Психология личности

Институт психологии и образования, кафедра педагогики и методики дошкольного образования

Направление: 37.03.02 - Конфликтология

Учебный план: «Налоги и налогообложение» (очное, 2013)

Дисциплина: Психология личности (бакалавры, 1 курс, очное обучение)

Количество часов: 72 ч. (в том числе: лекции – 14, практические занятия – 22, самостоятельная работа – 36), форма контроля: зачет.

Аннотация: Основным содержанием курса является знакомство студентов-конфликтологов с основными концепциями отечественных и зарубежных авторов по психологии личности как целостного и системно-структурного образования и соотнесения этих знаний с знаниями по психологии человека во всех профильных курсах.

Темы:

1. Введение в предмет "Психология личности".
2. Психология развития целостной личности.
3. Личность как факторное и структурно-уровневое образование.
4. Личность и деятельность.
5. Основные теории личности в зарубежной психологии.

Ключевые слова: личность, среда, наследственность, периодизация психического развития, жизненный путь личности, темперамент, типология, характер, черты личности, деятельность, способности, мотивация, воля, эмоции, теории личности, психологические защитные механизмы личности.

Цели освоения дисциплины Целями освоения дисциплины (модуля) психология личности является знакомство студентов-конфликтологов с основными теориями личности отечественных и зарубежных авторов, с концепциями развития личности, а также с основными характеристиками личности.

Тема 1. Введение в предмет "Психология личности"

Аннотация. В данной теме рассматриваются различные определения понятия личность, изучаются методики исследования личности.

Ключевые слова: личность, среда, наследственность, классификация методов исследования.

Вопросы для изучения

1. Понятие личности в психологии, философии, социологии.

2. Многозначность определения понятия ?личность? в современной психологии.

3. Особенности рассмотрения предмета психологии личности в различных психологических теориях.

4. Методы исследования личности.

5. Классификация методов психологических исследований по Б.Г.Ананьеву. 6. Изучение личности проективными методиками.

Источники информации:

1. Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Часть 1. - Казань: КГМУ, 2013, лекция 1, стр. 20 – 25.

2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007, гл. 20, стр. 470 – 481.

3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008, гл. 4, стр. 203 - 206.

4. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008, гл. 13, стр. 336 – 338.

Тема 2. Психология развития целостной личности

Аннотация. В данной теме рассматривается понятие развития личности в контексте жизненного пути. Изучаются различные виды периодизаций психического развития.

Ключевые слова: периодизация психического развития, жизненный путь личности, методы исследования жизненного пути личности.

Вопросы для изучения

1. Понятие периодизации психического развития.

2. Периодизация психического развития З. Фрейда.

3. Периодизация психического развития Э. Эриксона.

4. Периодизация психического развития Д.Б.Эльконина - А.Н.Леонтьева.

5. Методы исследования жизненного пути: тест "индекс жизненной удовлетворённости".

6. Методы исследования жизненного пути: тест смысложизненных ориентаций личности.

Источники информации

1. Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Часть 1. - Казань: КГМУ, 2013, лекция 5, стр. 36 – 38.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007, гл. 20, стр. 481 – 489.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008, гл. 9, стр. 417 - 420.
4. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008, гл. 13, стр. 356 – 362.

Тема 3. Личность как факторное и структурно- уровневое образование

Аннотация. В теме рассматривается личность как структурно-уровневое образование.

Ключевые слова: личность, темперамент, типология, характер, черты личности.

Вопросы для изучения

1. Личность как структурно-уровневое образование.
2. Темперамент.
3. Конституциональные типологии.
4. Типология нервной системы И.П.Павлова.
5. Сопоставление типологий темперамента по Я.Стреляу.
6. Характер. Гармоничные и дисгармоничные черты.
7. Акцентуации личности.
8. Исследование самооценки личности.
9. Исследование темперамента.

Источники информации

1. Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Часть 1. - Казань: КГМУ, 2013, лекции 3, 4, стр. 29 – 34.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007, гл. 24, 25, стр. 553 – 581.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008, гл. 4, стр. 180 - 203.
4. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008, гл. 15, 16, стр. 394 - 420.

Тема 4. Личность и деятельность

Аннотация. В данной лекции рассматривается особенности взаимосвязи личности и деятельности.

Ключевые слова: личность, деятельность, способности, мотивация, воля. эмоции.

Вопросы для изучения

1. Понятие деятельности.
2. Структура деятельности.
3. Способности.
4. Деятельность и мотивация.
5. Воля.
6. Эмоции: характеристика и функции.
7. Исследование базовых убеждений личности.
8. Диагностика эмоциональных состояний.

