

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Стахановский инженерно-педагогический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Луганский государственный университет имени
Владимира Даля»

Кафедра социально-экономических и педагогических дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению практических работ по дисциплине

«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ»

для студентов направления подготовки

Профессиональное обучение (по отраслям),

Профиль «Профессиональная психология»

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом

*ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»
(протокол № от . .2023 г.)*

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Психология личности» для студентов направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), профиль «Профессиональная психология»./ Сост.: Сергеев С.Н., Д.С. Чижевская. – Стаханов: ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В.Даля», 2023. – 44 с.

Конспект лекций содержит 8 практических работ, описание которых сопровождается теоретическими сведениями. В данных методических рекомендациях указаны темы, цель практических работ, описана теоретическая часть, указаны темы докладов, описание хода работ, список рекомендованной литературы. Предназначен для студентов профиля: «Профессиональная психология»

Составители:

Сергеев С.Н.
Чижевская Д.С.

Ответственный за выпуск:

доц. Карчевская Н.В.

Рецензент:

доц. Карчевский В.П.

СОДЕРЖАНИЕ

Практическое занятие №1.....	4
Практическое занятие №2.....	5
Практическое занятие №3.....	6
Практическое занятие №4.....	8
Практическое занятие №5.....	12
Практическое занятие №6.....	17
Практическое занятие №7.....	28
Практическое занятие №8.....	38
Список использованной литературы.....	43

Практическое занятие №1

«Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии и их роль в регуляции поведения личности».

Цель: изучить тему: «Копинг-стратегии»; ознакомиться с видами Копинг-стратегий. Освоение техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации. Знакомство с новыми способами и методами саморегуляции. Накопление нового опыта по снятию психоэмоционального напряжения.

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Психотерапевтическая работа с защитными механизмами. Методы преодоления вытеснения».

Вопросы для самоподготовки:

1. История развития концепции о психологических защитах.
2. Характеристика психологических защитных механизмов как психологического феномена.
3. Факторы формирования механизмов защиты.
4. Теория копинга: история и развитие.
5. Особенности копинг-стратегий и психологических защит у разных возрастных групп.
6. Гендерные различия копинг-стратегий.
7. Проблема копинг-поведения в работах отечественных исследователей.
8. Формирование эффективных стратегий для преодоления стресса.
9. Копинг-стратегии в преодолении профессиональных деформаций.
10. Методы диагностики копинг-стратегий.
11. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий.

Список рекомендуемой литературы:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2014 №1. С. 3-19.
2. Грановская, Р.М., психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1998 – 472 с.
3. Грановская Р. М. Практическая психология. СПб. : Речь, 2017, 655 с.
4. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990 – №4. – С. 14-23.
5. Малкина-Пых, И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Питер, 2017 – 832 с.
6. Киршбаум Э. И. Психологическая защита. М.: Эксмо, 2016 181 с.
7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: Эксмо, 2018 480 с.

Практическое занятие №2

«Методы исследования личности»

Цель: формировать умение составлять психологический портрет личности, используя методы исследования и диагностики, а также простейшие методики с целью определения психологических особенностей личности.

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: Разработка анкеты с открытыми вопросами.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие метода исследования в психологии.
2. Требования к организации психологического исследования.
3. Этапы психологического исследования.

4. Классификация и характеристика организационных методов исследования в психологии.
5. Эксперимент в психологии.
6. Принцип проведения процедуры анализа продуктов деятельности.
7. Характеристика метода моделирования в психологическом исследовании.
8. Особенности генетического метода исследования.
9. Применение структурного метода в психологии.

Список рекомендуемой литературы:

1. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова и С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000
2. Практическая психодиагностика. Методики и тексты / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. дом «БАХРАХ», 2000
3. Реан, А.А. Практическая психодиагностика личности / А.А. Реан. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2001
4. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1997

Практическое занятие №3

«Структура личности в работах К.К. Платонова»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека.

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Методика определения типа личности и вероятных личностных расстройств».

Стимульный материал составляют 107 утверждений, касающихся различных сторон поведения человека. Испытуемому предоставляется три возможных варианта ответов: утвердительный, отрицательный и

неопределенный. Система подсчета полученных результатов достаточно сложна и требует внимательного ознакомления. Конечной целью обработки «сырых» показателей является построение «автопортрета личности» испытуемого в виде графика. Диагностируются следующие типы расстройств:

1. Добросовестный - Навязчиво-принудительный
2. Самоуверенный - Нарциссизм
3. Драматический - Неестественное актерство
4. Бдительный - Параноидальный
5. Деятельный - Активность на грани срыва
6. Преданный - Зависимый
7. Отшельник - Шизоид
8. Праздный - Пассивно-агрессивный
9. Чувствительный - Уклонение
10. Идеосинкретический – Шизопатия
11. Авантюрный - Антисоциальный
12. Альтруистический - Самоуничтожение
13. Агрессивный - Садист
14. Серьезный - Депрессивный.

