

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; индивидуально-типологические особенности.
- ▶ А.Г.Ковалев 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

ТИПЫ ТЕОРИЙ ЛИЧНОСТИ

ОСНОВАНИЕ ДЛЯ КЛАССИФИКАЦИИ:

1. СПОСОБ ОБЪЯСНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ

СОЦИОДИНАМИЧЕСКИЕ

ИНТЕРАКЦИОНИСТИЧЕСКИЕ

2. СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ДАННЫХ О ЛИЧНОСТИ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ

НЕЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ

3. УГОЛ ЗРЕНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ

СТРУКТУРНЫЕ

ДИНАМИЧЕСКИЕ

4. ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН

ДОШКОЛЬНЫЙ И ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ

ВСЯ ЖИЗНЬ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

5. ПОНЯТИЯ, В КОТОРЫХ ОПИСЫВАЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЧЕРТЫ, КАЧЕСТВА И СВОЙСТВА

ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ



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 конфликт

- ▶ 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):

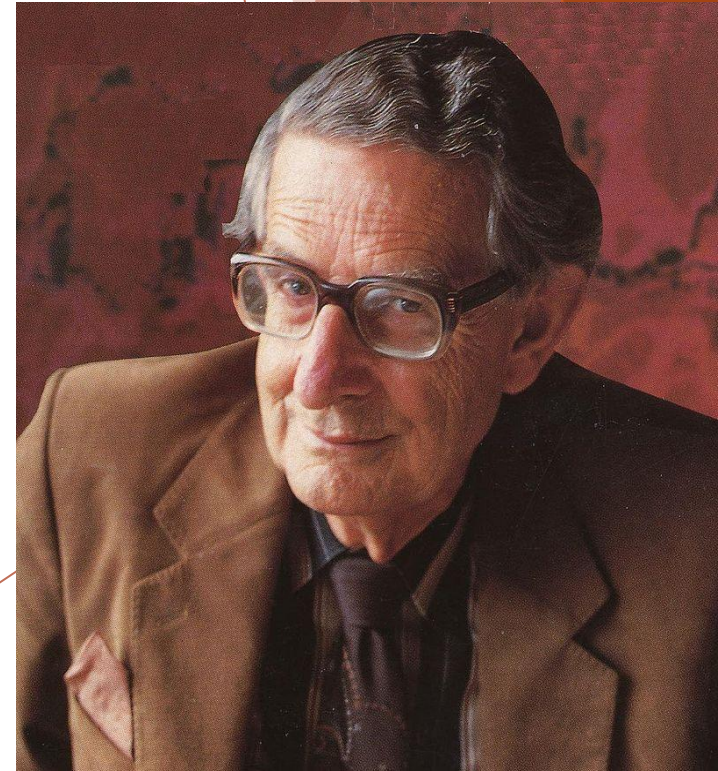
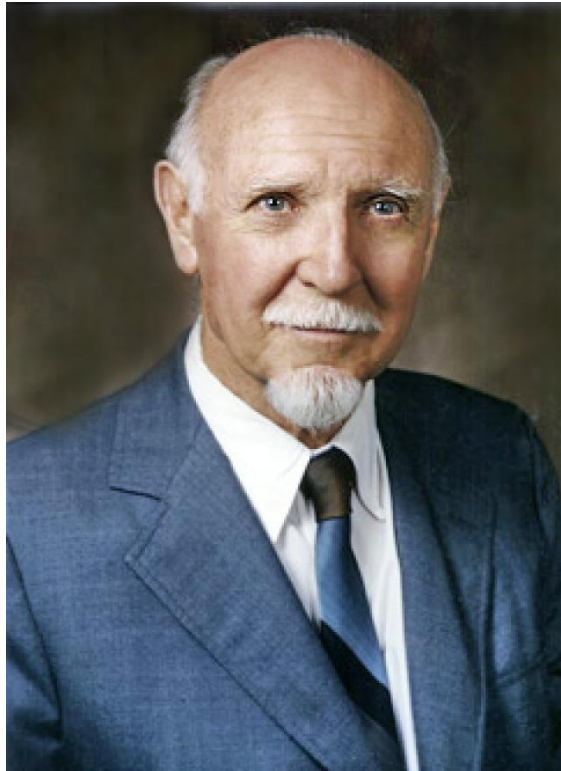
- ▶ повышенная экстраверсия, а все остальные показатели были ниже среднего.

