которые воспринимаются индивидом как должное. Они очень прочны и устойчивы к изменениям. Люди оценивают окружающий мир с помощью таких схем.
- Они формируются в детстве или подростковом возрасте и развиваются на протяжении всей жизни человека.

## Схема взаимосвязи конструктов мышления

Автоматические мысли

Промежуточные убеждения

Глубинные убеждения (схемы)

### Влияние убеждений на эмоции посредством автоматических мыслей

Глубинные убеждения

Промежуточные убеждения

Ситуация -> Автоматические Мысли -> Эмоции

Я беспомощен	Я ни на что не способен
Я бессилен	Я неуспешен
Я не контролирую ситуацию	Я никчемный
Я слаб	Я неудачник
Я уязвим	Меня не уважают; меня презирают
Я нуждаюсь е помощи и поддержке	Со мной что-то не так (в не такой, как другие)
Я в ловушке	Я недостаточно хорош (в плане достижений)
Глубинные убеждения категории н	еприятия
Меня не любит	Я ничего не стою
Я непривлекателен	Со мной что-то не так (другие
	люди не любят меня)
Я нежеланный	Я недостаточно хорош (чтобы быть любимым другими людьми)
Меня не хотят	Мне суждено принимать отказь
Обо мне не заботятся	Мне суждено быть покинутым
Я плохой	Мне суждено страдать от одиночества

#### Глубинные убеждения

Я ни на что не способна

Промежуточные убеждения 1. Отношение:

Как ужасно быть неспособной.

Предположения: (позитивное) Если я буду упорно трудиться,

я добьюсь успеха.

(негативное)

3. Правила:

Если я не буду упорно трудиться,

я потерплю неудачу.

Я должна во всем добиваться

успеха.

Я должна делать на "отлично"

все, за что берусь.

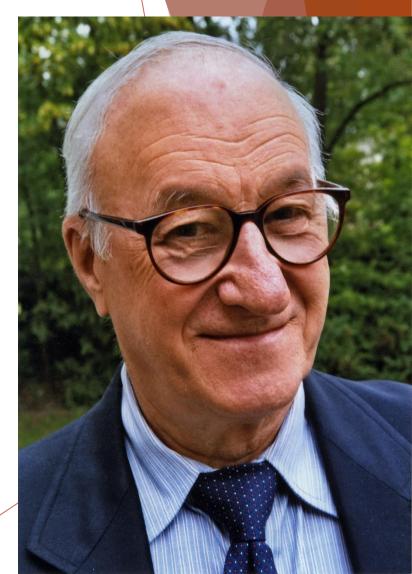
Автоматические мысли в состоянии депрессии

Я не смогу.

Это очень сложно.

Я не смогу.

Социально-когнитивная теория личности А. Бандуры



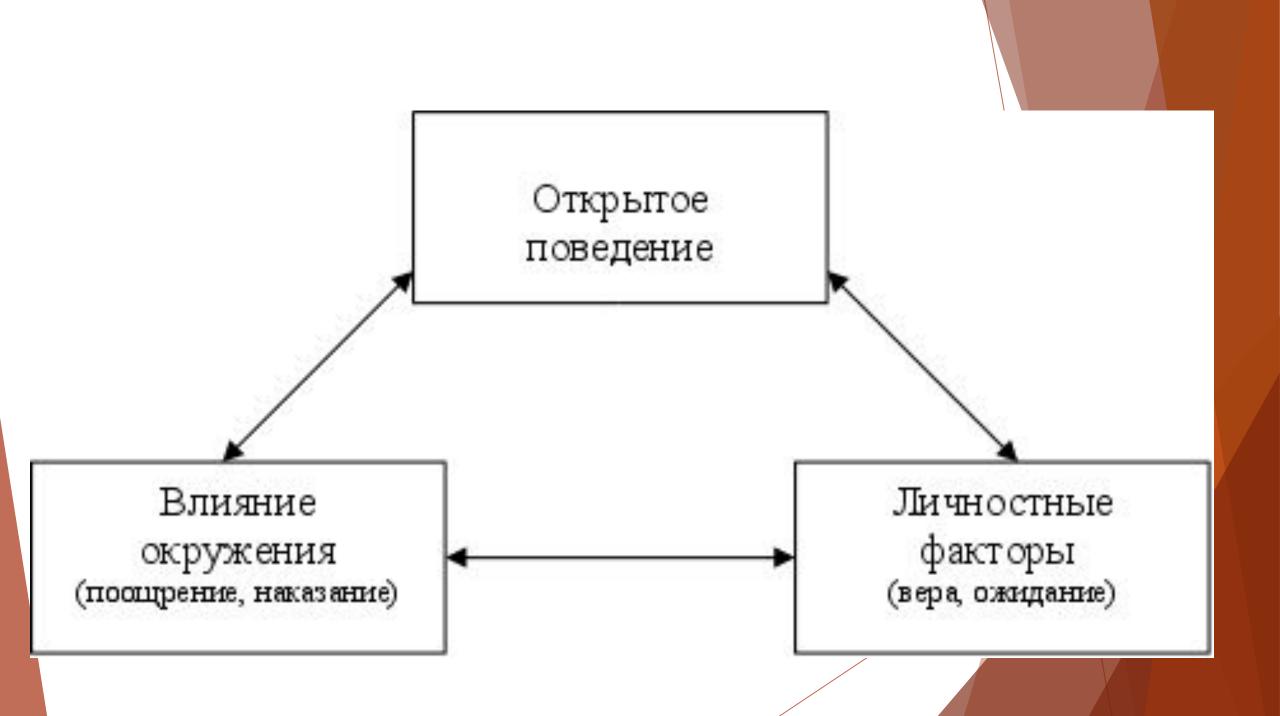
мотивационное ядро личности
 стремление максимально приспособиться
 к требованиям социального мира и
 минимизировать вероятность конфликта
 с ним путем заимствования социально
 эффективных моделей поведения

### Социальное научение А. Бандура

 Научение через наблюдение и подражание

Без внешнего подкрепления

Периферию личности в модели А. Бандуры составляют конкретная реализация принципа реципрокного (взаимного) детерминизма, процесс выборочной активации и отключения внутреннего контроля, отражающих уровень самоэффективности личности



### самоэффективностъ

- это главная детерминанта выбора человеком той или иной деятельности.
- ▶ Убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь (самоэффективность) влияют на то, какой способ действия он выберет, как много будет прилагать усилий, как долго он устоит, встречаясь с препятствиями и неудачами, насколько большую пластичность он проявит по отношению к этим трудностям

### Уровень самоэффективности

- Достигнутые результаты. Успех в аналогичной деятельности в прошлом
- Косвенные переживания. Наблюдение за деятельностью людей в сходных условиях
- Словесное убеждение авторитетное для вас лицо выражает уверенность в том, что вы способны справиться с задачей.
- Стресс. Стрессогенная ситуация снижает уровень самоэффективности.

#### Что почитать?

- ▶ Хьелл, Зиглер Психология личности
- Дж. Бек от основ к направлениям
- Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2015. 604 с. Серия: Бакалавр. Академический курс
- ► ЛИЧНОСТНЫЙ ТЕСТ ХОГАНА, опросник NEO PI (русскоязычная адаптация 2010 года (В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, И. Г. Сенин, Т. А. Мартин)
- Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие
  Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. 23 с.
- Радюк, О.М. «Большая пятёрка» личностных особенностей / О.М. Радюк, И.В. Басинская, Я.Ю. Воронкова // II Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2016. С. 92-104.

### Спасибо за внимание!