Авторами приводятся весьма подробные: интерпретационная схема, описания психологических типов личности и вероятностных расстройств данного типа. Вместе с тем, не совсем ясны основания используемой классификации типов. В литературе отсутствуют какие-либо научные данные о психометрических характеристиках теста.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общая характеристика динамической психологической структуры личности в отечественной психологии.
2. Соотношение биологического и социального.
3. Иерархическая структура личности по К. Платонову.
4. Теория личности в отечественной психологии в трудах В.Н. Мясищева.

5. Системно-уровневая концепция личности.
6. Роль противоречий в развитии личности.
7. Этапы формирования личности в онтогенезе.

Список рекомендуемой литературы:

1. Олдхэм Дж., Моррис Л. Автопортрет вашей личности. М., 1996.
2. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В.Куликов. - СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 480 с.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Бахрах-М. 2000. — 672 с.
4. Щербатых Ю.В. Русифицированная версия теста Олдхэма-Морриса - эффективный инструмент профессионального отбора и семейного консультирования // Сборник материалов региональной межвузовской конференции ВФ МГЭИ. Воронеж, 2008. – С. 41-43.

Практическое занятие №4

«Структура личности в работах А.В. Петровского»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека.

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Пятифакторный опросник личности».

Пятифакторный опросник личности

1. Мне нравится заниматься физкультурой	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым

4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	- 2	- 1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	- 2	- 1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	- 2	- 1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	- 2	- 1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	- 2	- 1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	- 2	- 1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	- 2	- 1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	- 2	- 1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	- 2	- 1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	- 2	- 1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	- 2	- 1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	- 2	- 1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	- 2	- 1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	- 2	- 1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	- 2	- 1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	- 2	- 1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство

27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	- 2	- 1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	- 2	- 1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	- 2	- 1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	- 2	- 1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	- 2	- 1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	- 2	- 1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	- 2	- 1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	- 2	- 1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	- 2	- 1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	- 2	- 1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	- 2	- 1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	- 2	- 1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	- 2	- 1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	- 2	- 1	0	1	2	У меня высокая самооценка

50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	- 2	- 1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную	- 2	- 1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	- 2	- 1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	- 2	- 1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	- 2	- 1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавалы и демонстрации	- 2	- 1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	- 2	- 1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	- 2	- 1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	- 2	- 1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	- 2	- 1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	- 2	- 1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	- 2	- 1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	- 2	- 1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	- 2	- 1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	- 2	- 1	0	1	2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	- 2	- 1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	- 2	- 1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами

73. Я точно и методично выполняю свою работу	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	- 2	- 1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	- 2	- 1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Вопросы для самоподготовки:

1. Индивид и его потребность быть личностью.
2. Личность как субъект активности.
3. Циклы развития деятельности.
4. Смысловая сфера личности.
5. Образ жизни и развитие личности.
6. Личность и воспитание.

Список рекомендуемой литературы:

1. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2013. - 559 с.
2. Донцов, Д.А. Психология личности / Д.А. Донцов, Л.В. Сенкевич, А. Рыбакова. - М.: Русайнс, 2014. - 352 с.
3. Калина, Н.Ф. Психология личности: Учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 214 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Издание второе, дополненное. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ", 1999 - 448 с.
5. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан.. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
6. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. - 23 с.

Практическое занятие №5

«Психология личности в работах Б.Г. Ананьева»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека.

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Шкала экзистенции».

Бланк методики «Шкала экзистенции»

Инструкция. Оцените по шкале по приведенной ниже шкале, насколько приведенные высказывания соответствуют Вам:

1. «Верно»
2. «Верно с ограничениями»
3. «Скорее верно»
4. «Скорее неверно»
5. «Неверно с ограничениями»
6. «Неверно»

В Бланке для ответов зачеркните номер выбранного Вами варианта ответа косым крестом (X).

Заполните, пожалуйста, анкетные данные. Обязательно укажите возраст, пол и род деятельности.

1. Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными
2. Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.
3. Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.
4. В моей жизни нет ничего ценного.
5. Больше всего мне нравится заниматься самим(ой) собой — моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.
6. Обычно я бываю рассеян(а).
7. Даже если я многое сделал(а), я не удовлетворен(а), потому что чувствую, что не сделал(а) того, что было важным.
8. Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.

9. Мне свойственно откладывать неприятные решения в «долгий ящик».
10. Меня легко отвлечь, даже если я занят(а) тем, что мне нравится.
11. В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел(а) себя посвятить.
12. Я часто не понимаю, почему именно я должен(а) это делать.
13. Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни па что не годна.
14. Мне трудно понимать смысл вещей.
15. Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.
16. У меня сразу никогда не бывает ясности, но поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.
17. Я многое делаю только потому что я должен(а) это делать, а не потому, что я хочу это сделать.
18. Если возникают проблемы, я легко теряю голову.
19. Мне каждый раз интересно, что принесет день.
20. Если я должен(а) принять решение, я не могу положиться на свои чувства.
21. Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.
22. Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.
23. Я чувствую себя внутренне свободным (ой).
24. Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделен-ным(ой) ею.
25. Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.
26. Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).
27. Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.
28. Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.
29. Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.
30. Мне трудно проникнуться чувствами других
31. Было бы лучше, если бы меня не было.
32. Много из того, с чем я связан(а), чуждо мне.