четвертый тип назвали «ролевыми моделями» (role model):

- ▶ **высокими показателями по всем характеристикам, кроме невротизма.**

Диспозиционные теории личности

Оллпорт, Кеттел, Айзенк



Диспозиционные 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:

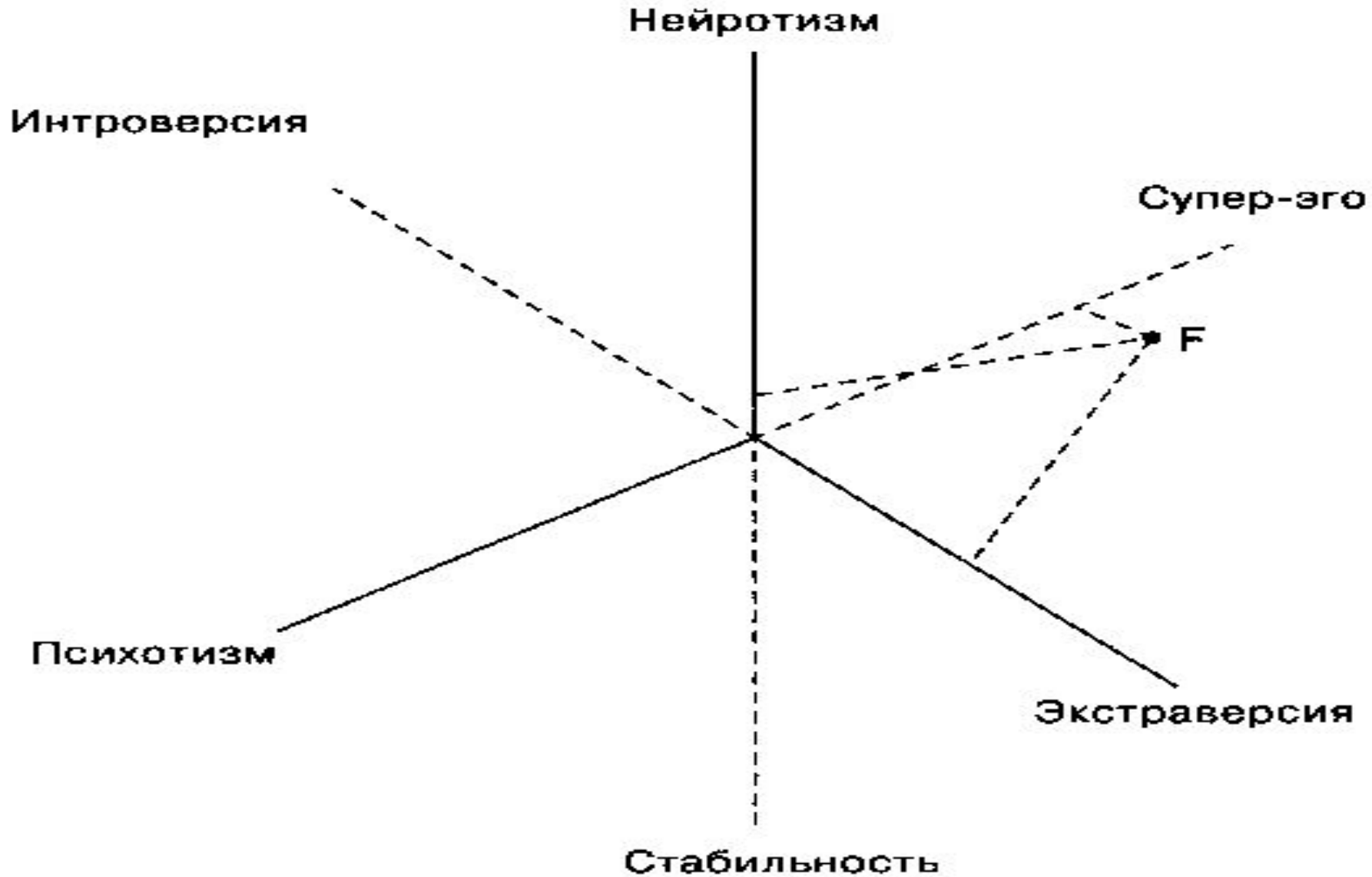
- ▶ широкое «Я»,
- ▶ способность устанавливать теплые отношения с окружающими,
- ▶ самопринятие и эмоциональная устойчивость,
- ▶ реалистическое восприятие,
- ▶ ориентация на решение проблем,
- ▶ способность к самопознанию и чувство юмора,
- ▶ целостная жизненная философия с четко определенными ценностными 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 (E) 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 на стресс, частые боли психогенного характера. На отрицательном полюсе данного фактора находится низкая тревожность, высокая самооценка, устойчивость к стрессу.
- ▶ Психотизм / Сверх-Я (P) 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.

