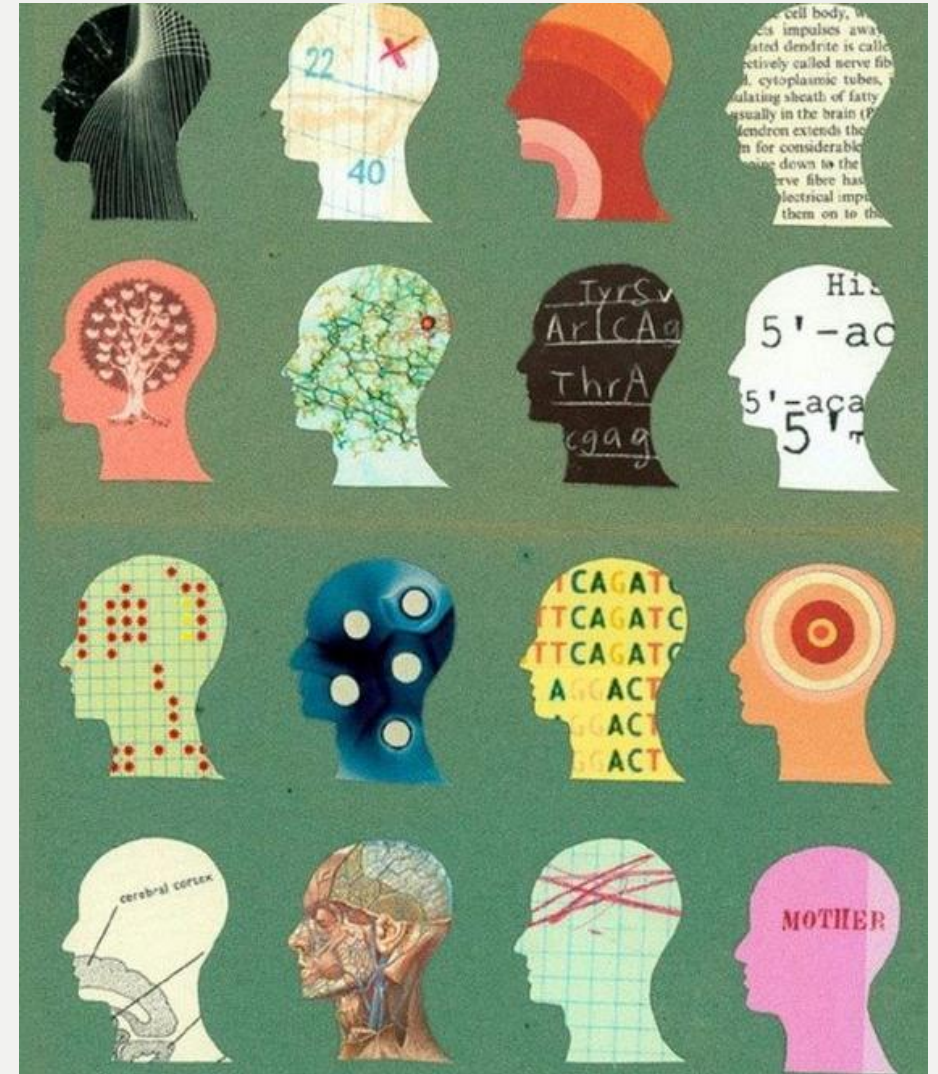


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Выполнила ученица 11 «А» класса
МОУ «СОШ» №12
Чернышева Александра