33. Мне нравится формировать собственное мнение.
34. Я чувствую, чторываюсь, потому что одновременно делаю как много вещей.
35. Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.
36. Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.
37. Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.
38. Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.
39. Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.
40. Я нахожу окружающий мир однообразным.
41. Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает передо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.
42. В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои «за» и «против».
43. Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.

Ключи» к методике «Шкала экзистенции»

Название субшкалы	Кол-во пунктов в субшкале	Номера пунктов
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 18, 29, 37, 39,40,41
Самотрансценденция (ST)	14	2*, 4, 11, 12, 13, 14, 19*, 24, 30,31, 32, 33*, 38, 42
Свобода (F)	10	9, 10, 16, 17, 20, 21, 23*, 25, 28,43
Ответственность (V)	11	1, 6, 7, 8, 15, 22, 26, 27, 34, 35, 36

Примечание. Знаком «*» отмечены «обратные» пункты опросника.

При обработке результатов:

ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» — 1 балл, «верно с ограничениями» — 2 балла, «скорее верно» — 3 балла, «скорее неверно» — 4 балла, «неверно с ограничениями» — 5 баллов, «неверно» — 6 баллов),

ответам на «обратные» пункты баллы от 6 до 1 («неверно» — 1 балл, «неверно с ограничениями» — 2 балла, «скорее неверно» — 3 балла, «скорее верно» — 4 балла, «верно с ограничениями» — 5 баллов, «верно» — 6 баллов).

Показатели субшкал **SD**, **ST**, **F** и **V** определяются путем суммирования баллов по соответствующим пунктам опросника (см. «ключи» к методике).

Сумма по субшкалам «Самодистанцирование» и «Самотранспеидешдия» образует параметр «Person» ($P=SD+ST$); сумма по субшкалам «Свобода» и «Ответственность» параметр «Экзистенция» ($E=F+V$).

Сумма всех баллов по пунктам опросника определяет общий показатель экзистенциальной наполненности личности ($G = P+E = SD+ST+F+V$).

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартную шкалу для показателей методики «Шкала экзистенции»¹

Стены	Показатели						
	SD	ST	P	F	V	E	G
I	8-19	14-45	22-70	10-23	11 - 27	21 54	43 130
II	20-23	46 53	71-80	24 29	28 32	55 63	131 146
III	24 26	54 60	81 90	30 33	33 38	64 72	147-164
IV	27—30	61-66	91-98	34-37	39-42	73-79	165-179
V	31 33	67 71	99-105	38—41	43-47	80-88	180 193
VI	34 36	72 75	106 111	42 45	48 51	89 95	194 206
VII	37-38	76-78	112 116	46-49	52-54	96-101	207-217
VIII	39 41	79 81	117 120	50 52	55 58	102 108	218-227
IX	42-44	82-83	121-125	53-55	59-62	109-114	228-235
X	45 и более	84	126 и более	56 и более	63 и более	115 и более	236 и более

Уровни экзистенциальной наполненности личности:

- **Высокий уровень экзистенциальной наполненности: VIII-X** стены, полученные по общему показателю методики (баллы от 218 и выше по шкале G).

- **Средний уровень экзистенциальной наполненности: IV-VII** стены, полученные по общему показателю методики (баллы от 165 до 217 по шкале G).

- **Низкий уровень экзистенциальной наполненности: I-III** стены, полученные по общему показателю методики (баллы от 43 до 164 по шкале G).

Вопросы для самоподготовки:

1. Психологическая структура личности и её становление в процессе индивидуального развития человека.
2. Основные характеристики человека и его развития.

3. Структура индивидуального развития человека.
4. Общие вопросы социологической и психологической теории личности.
5. Характеристика основных черт психологической структуры личности.
6. Генетические взаимосвязи в развитии личности.

Список рекомендуемой литературы:

1. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. 2009
2. Майнина И.Н. Адаптация Шкалы экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер к русскоязычной выборке: дипломная работа. – М.: МГУ, 2007.
3. Старовойтенко, Е.Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений / Е.Б. Старовойтенко. - М.: Академический проект, 2004. - 256 с.