Трёхмерная структура личности по Айзенку



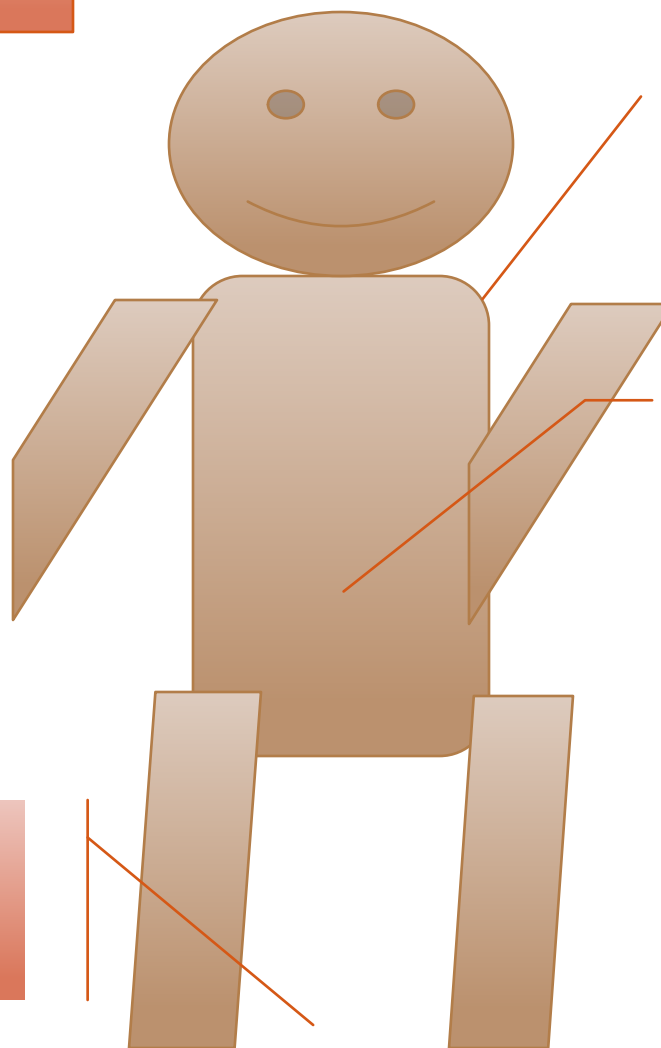
Когнитивная теория личности Дж. Келли



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

УМНЫЙ / ГЛУПЫЙ



СВОЙ / ЧУЖОЙ

Слабый / сильный

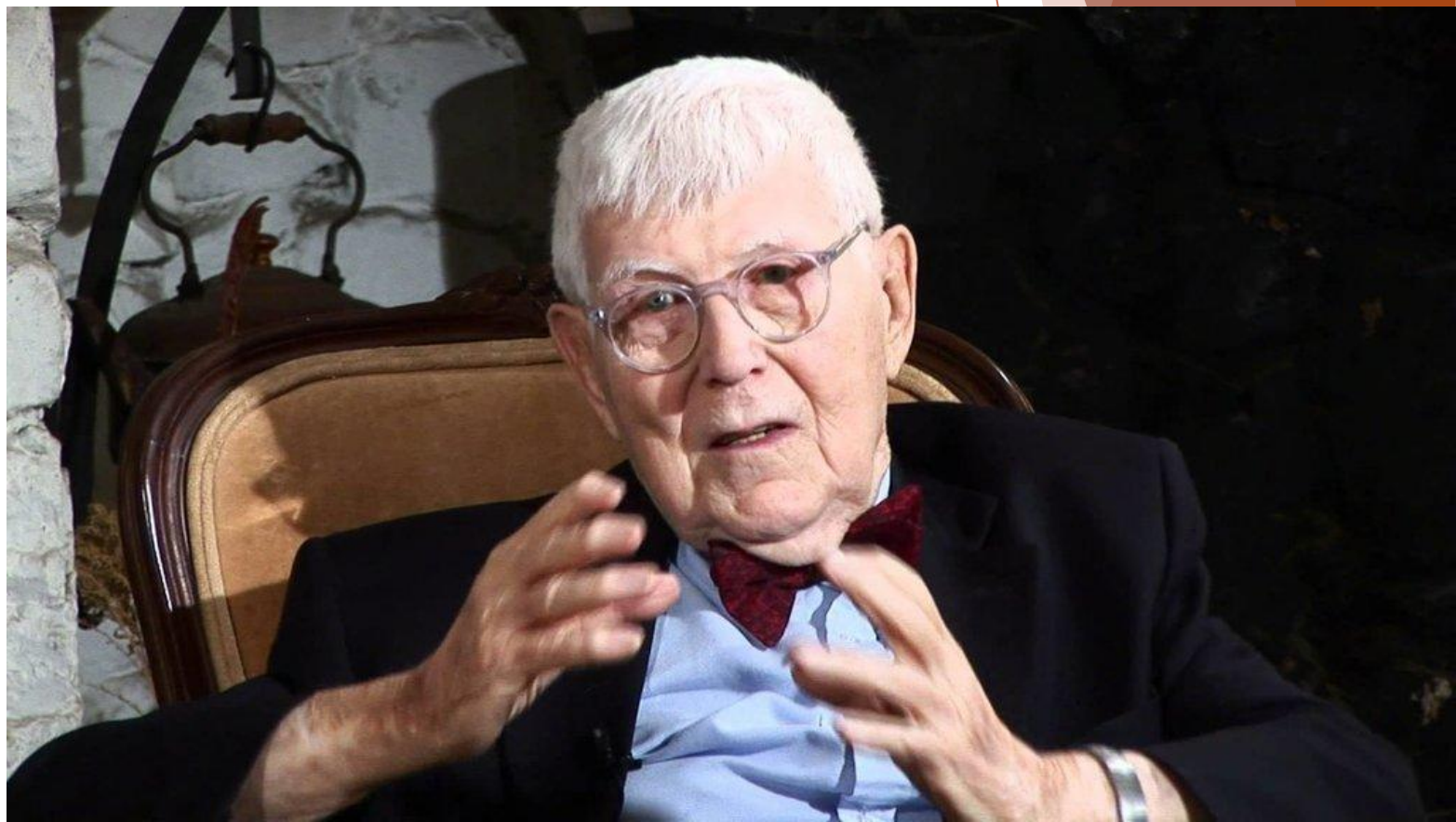
Добрый / Злой

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

Глубинные убеждения категории беспомощности

Я беспомощен	Я ни на что не способен
Я бессилён	Я неуспешен
Я не контролирую ситуацию	Я никчемный
Я слаб	Я неудачник
Я уязвим	Меня не уважают; меня презирают
Я нуждаюсь в помощи и поддержке	<u>Со мной что-то не так (в не такой, как другие)</u>
Я в ловушке	Я недостаточно хорош (в плане достижений)

Глубинные убеждения категории неприятия

Меня не любит	Я ничего не стою
Я непривлекателен	<u>Со мной что-то не так (другие люди не любят меня)</u>
Я нежеланный	<u>Я недостаточно хорош (чтобы быть любимым другими людьми)</u>
Меня не хотят	Мне суждено принимать отказы
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.

2. Предположения:
(позитивное)

Если я буду упорно трудиться,
я добьюсь успеха.

(негативное)

Если я не буду упорно трудиться,
я потерплю неудачу.