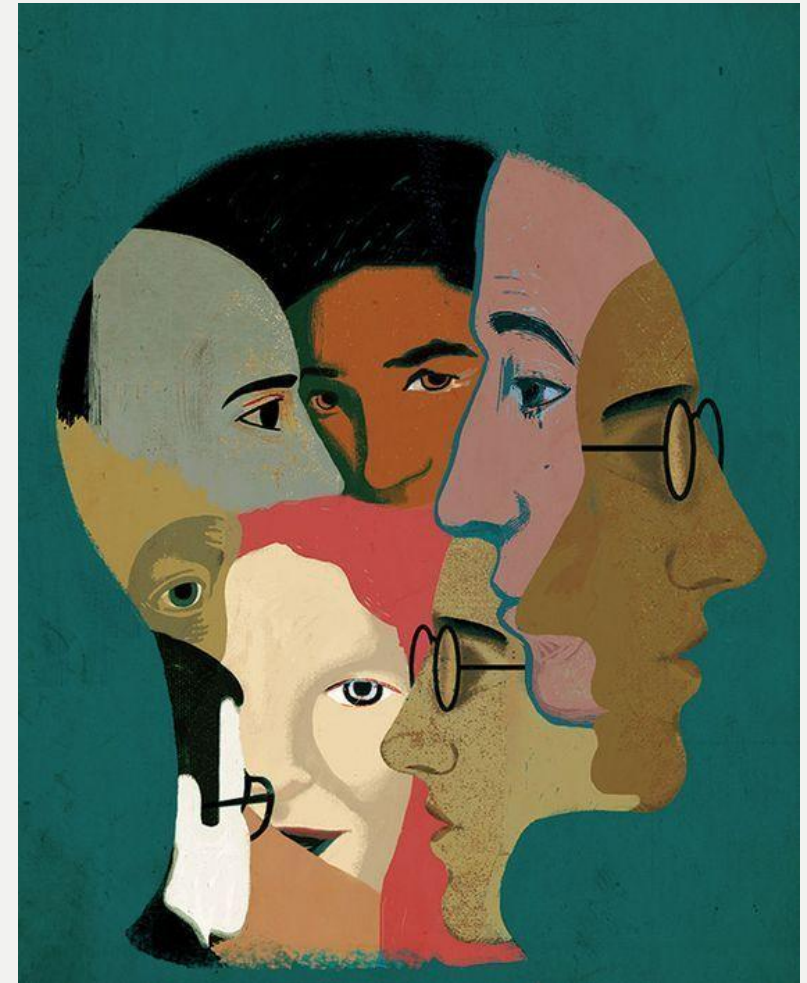
Что такое психология культуры личности?

Психологическая культура личности - это индивидуальная психологическая культура, проявляющаяся в совокупности житейских и научных знаний и представлений, степени осознания особенностей собственной психики и психики другого человека, способах самоконтроля и саморегуляции, способах взаимодействия и воздействия на другого, общих принципах отношения личности к себе, другим людям и обществу в целом



Функция психологической культуры:

Обеспечивает разумное и эффективное использование личностного потенциала человека для разрешения различных жизненных проблем, возникающих в процессе общения и предметной деятельности



Что обеспечивает высокий уровень развития психологической культуры?

- Правильное ориентацию в окружающих людях
- Знание и понимание самого себя, т. е. иметь адекватный образ «Я»
- В совершенстве владеть необходимым репертуаром способов психологического воздействия и разумно пользоваться ими в условиях социальной жизни



- В совершенстве владеть приемами самоуправления и саморегуляции, позволяющими в максимальной степени реализовать свой личностный потенциал



- Правильно (на гуманистических позициях) относиться к людям и строить благоприятные отношения с ними



- Иметь уважительное и адекватное отношение к самому себе как к субъекту, личности и неповторимой индивидуальности