Практическое занятие № 6

«Концепция личности в работах С.Л. Рубинштейна»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека

Ход работы:

1. Устный опрос.
 2. Доклады.
 3. Выполнение практического задания: «Я-структурный тест Аммона».
1. Если я начал(а) какое-то дело, я заканчиваю его, независимо от того, стоит что-нибудь на пути или нет
 2. Если меня обидели, то я пытаюсь отомстить
 3. Чаще всего я чувствую себя одиноким (одинокой), даже среди других людей
 4. Когда я рассержен(а), я срываю свой гнев на других
 5. У меня отличное чувство времени
 6. Как правило я работаю с большим напряжением

7. Если кто-нибудь заставляет меня ждать, я не могу думать ни о чем другом
8. Я легко схожусь с людьми
9. То, что я действительно чувствую и думаю, в сущности, никого не интересует
10. Меня часто упрекают в том, что я нечувствительный человек
11. Мне приятно, когда другие люди на меня смотрят
12. Часто я ловлю себя на том, что мои мысли где-то в другом месте
13. Как правило, утром я просыпаюсь бодрым (бодрой) и отдохнувшим (отдохнувшей)
14. Я хочу только одного, чтобы другие оставили меня в покое
15. Секс создает у меня счастливое настроение на целый день
16. Я почти совсем не вижу сновидений
17. Я не могу прервать скучный для меня разговор
18. Я с удовольствием приглашаю гостей к себе домой
19. Тем, о чем я думаю в действительности, я не могу поделиться с другими
20. Ко мне часто пристают с сексуальными предложениями
21. Чаще я радуюсь, чем сержусь
22. Что касается сексуальности, то я имею свои собственные фантазии
23. Я охотно помогаю другим, но не позволяю себя использовать
24. То, что я делаю, часто не находит никакого признания
25. Когда я испытываю злость, это вызывает у меня чувство вины
26. Меня привлекают новые задачи
27. Когда я уезжаю на несколько дней, это едва ли кого-нибудь интересует
28. Трудности сразу же выбивают меня из колеи
29. Я придаю большое значение тому, чтобы все имело свой порядок
30. Даже несколько минут сна, могут сделать меня отдохнувшим (отдохнувшей)
31. Я могу показывать другим только законченную работу
32. Мне неприятно оставаться с кем-либо наедине

33. Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотел(а) бы пережить со своей (своим) партнершей (партнером)
34. Я много жду от жизни
35. Зачастую мой интерес пересиливает страх
36. В любой компании я остаюсь самым (сама) собой
37. Мои проблемы и заботы — это только мои заботы
38. Самое прекрасное в жизни — это сон
39. Жизнь — это сплошное страдание
40. Я с удовольствием провожу со своей (своим) сексуальной (сексуальным) партнершей (партнером) всю ночь
41. Часто я ощущаю себя недостаточно включенным (включенной) в происходящее
42. В своей повседневной жизни я чаще испытываю радость, чем досаду
43. В эротическом настроении мне не нужно выдумывать темы для разговора с партнершей (партнером)
44. Я охотно рассказываю другим о своей работе
45. Часто у меня бывают дни, когда я часами занят(а) своими мыслями
46. Я редко нахожу кого-нибудь сексуально привлекательной (привлекательным)
47. Я ощущаю, что моя тревожность очень стесняет меня в жизни
48. Мне нравится находить то, что доставляет сексуальное удовольствие моей (моему) партнерше (партнеру)
49. Я постоянно что-нибудь забываю
50. Мой страх помогает мне ощутить, что я хочу и чего я не хочу
51. У меня много энергии
52. Мне часто снится, что на меня нападают
53. Чаще всего меня недооценивают в моих способностях
54. Часто я не осмеливаюсь выйти один (одна) на улицу
55. Во время работы нет места чувствам

56. Я благодарен (благодарна) всякий раз, когда мне точно говорят, что я должен (должна) сделать
57. Я часто руководствуюсь мнением других людей
58. Для меня хорошее настроение заразительно
59. Часто страх «парализует» меня
60. Когда моей (моему) партнерше (партнеру) хочется спать со мной, я чувствую себя стесненным (стесненной)
61. В большинстве случаев я откладываю принятие решений «на потом»
62. Мои сексуальные фантазии почти всегда крутятся вокруг того, насколько хорошо ко мне относится партнерша (партнер)
63. Я боюсь, что я мог (могла) бы причинить кому-нибудь вред
64. Никто не замечает — есть я или нет
65. Я испытываю внутренний дискомфорт, если у меня долгое время нет сексуальных отношений
66. В сущности, моя жизнь — сплошное ожидание
67. Часто со мной случается так, что я влюбляюсь в кого-нибудь, кто уже имеет партнершу (партнера)
68. Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают
69. В большинство угрожающих ситуаций, которые были в моей жизни, я был(а) втянут(а) помимо своей воли
70. Иногда мне хочется грубого секса
71. Часто я чувствую свою незащищенность перед жизнью
72. Если на меня «нападают», я «проглатываю» свой гнев
73. Благодаря своим способностям, я всегда легко устанавливаю контакты
74. Я радуюсь каждому новому знакомству, которое завожу
75. В высшей степени возбуждающим я нахожу секс с незнакомыми
76. Иногда у меня возникают мысли о самоубийстве
77. Часто мои мысли витают в облаках
78. Я могу полностью сексуально отдаваться
79. Обо мне часто забывают

