МГТУ им. Г. И. Носова институт гуманитарного образования

Эссе для заключительного тура олимпиады «Путь к успеху»

по секции «Психология, педагогика и социальная работа»

по теме: «Психологическая культура личности»

Выполнила ученица 11 «А» класса

МОУ «СОШ» №12

Чернышева Александра

Магнитогорск

2023

Психологическая культура занимает особое положение среди всех других культур. Она пронизывает их в содержательном плане, поскольку неотъемлемым элементом любой культуры является человек, чем и объясняется необходимость ее возникновения, развития и существования у человека на протяжении всей жизни. Низкий уровень ее развития или ее дефекты порождают многочисленные жизненные проблемы: невротические состояния, одиночество, семейные и производственные конфликты и многое другое.. Культура человекоцентрична. Она создана человеком и для человека

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.

Высокий уровень развития психологической культуры обеспечивает более эффективное взаимодействие человека с предметной средой и со своим организмом и значительно повышает его возможности., что позволяет человеку:

1. Правильно ориентироваться в окружающих людях.

2. Знать и понимать самого себя, т. е. иметь адекватный образ «Я».

3. В совершенстве владеть необходимым репертуаром способов психологического воздействия и разумно пользоваться ими в условиях социальной жизни.

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

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

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

При всей близости понятий психологическая культура и профессиональная культура специалистов сферы «человек-человек» (педагогическая, управленческая, политическая и т. д.), их не следует отождествлять. Кроме психологического содержания в профессиональную культуру включается также и некоторое предметное содержание. Сюда входит система личностных качеств, знаний, умений и навыков, необходимых для субъектно-объектного

взаимодействия. Например, врач должен знать анатомию, физиологию, фармакологию и т. п., а также владеть множеством практических умений и навыков обращения с организмом. Все это составляет вторую (предметную) сторону его профессиональной культуры.

Психологическая культура и личностные ресурсы

В процессе реализации своих жизненных потребностей человек неизбежно сталкивается с определенными обстоятельствами и условиями, которые необходимо принимать во внимание при выборе и проектировании способов достижения поставленных целей.

Изучим состав личностных ресурсов:

***Мотивационные ресурсы***. Сюда относится система потребностей, мотивов и интересов, которые являются источником жизненной активности человека. В них сконцентрирован его энергетический потенциал, без которого невозможно достижение поставленных целей. Поэтому понимание особенностей и закономерностей своих мотивационных ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими является одним из условий жизненного успеха и благополучия.

***Волевые ресурсы***. Необходимость в этих ресурсах возникает в ситуациях, когда человек вынужден действовать не по непосредственному желанию (как хочется), а по необходимости (как надо, как разумно и целесообразно). С помощью волевого усилия он должен компенсировать недостаточность или отсутствие имеющейся у него мотивации. Поэтому наличие волевых ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими делает человека более успешным в жизни.

***Эмоциональные ресурсы***. Важнейшим элементом душевной жизни человека являются эмоциональные переживания. Они возникают в ситуациях, имеющих отношение к удовлетворению его жизненных потребностей и интересов: благоприятствующих или препятствующих этому. Такие ситуации называются значимыми. Они предъявляют человеку особые требования, которые не характерны для незначимых жизненных ситуаций. Именно эмоции вводят его в нужный режим жизни, соответствующий требованиям ситуации. Поэтому эмоциональная жизнь человека должна быть под его контролем. 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. Каждый из этих ресурсов позволяет решать определенные жизненные задачи. Чем выше уровень развития когнитивных ресурсов, тем большими возможностями располагает их носитель — человек. Поэтому он должен быть заинтересован в их развитии. Вопрос в том, в какой мере он ориентируется в них, знает свои когнитивные возможности и ограничения, умеет эффективно распоряжаться ими с благими намерениями; в какой мере он ориентируется в когнитивных возможностях других людей и управлять ими

***Ресурсы личностных свойств***. В эту группу входят черты характера, способности, отношения, социальные установки и другие устойчивые личностные свойства, предопределяющие способы поведения человека в различных жизненных ситуациях, направление жизненной активности, эффективность выполняемых действий. 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***. Каждый человек имеет определенный круг общения. В него входят люди, с которыми он связан межличностными отношениями. Они могут быть разными по содержанию, глубине, значимости, силе, устойчивости и другим параметрам. Эти межличностные отношения и связи 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 всевозможных жизненных задач без ущерба и ущемления интересов других людей.

***Духовно-нравственные ресурсы***. В их содержание входят ценности, нравственные убеждения и принципы, которыми руководствуется человек в процессе решения стоящих перед ним жизненных задач. Духовность личности определяется тем, в какой мере они соответствуют существующему в обществе духовно-нравственному идеалу. Человек идентифицирует себя с ними и поэтому вынужден подчиняться им, поскольку всякое отклонение от них равнозначно отказу от самого себя. Высокий уровень развития психологической культуры предполагает знание собственных духовно-нравственных

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: приготовление пищи, ремонт утюга, пользование компьютером, вождение автомобиля и др. Можно сказать, что это практический опыт. Они делают человека приспособленным к предметной среде и к жизни. Поэтому на протяжении жизни он постоянно расширяет их арсенал. 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.

***Индивидные 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. Они являются врожденными и не изменяются под влиянием обучения и тренировки. Эти свойства составляют биологическую основу для развития человека как субъекта и личности: потребностей, черт характера, способностей, самосознания, когнитивных процессов.При высоком уровне развития психологической культуры человек способен эффективно использовать потенциал собственных или чужих индивидных 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.

В заключение хотелось бы сделать вывод о том, что психологическая культура является частью общей культуры человека. В самом общем плане ее можно рассматривать как своеобразный личностный инструмент обращения человека с людьми (включая самого себя) как с субъектами, личностями и индивидуальностями. Она представляет важнейшее условие социального бытия человека как субъекта и личности.