Состав личностных ресурсов человека



Мотивационные

Физиологические

Индивидуальные

Предметно-
практические

Волевые

Личностные
ресурсы

Духовно-
нравственные

Эмоциональные

Когнитивные

Ресурсы
личностных
свойств

Социально-
психологические

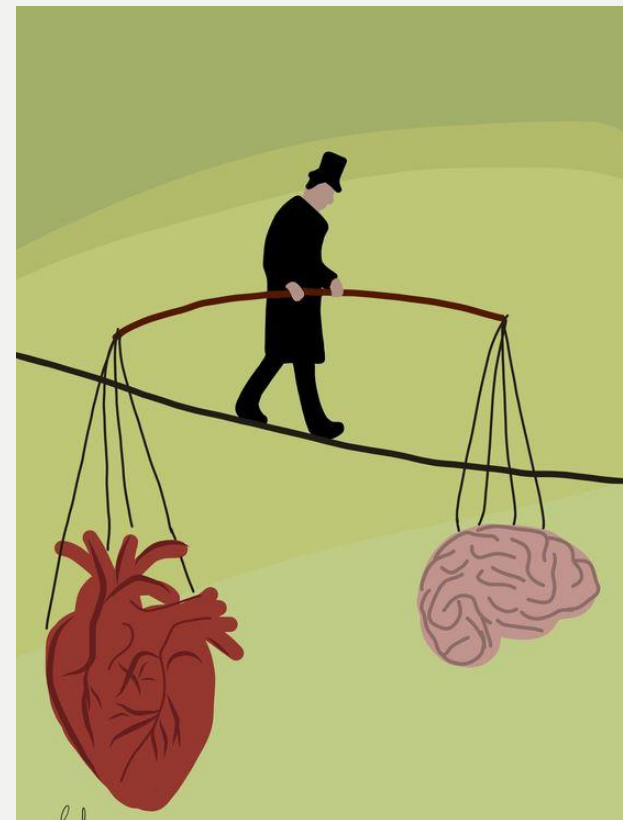
Мотивационные ресурсы

- Сюда относится система потребностей, мотивов и интересов, которые являются источником жизненной активности человека
- Поэтому понимание особенностей и закономерностей своих мотивационных ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими является одним из условий жизненного успеха и благополучия



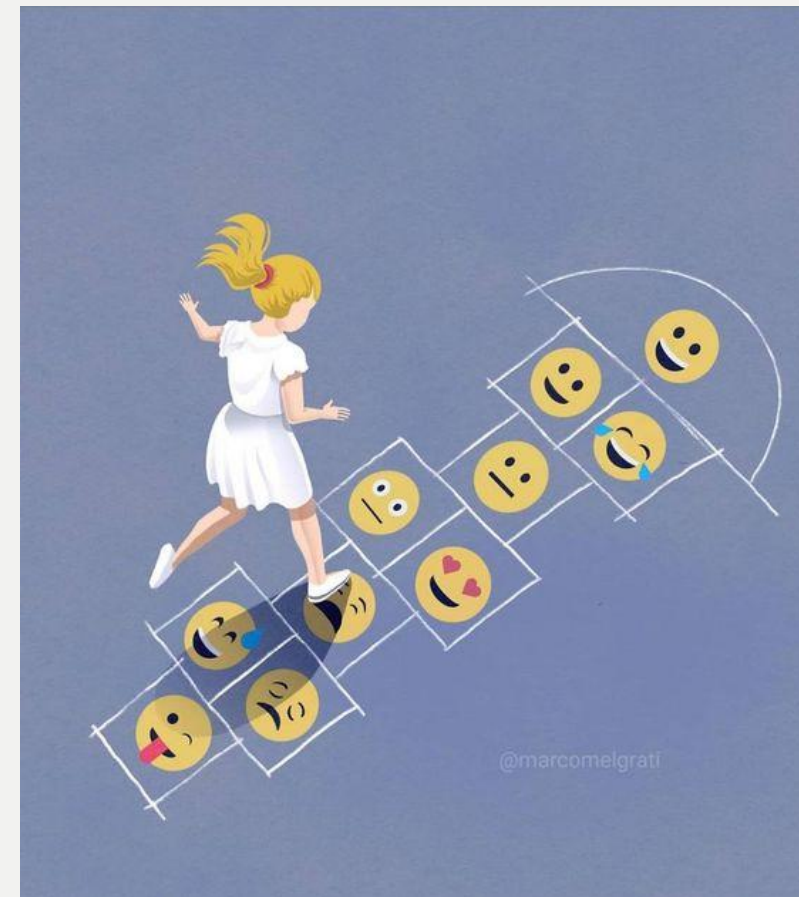
Волевые ресурсы

- Важнейшим элементом душевной жизни человека являются эмоциональные переживания
- Необходимость в этих ресурсах возникает в ситуациях, когда человек вынужден действовать не по непосредственному желанию, а по необходимости
- наличие волевых ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими делает человека более успешным в жизни