80. Я не люблю игр
81. В моих отношениях с партнершей (партнером) сексуальность не играет большой роли
82. В группе я теряюсь
83. Я не стесняюсь показывать сексуальное желание своей (своему) партнерше (партнеру)
84. Я все время позволяю все вваливать на себя
85. Я с удовольствием выбираю подарки для своих друзей
86. На меня легко можно произвести впечатление
87. Я замечаю, что чаще всего рассказываю о плохом, а о хорошем забываю
88. Мне неприятно, когда кто-нибудь говорит о своих чувствах
89. Я хорошо распределяю свое время
90. Я сплю необходимое для меня время
91. Если мне необходимо выступать публично, я часто теряю голос
92. Я с удовольствием подшучиваю над другими
93. Мне доставляет удовольствие возбуждать сексуальный интерес у женщин (мужчин), даже если я от них в сущности ничего не хочу
94. Я уже пережил(а) многие кризисы, которые побудили меня к дальнейшему развитию
95. В большинстве ситуаций я могу оставаться самим (сама) собой
96. Я много смеюсь
97. Когда я прихожу в ярость, мне стоит больших усилий держать себя в руках
98. У меня богатая чувственная жизнь
99. Я могу полностью довериться дружескому расположению других
100. У меня часто бывает чувство непричастности
101. То, что я делаю, не так уж и важно
102. Досаду и раздражение я могу не показывать другим
103. Когда я говорю, меня часто перебивают
104. Часто я рисую себе, как должны были бы быть плохи дела у тех, кто был несправедлив ко мне

105. Мне нравится много шутить и смеяться с моей (моим) партнершей (партнером) во время секса
106. Я получаю удовольствие, выбирая утром одежду на день
107. Я всегда могу найти время для важных дел
108. Часто случается так, что я забываю о чем-то важном
109. Когда мой начальник меня критикует, я начинаю потеть
110. Когда мне скучно, я ищу сексуальных приключений
111. Моя повседневная жизнь не имеет ни подъемов, ни спадов
112. Трудности подстегивают меня
113. Большинство людей не имеют никакого представления о том, насколько важны для меня вещи, которыми я интересуюсь
114. По сути, секс для меня не особенно интересен
115. Я с удовольствием знакоблю своих новых коллег с моей работой
116. Часто я настраиваю других против себя
117. Даже от незначительной критики я теряю уверенность
118. Иногда меня мучают мысли причинить телесную боль людям, которые меня страшно раздражают
119. Часто мои фантазии преследуют меня
120. Мне необходимо снова и снова обдумывать решения, потому что меня одолевают сомнения
121. До настоящего времени я никогда не испытывал(а) полного удовлетворения от сексуальных отношений
122. Я намного более чувствителен (чувствительна) к боли, чем другие
123. Я часто чувствую себя слишком открытым (открытой)
124. То, что я делаю, мог бы делать почти каждый
125. Чувства, пережитые в детстве преследуют меня до сих пор
126. Неизвестное манит меня
127. Даже когда мною владеет страх, я полностью могу отдавать себе отчет в том, что происходит

128. Часто я впадаю в такую панику, что не могу осуществлять даже важные дела
129. Часто мне хочется иметь другую (другого) партнершу (партнера) для того, чтобы преодолеть свою сексуальную скованность
130. Я могу по-настоящему увлечься делом
131. Я откладываю все в «долгий ящик»
132. Я могу страшно волноваться из-за пустяков
133. В своих сексуальных отношениях я ощущал(а), что со временем они становятся лучше и интенсивнее
134. Я часто чувствую себя лишним (лишней)
135. Не следует иметь сексуальных отношений слишком часто
136. Когда у меня трудности, я быстро нахожу людей, которые мне помогают
137. Я не позволяю другим людям легко вносить сумятицу в мою жизнь
138. Я могу хорошо сосредоточиться
139. Я охотно соблазняю мою (моего) партнершу (партнера)
140. Если я допустил(а) ошибку, я легко могу забыть о ней
141. Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости
142. Почти все женщины (мужчины) хотят только одного
143. Даже в состоянии страха я могу ясно мыслить
144. Я давно не имел(а) сексуальных отношений и не испытывал(а) в них потребности
145. Если меня кто-то обижает, то я плачу ему тем же
146. Если кто-то пытается соперничать со мной, то я быстро сдаюсь
147. Я могу хорошо сам(а) себя занять
148. Для того, чтобы избежать ненужных волнений, я уклоняюсь от споров
149. Когда я нахожусь в состоянии ярости, я легко могу поранить себя или со мной может произойти несчастный случай
150. Часто я не могу решиться что-нибудь предпринять
151. После сексуального контакта я целый день особенно работоспособен (работоспособна)

