Контрольная работа

по дисциплине: менеджмент

по теме: психологическая структура личности,

роль стресса в жизни человека

Психологическая структура личности

Без сомнения, каждый взрослый человек, даже подросток не раз слышал и употреблял в жизни слово "личность". В милиции занимаются установлением личности, в школе пишут сочинения про личность того или иного литературного героя, изучают личность значимых в истории людей. Действительно, это слово многозначно. Но далеко не каждый представляет себе, что же такое есть на самом деле человеческая личность.

На Земле живет более шести миллиардов человек, и каждый из них уникален.

Но все мы различаемся не только цветом кожи или глаз, ростом или телосложением, выражением лица или походкой. Каждый человек уникален своим внутренним миром, который никогда не раскрывается в полной мере окружающим. Да, какие-то черты внутреннего, духовного мира могут повторяться среди людей, но недаром говорят, что у каждого человека есть свое собственное Я.

Еще в древности мудрецы говорили, что для того, чтобы познать мир, прежде всего, нужно познать самого себя. Узнав, откуда идут корни своего особенного поведения, человеку куда легче разбираться и в других людях, оценивать их поведение и поступки. Недаром одного человека могут называть скупым и занудой, а другого - весельчаком, но трусом, - все это качества, входящие в понятие "личность". Конечно, можно задаться вопросом, каждый ли человек - личность? Но если путем логических умозаключений достигнуть вывода, что не каждый (причем всегда найдутся люди, готовые это оспорить), то размышления о человеческой личности не будут иметь прежней важности. На тему человеческой личности размышляли десятки мыслителей, на эту тему написана не одна книга.

На вопрос, что такое личность, психологи отвечают по разному, и в разнообразности их ответов, а отчасти и в расхождении мнений на этот счет проявляется сложность самого феномена личности. Каждое из определений личности имеющихся в литературе (если оно включено в разработанную теорию и подкреплено исследованиями), заслуживает того, чтобы учесть его в поисках глобального определения личности.

Личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. Итак, Личность- это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественной по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Рассмотрим структуру личности: - это система представлений о личности, обобщающая процессуально иерархические подструктуры личности с подчинением низших подструктур высшим, включающая наложенные на них подструктуры способностей и характер

## Компоненты структуры личности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Краткое название подструктуры. | К данной подструктуре относятся | Соотношение биологического и социального |
| Подструктура направленности | Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы | Социальный уровень (биологического почти нет) |
| Подструктура опыта | Умения, знания навыки, привычки | Социально-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического) |
| Подструктура форм отражения | Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства) | Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального) |
| Подструктура биологических, конституциональных свойств | Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства | Биологический уровень (социальное практически отсутствует) |

Иерархическая структура личности  
 (по К.К. Платонову)

Важнейшие компоненты структуры личности - способности, темперамент, харктер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условиями успешного осуществления данной деятельности и динамики овладения знаниями, умениями и навыками. Значительный вклад в разработку общей теории способностей внес наш отечественный учёный Б.М. Теплов. В понятии «способности», по его утверждению, заключены три идеи. «Во-первых, под способностями разумеются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого… Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей… В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

ТЕМПЕРАМЕНТ (лат. Temperamentum - надлежащее соотношение черт от tempero - смешиваю в надлежащем состоянии) - характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний. Темперамент- качество личности, сформировавшееся в личном опыте человека на основе генетической обусловленности его типа нервной системы и в значительной мере определяющее стиль его деятельности. Темперамент относится к биологически обусловленным подструктурам личности. Различают четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

В психологии понятие ХАРАКТЕР (от греч. charakter -”печать”, “чеканка”), означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

ХАРАКТЕР - качество личности, обобщающее наиболее выраженные, тесно взаимосвязанные и поэтому отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности свойства личности. Характер - “каркас” и подструктура личности, наложенная на ее основные подструктуры. Характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а социальные установки – убеждения и отношения людей.

Роль стресса в жизни человека

Не бывает людей, у которых нет проблем. С большинством наших трудностей мы успешно справляемся самостоятельно. Но некоторые события могут казаться неразрешимыми для нас и наших близких, надолго «выбивают нас из колеи». Речь идет о стрессовых ситуациях.

Слово «стресс» по происхождению означает ограничение или притеснение, а «дистресс» - пребывание в состоянии ограничения или притеснения. Как только нервная система человека воспринимает внешнюю угрозу, тело моментально на нее реагирует: учащается пульс, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы. Все это – мобилизация механизмов, подготавливающих организм к защите от опасности, благодаря которым человек смог сохранить себя как биологический вид. Однако жизнь в современном обществе часто требует от нас подавления такой реакции. Человеческий организм устроен таким образом, что если сразу после стресса следует физическая реакция на него (человек вступает в борьбу или убегает), стресс не наносит ему большого вреда. Но когда психологическая реакция на стресс не получает разрядки, тело надолго остается в состоянии напряжения и в организме начинают накапливаться отрицательные последствия стресса. Это т.н. хронический стресс, стресс, на который организм соответствующим образом своевременно не отреагировал, именно он и играет важную роль в возникновении многих заболеваний.

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Снижая эффективность и благополучие индивидуума, чрезмерный cтресс дорого обходится организациям. Многие проблемы сотрудников, которые отражаются как на их заработке и результатах работы, так и на здоровье и благополучии сотрудников, коренятся в психологическом стрессе. Стресс прямо и косвенно увеличивает затраты на достижение целей организаций и снижает качество жизни для большого числа трудящихся.

1. Реакция стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т.е. стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней - это так называемая МАЛ-АДАПТАЦИЯ (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний. 2.Пассивность.

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

3. Активная защита от стресса.

Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

4. Активная релаксация (расслабление)

Она повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Попытаюсь объяснить, что происходит в организме во время стресса.

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять.

Человек живущий в **стрессовом стиле жизни** испытывает хронический неослабевающий стресс. Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций. Тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками) Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе. Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени.

Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий. Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме). Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью). Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой. Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно “запрограммированные” (например, путем интриг, стремления “заманить”). Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора. Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей. Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно; страдает молча.

**Нестрессовый стиль жизни д**опускает наличие “творческого” стресса в определенные периоды напряженной деятельности. Имеет “пути спасения”, позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться.

Отстаивает собственные права и потребности; устанавливает низкострессовые отношения взаимного уважения; тщательно выбирает друзей и завязывает взаимоотношения, которые являются ободряющими и спокойными. Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение. Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами “передышки”. Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.

Сохраняет хорошую физическую форму, хорошо питается, очень редко употребляет алкоголь и табак или совсем не употребляет. Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения(например, в работу, общественную деятельность, отдых, уединение, культурные мероприятия, семью и близких знакомых) . Находит удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдывать наигранное поведение. Наслаждается полной и кипучей сексуально жизнью, прямо выражая свой “сексуальный аппетит”. Наслаждается жизнью в целом; может смеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора.

Проводит жизнь, относительно свободную от ролей; способен выражать естественные потребности, желания и чувства без оправдания. Эффективно распределяет время, избегает напряженных ситуаций