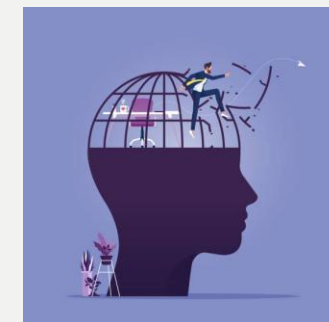
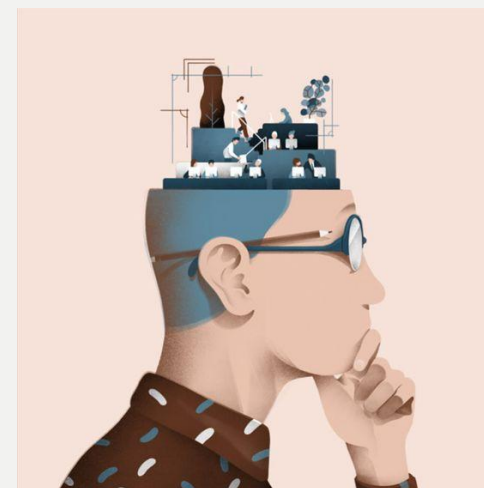
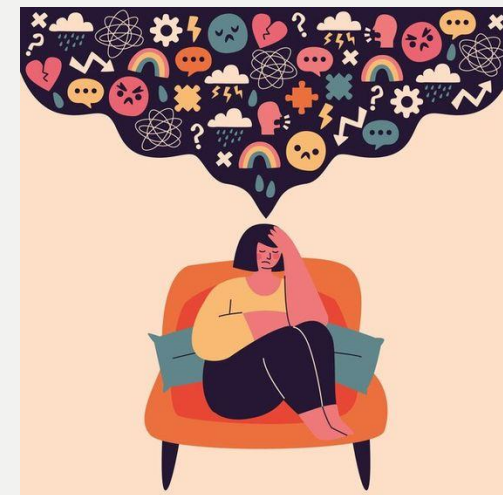
Эмоциональные ресурсы

- Эмоциональные переживания. Они возникают в ситуациях, имеющих отношение к удовлетворению его жизненных потребностей и интересов: благоприятствующих или препятствующих этому
- Следовательно, для того, чтобы быть более успешным в жизни, он должен хорошо ориентироваться в эмоциональных ресурсах (причем не только в своих, но и в чужих) и уметь эффективно распоряжаться ими



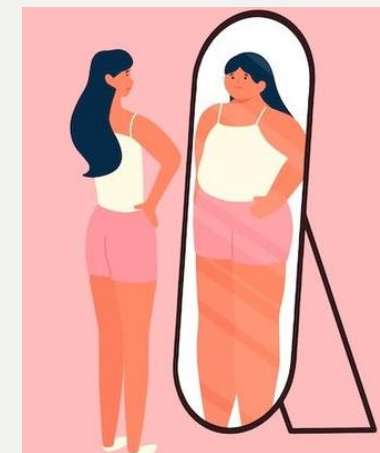
Когнитивные ресурсы

- К этой группе относятся ресурсы ощущения и восприятия (сенсорно-перцептивные), ресурсы мышления (мыслительные), ресурсы воображения (имажитивные), ресурсы памяти (мнемические)
- На основе когнитивных ресурсов происходит ориентировка человека в окружающем мире (физическом и социально-психологическом) и в самом себе как индивиде, субъекте и личности