152. В большинстве случаев меня удовлетворяет эротика, секс для меня не так уж и важен
153. В выходные дни я чувствую себя особенно плохо
154. Я не хочу показывать другим свои чувства
155. Люди часто придираются ко мне, хотя я не делаю им ничего плохого
156. С людьми мне трудно вступить в разговор или найти нужные слова
157. Если мне нравится кто-то, я заговариваю с ней (ним), чтобы поближе познакомиться
158. Я считаю, что всегда держать под контролем свои чувства — это цель, достойная того, чтобы к ней стремиться
159. Во время отпуска и в праздники я часто имею сексуальные приключения
160. Я осмеливаюсь высказать свое мнение перед группой
161. Чаще всего я не выплескиваю свой гнев
162. Никто не знает, как часто меня обижают
163. Когда на меня кто-то «косо смотрит», я сразу начинаю испытывать беспокойство
164. Когда кто-нибудь грустит, мне тоже очень скоро становится грустно
165. В моих фантазиях секс красивее, чем в действительности
166. Мне трудно решиться на что-либо, потому что я боюсь, что другие могут критиковать меня за это решение
167. Меня радуют мои фантазии
168. Я не знаю почему, но иногда мне хотелось бы разбить все вдребезги
169. При сексуальных отношениях я часто мысленно где-то далеко
170. Мне случалось часто бывать в рискованных ситуациях
171. Если меня что-то тревожит, я делюсь этим с другими
172. Я часто думаю о прошлом
173. Я сохранял(а) дружеские отношения даже в период кризисов
174. Мне скучно почти на всех праздниках и вечеринках
175. Когда я сержусь, я легко теряю контроль над собой и кричу на свою (своего) партнершу (партнера)

176. Я не позволяю легко сбить себя с толку
177. Иногда я заглушаю свой страх алкоголем или таблетками
178. Я робкий человек
179. Я очень боюсь своего будущего
180. Больше всего я возбуждаюсь, когда моя (мой) партнерша (партнер) не хочет вступать со мной в сексуальные отношения
181. Бывают дни, когда я постоянно что-нибудь разбиваю или обо что-нибудь ушибаюсь
182. У меня редко возникают сексуальные фантазии
183. У меня много желаний и я прикладываю много сил для того, чтобы они осуществились
184. Я всегда радуюсь, когда могу познакомиться с новым человеком
185. Лично мне сказки ни о чем важном не говорят
186. Чаще всего я имею сексуальных партнеров (партнерш), у которых я не единственная (единственный)
187. Если кто-то расстался со мной, я стремлюсь к тому, чтобы мне о ней (нем) ничто не напоминало
188. В общении с людьми я часто бываю в замешательстве
189. Я охотно рассказываю о себе и своих переживаниях
190. Я часто предаюсь раздумьям
191. К выполнению трудных задач я готовлюсь основательно и своевременно
192. Обычно я знаю причины своего плохого самочувствия
193. Если я намечаю что-нибудь хорошее для себя лично, я часто это не реализую
194. Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнершей (партнером)
195. Часто в группе я беру на себя инициативу
196. Наиболее привлекательными для меня являются люди, которые всегда остаются невозмутимыми и ведут себя уверенно

197. Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить
198. Я радуюсь всему тому, что умею
199. Когда другие неожиданно застают меня за каким-нибудь занятием, я легко пугаюсь
200. Рассудком достигают большего, чем чувствами
201. Если меня что-нибудь интересует, меня ничто не может отвлечь
202. Я редко бываю полностью доволен (довольна) абсолютно всем
203. Случается, что я по-настоящему кого-нибудь «достаю»
204. Если люди, которые важны для меня, долго разговаривают с другими, я, в полном смысле слова, прихожу в бешенство
205. В сущности, секс вызывает у меня отвращение
206. Когда другие смеются, я часто не могу смеяться вместе с ними
207. Меня интересуют прежде всего те виды спорта, которые связаны с риском
208. Я невысокого мнения о психологии
209. Я часто не понимаю, что происходит
210. Я очень любопытен (любопытна)
211. Фантазирование отвлекает меня от работы
212. Сексуальные отношения я переживаю, как мучительную обязанность
213. Я добровольно берусь за выполнение даже таких важных задач, которые вызывают у меня страх
214. Вероятно, я никогда не найду подходящую (подходящего) партнершу (партнера)
215. Я часто скучаю
216. Существовать я или нет, это не так уж и важно
217. Давать ответы на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, доставило мне удовольствие
218. Часто я чувствую себя раздавленным (раздавленной) требованиями

219. Часто мне удается непроизвольно побуждать других брать на себя те задачи, которые мне неприятны

220. «Предстартовое» волнение способно меня окрылить

Подсчёт баллов

Учитываются только утвердительные ответы — «Да» (Верно)