3. Правила:

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

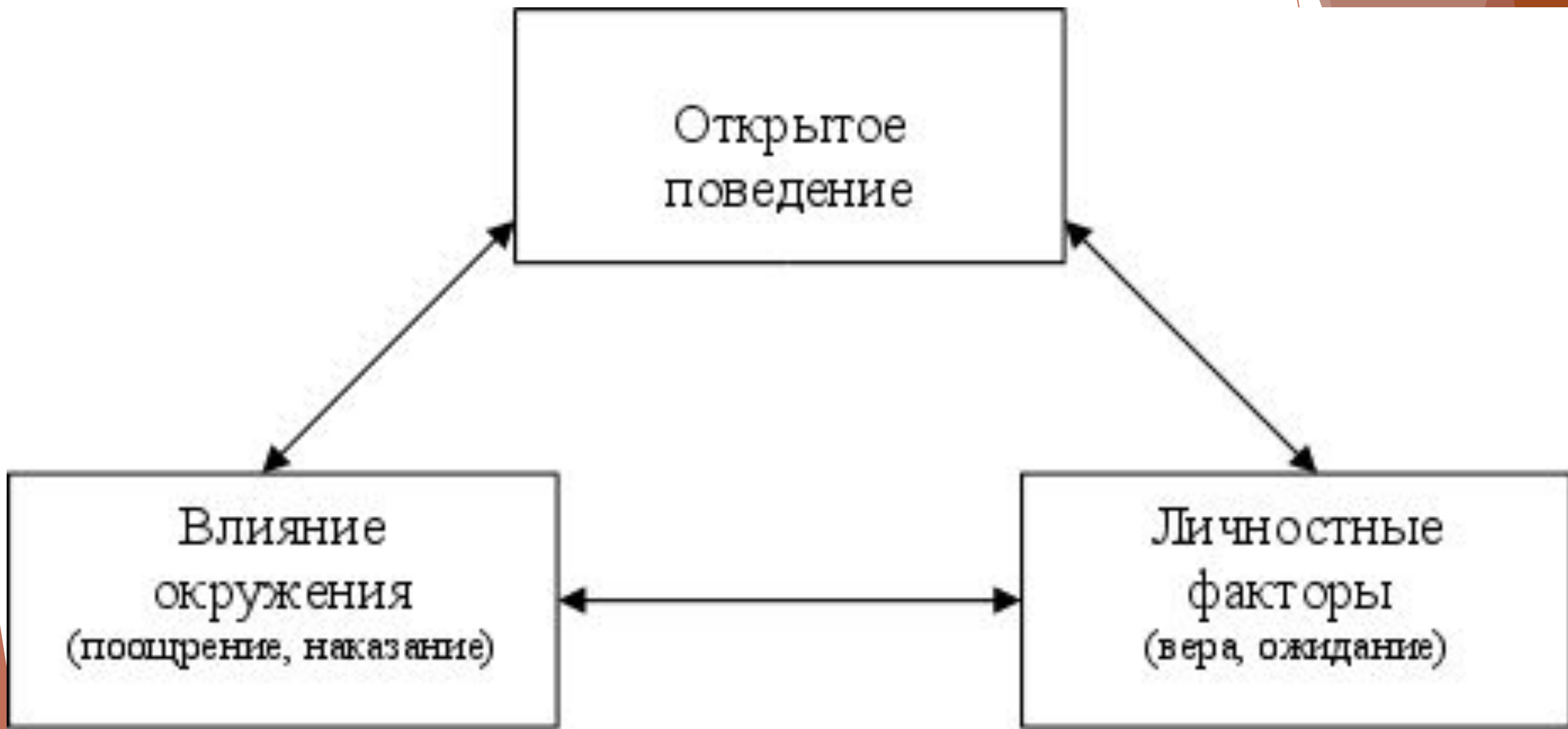


- ▶ мотивационное ядро личности
стремление максимально приспособиться
к требованиям социального мира и
минимизировать вероятность конфликта
с ним *путем заимствования социально
эффективных моделей поведения*

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



самоэффективность

- ▶ 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 самооффективности

- ▶ • 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 самооффективности.

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!