Ресурсы личностных свойств

- В эту группу входят черты характера, способности, отношения, социальные установки и другие устойчивые личностные свойства
- Высокий уровень ее развития позволяет человеку эффективно пользоваться ресурсами своих личностных свойств и личностных свойств других людей для решения жизненных задач без ущемления интересов других людей



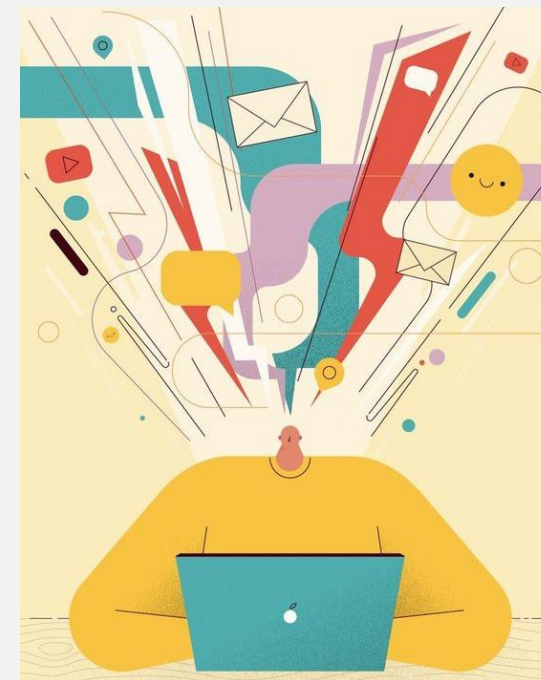
Социально-психологические ресурсы

- Межличностные отношения и связи человека составляют содержание социально-психологических ресурсов.
- Высокий уровень развития психологической культуры предполагает знание психологии общения и межличностных отношений, умение устанавливать и поддерживать нужные отношения, хорошо ориентироваться в них и использовать для решения



Духовно-нравственные ресурсы

- В их содержание входят ценности, нравственные убеждения и принципы, которыми руководствуется человек в процессе решения стоящих перед ним жизненных задач
- Высокий уровень развития психологической культуры предполагает знание собственных ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими, а также умение ориентироваться в духовно-нравственных ресурсах других людей и выстраивать по отношению к ним адекватную форму поведения



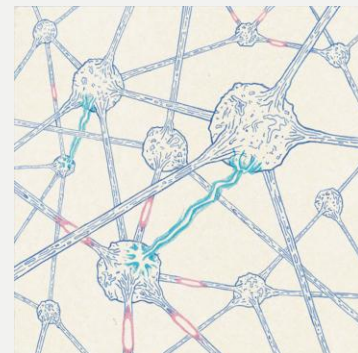
Предметно-практические ресурсы

- Сюда относится система имеющихся у человека практических умений и навыков, необходимых для решения предметно-практических задач
- Высокий уровень развития психологической культуры предполагает владение достаточно широким арсеналом практических умений и навыков и умение эффективно распоряжаться им для решения возникающих жизненных задач без ущемления интересов других людей



Индивидуальные ресурсы

- К этой группе относятся свойства человека как биологического индивида: нейродинамические, нейропсихологические, межполушарная асимметрия, биологический возраст, биологический пол, конституция, психомоторика, сенсорная организация, система инстинктов и безусловных рефлексов, структура органических потребностей
- При высоком уровне развития психологической культуры человек способен эффективно использовать потенциал собственных или чужих индивидуальных ресурсов



Физиологические ресурсы

- Речь идет о возможностях человеческого организма, т. е. о здоровье, без которого невозможно решение никаких жизненных задач
- При высоком уровне развития психологической культуры человек относится к своему организму как к важному ресурсу, знает его возможности (сильные и слабые стороны), заботится о нем (тренирует, оберегает, лечит), т. е. выступает как рачительный и эффективный владелец