Шкала	Конструктивная	Деструктивная	Дефицитарная
Агрессия	1, 8, 26, 30, 51, 74, 112, 126, 157, 173, 184, 195, 210	2, 4, 6, 63, 92, 97, 104, 118, 132, 145, 168, 175, 180, 203	25, 28, 39, 61, 66, 72, 100, 102, 150, 153, 161, 215
Тревога/Страх	11, 35, 50, 94, 127, 136, 143, 160, 171, 191, 213, 220	32, 47, 54, 59, 91, 109, 128, 163, 178, 179, 188	69, 75, 76, 108, 116, 131, 149, 155, 170, 177, 181, 196, 207, 219
Внешнее отграничение Я	23, 36, 58, 89, 90, 95, 99, 137, 138, 140, 176	3, 14, 37, 38, 46, 82, 88, 148, 154, 158, 209	7, 17, 57, 71, 84, 86, 120, 123, 164, 166, 218
Внутреннее отграничение Я	5, 13, 21, 29, 42, 98, 107, 130, 147, 167, 192, 201	10, 16, 55, 80, 117, 169, 185, 187, 193, 200, 202, 208	12, 41, 45, 49, 52, 56, 77, 119, 122, 125, 172, 190, 211
Нарциссизм	18, 34, 44, 73, 85, 96, 106, 115, 141, 183, 189, 198	19, 31, 53, 68, 87, 113, 162, 174, 199, 204, 206, 214	9, 24, 27, 64, 79, 101, 103, 111, 124, 134, 146, 156, 216
Сексуальность	15, 33, 40, 43, 48, 65, 78, 83, 105, 133, 139, 151, 217	20, 22, 62, 67, 70, 93, 110, 129, 142, 159, 186, 194, 197	60, 81, 114, 121, 135, 144, 152, 165, 182, 205, 212

Вопросы для самоподготовки:

1. Проблема личности в концепции С.Л. Рубинштейна.
2. Онтологический подход в отечественной психологии.

3. Теория личности в экзистенциальной и гуманистической психологической школе.
4. Теория личности в бихевиоризме и когнитивной психологии.
5. Самосознание личности и её жизненный путь.

Список рекомендуемой литературы:

1. Баксанский, О.Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания. / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. - М.: КД Либроком, 2013. - 368 с.
2. Кабанов М.М., Незнанов Н.Г. Очерки динамической психиатрии. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2003.
3. Столяренко, Л.Д. Психология личности: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 396 с.
4. Утлик, Э.П. Психология личности: Учебник / Э.П. Утлик. - М.: Academia, 2018. - 448 с.
5. Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. - М.: Смысл, 2004. - 416 с.

Практическое занятие №7

«Личность и деятельность в работах А.Н. Леонтьева и его последователей»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Фрайбургский личностный опросник».

Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, имеющих первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что моё появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить всё, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.

15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжёлую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.

31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении, и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли "под ложечкой" и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.

47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В своё оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем все восхищаются.

65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит своё сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.

81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вёл себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражён, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать моё неудовольствие.
91. Я уверен в своём будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые "за словом в карман не лезут".
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.

98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.
111. Разочарования не вызывают у меня сколько-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.

114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки — выраженный невротический синдром астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа. Высокие оценки — повышенный уровень психопатизации, создающий предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) диагностирует признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки — наличие этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки — неустойчивое эмоциональное состояние со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует потенциальную и актуальную социальную активность. Высокие оценки — выраженная потребность в общении и постоянная готовность к её удовлетворению.

Шкала VI (уравновешенность) отражает стрессоустойчивость. Высокие оценки — хорошая защищённость от воздействия обычных жизненных стрессоров, базирующаяся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) выявляет признаки психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки — высокий уровень психопатизации, характеризующийся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к пассивно-оборонительному стрессовому реагированию на обычные жизненные

ситуации. Высокие оценки — тревожность, скованность, неуверенность; как следствие — трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) характеризует отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки — стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими при высоком уровне самокритичности.

Шкала может использоваться также в качестве шкалы лжи.

Шкала X (экстраверсия) прямо отвечает своему назначению: высокие оценки — выраженная экстравертированность личности, низкие оценки — выраженная интровертированность.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки — неустойчивость эмоционального состояния, проявляющаяся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки — высокая стабильность эмоционального состояния как такового и/или хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинность). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие — по женскому.

КЛЮЧИ FPI

№ шкалы	Название шкалы, число вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		да	нет
I	Невротичность, 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность, 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность, 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	—
IV	Раздражительность, 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	—
V	Общительность, 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Уравновешенность, 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	—
VII	Реактивная агрессивность, 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	—

VIII	Застенчивость, 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость, 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	—
X	Экстраверсия, 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Эмоциональная лабильность, 14	24, 25, 40, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинность, 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Вопросы для самоподготовки:

1. Проблема изучения личности в концепции Л.С. Выготского.
2. Этапы формирования личности в онтогенезе в концепции Л.И. Божович.
3. Значение воли и мотивации в развитии личности по А.Н. Леонтьеву.
4. Социализация личности в концепции А.Н. Леонтьева.
5. Ценностно-смысловая сфера личности.
6. Личность и общение.

Список рекомендуемой литературы:

1. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2013. - 559 с.
2. Донцов, Д.А. Психология личности / Д.А. Донцов, Л.В. Сенкевич, А. Рыбакова. - М.: Русайнс, 2014. - 352 с.
3. Калина, Н.Ф. Психология личности: Учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 214 с.
4. Практикум по экспериментальной и практической психологии: Учеб. пособие / Л. И. Вансовская, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.; Под ред. А. А. Крылова. — СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. — 312 с.
5. Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Издание второе, дополненное. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ", 1999 - 448 с.
6. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан.. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
7. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. - 23 с.

Практическое занятие № 8

«Личность как субъект и труда по Е.А. Климову»

Цель: закрепление основных теоретических и практических знаний о структуре личности человека

Ход работы:

1. Устный опрос.
2. Доклады.
3. Выполнение практического задания: «Опросник выгорания Маслач».

Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал:

- «Эмоциональное истощение»,
- «Деперсонализация»,
- «Редукция профессиональных достижений».

Шкала	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция профессионализма	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

«Эмоциональное истощение» - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом, в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям, в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

«Редукция профессиональных достижений» (профессиональная мотивация)- снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Подсчёт значений шкал

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Никогда»;
- 1 балл - «Очень редко»;
- 2 балла - «Редко»
- 3 балла - «Иногда»;
- 4 балла - «Часто»;
- 5 баллов - «Очень часто»;
- 6 баллов - «Каждый день».

Оценка уровней выгорания

Таблица норм

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 - 54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 - 30
«Редукция личных достижений» (проф. мотивация)	39 - 48	29 - 38	19 - 28	9 - 18	0 - 8
Психическое выгорание	0 - 8	9 - 18	19 - 28	29 - 38	39 - 48
	0 - 23	24 - 49	50 - 75	76 - 101	102 - 132

Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим "ключом" подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей.

Примечание. * отмечен "обратный" вопрос, который считается в обратном порядке.

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

По третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

Для подсчета индекса «психического выгорания» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются.

Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности. Например, некоторую степень эмоционального истощения можно считать нормальным возрастным изменением, а определенный уровень деперсонализации – необходимый механизм психологической защиты для целого ряда социальных (или коммуникативных) профессий в процессе профессиональной адаптации.

При анализе индивидуальных показателей по шкале "профессиональная эффективность" следует учитывать возраст и этап становления человека в профессии.

Начальный период профессиональной адаптации неизбежно связан с осознанием молодым специалистом некоторой недостаточности своих знаний и умений требованиям практической деятельности. Это, естественно, обуславливает определенную напряженность (психологический стресс) в рабочих ситуациях профессиональной деятельности. Если подобное явление не учитывать, ошибочно интерпретировать у начинающих специалистов низкие баллы по шкале "персональные достижения" как симптомы выгорания можно.

У сформировавшихся специалистов на этапе зрелости и поздней зрелости низкие баллы по шкале "профессиональная эффективность" часто свидетельствуют о сниженной самооценке значимости действительно достигнутых результатов и вторичном снижении продуктивности из-за изменения отношения к работе.

Таким образом, при исследовании динамики выгорания необходимо брать в расчет как конкретные значения по всем трем субшкалам, так и их взаимосвязь. Взаимосвязь и взаимовлияние факторов выгорания определяют динамику процесса его развития.

Вопросы для самоподготовки:

1. Периодизация развития человека как субъекта труда по Е.А. Климову.
2. Уровни профессионализма.
3. Процесс формирования личности профессионала.
4. Личность в трудовой организации.
5. Технологии профессионально-личностного роста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2014 №1. С. 3-19.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. - 358 с.
3. Грановская, Р.М., психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1998 – 472 с.
4. Маркова, Е.В. Психология труда: Учебник для бакалавров / А.В. Карпов, Е.В. Конева, Е.В. Маркова; Под ред. А.В. Карпов. - М.: Юрайт, 2012. - 350 с.
5. Носкова, О.Г. Психология труда: Учебное пособие для студентов учреждений высшего проф. образования / О.Г. Носкова; Под ред. Е.А. Климов. - М.: ИЦ Академия, 2011. - 384 с.
6. Пряжников, Н.С. Психология труда / Н.С. Пряжников. - М.: Academia, 2017. - 238 с.
7. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан.. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
- 8.
9. Утлик, Э.П. Психология личности: Учебник / Э.П. Утлик. - М.: Academia, 2018. - 448 с.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С. 360-362

Учебное издание

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ»

для студентов направления подготовки
Профессиональное обучение (по отраслям),
профиль
«Профессиональная психология»

С о с т а в и т е л и:

Сергей Николаевич Сергеев
Дарья Сергеевна Чижевская

Печатается в авторской редакции.
Компьютерная верстка и оригинал-макет автора.

Подписано в печать _____
Формат 60x84¹/₁₆. Бумага типограф. Гарнитура Times
Печать офсетная. Усл. печ. л. _____. Уч.-изд. л. _____
Тираж 100 экз. Изд. № _____. Заказ № _____. Цена договорная.

Издательство Луганского государственного
университета имени Владимира Даля

*Свидетельство о государственной регистрации издательства
МИ-СРГ ИД 000003 от 20 ноября 2015г.*

Адрес издательства: 91034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20а
Телефон: 8 (0642) 41-34-12, **факс:** 8 (0642) 41-31-60
E-mail: izdat.lguv.dal@gmail.com **http:** //izdat.dahluniver.ru/