Источники информации

1. Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Часть 1. - Казань: КГМУ, 2013, лекции 7, 8, 11, 12, стр. 42 – 48, 52 – 56.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007, гл. 5, 15, 16, 22, 23, стр. 122 – 147, 373 – 415, 511 – 551.
3. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008, гл. 14, 17, 18, 19, стр. 373 – 394, 424 - 511.

Тема 5. Основные теории личности в зарубежной психологии

Аннотация. В данной теме изучаются основные теории личности в зарубежной психологии, рассматриваются базовые защитные механизмы личности и методы их диагностики.

Ключевые слова: теории личности, психологические защитные механизмы личности, коппинг-стратегия.

Вопросы для изучения.

1. Психодинамическая теория личности З.Фрейда.

2.Личность в аналитической психологии К.Юнга и индивидуальной психологии А.Адлера.

3. Теория невротического развития личности К.Хорни.

4. Личность как продукт совместной деятельности субъектов в теории Г.Салливана.

5. Теории личности в гуманистической психологии и феноменологическом направлении.

6. Психологические защитные механизмы личности.

7. Исследование коппинг- стратегий личности.

Источники информации

1. Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Часть 1. - Казань: КГМУ, 2013, лекции 6, стр. 38 – 42.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007, гл. 21, стр. 490 - 511.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008, гл. 4, стр. 203 - 216.
4. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008, гл. 13, стр. 341 – 356.

Введение в предмет «Психология личности»

Личность – это относительно устойчивая *система социально значимых отношений* (качеств),характеризующая индивида как члена того или иного общества или группы. Личность – индивид как *субъект социальных отношений* и сознательной деятельности.

Личность – это человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологическиххарактеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих (А.Г.Маклаков).

Личность социально обусловлена. С давнего времени существует спор о взаимодействии среды и наследственности в процессе развития личности. Учёные, считающие личность биологически заданной –нативисты, ученые, считающие главными средовые факторы, – эмпиристы. К нативистам можно отнести Стенли Холла и Уильяма Штерна, которые распространяли закон рекапитуляции на развитие личности (личность в своём развитии повторяет развитие животного мира и человечества).

До 1 года	Низшие млекопитающие
1-2 года	Приматы (развито хватание)
2-5 лет	Первобытные племена (игры, сказки)
6-7 лет	Первые государства (нормативное поведение)
8-11 лет	Античность и ветхозаветный мир (стремление к познанию, мифологическое сознание)
11-15 лет	Христианская культура (фанатизм)
Молодость и зрелость	Новое время (духовная дифференци-рованность)

К эмпиристам можно отнести представителей бихевиоризма. Они считали, что личность формируется только под влиянием среды. Выделяли 4 вида влияний.

Способ воздействия	Предъявление стимула	Удаление стимула
Подкрепление (приятный	+ подкрепление или обучение вознаграждением	- обучение спасением (голубь клюёт клавишу, чтобы остановить

стимул, +)		удары током) – избегание
Наказание (Неприятный стимул)	+ наказание (ругают за плохое поведение) – пассивное избегание	- обучение прекращением (человека лишают чего-либо, важного для него за нежелательное поведение)

Вклад наследственности в разные качества личности различен. Уровень интеллекта по данным разных исследователей определяется генотипом на 40 или 20-50 %. В исследованиях близнецов выявлено, что такие личностные качества, как эмоциональность, уровень активности, социабельность по меньшей мере частично определяются генами.

Практическое занятие. Методы исследования личности.

Методы исследования личности рассматриваются на следующих четырех уровнях научного познания реальности: методологическом, теоретическом, эмпирическом и уровне конкретных техник и методик. Некоторые методы имеют общенаучное, а некоторые - специфическое значение для диагностики и изучения личности.

Наиболее общим основанием для разделения психологических методов является их чувствительность к оценке уникальных, индивидуальных свойств личности.

1. На *уровне* ***методологии*** науки были выделены номотетический и идиографический методы научного познания. Первый позволяет получать общее, универсальное, законосообразное знание об объекте исследования, второй - единичное, уникальное, частное. Впервые эти термины появились в речи Вильгельма Виндельбанда "История и естествознание" в 1894 г. Он предлагал делить науки не по предмету, а по методу исследования. Позднее, в XX в. эта проблема коснулась и психологии. В работах Г. Олпорта обсуждался вопрос о применимости в психологии номотетического и идиографического подходов, и соответственно методов. Согласно общепринятому мнению, номотетические методы, ориентированные на поиск общих закономерностей, - применяются в исследованиях естественно-научного направления, в которых человек рассматривается как *объект* исследования. Идиографические методы используются в исследованиях с гуманитарной направленностью, где человек рассматривается как активный развивающийся и изменяющийся *субъект*,

поведение которого до некоторой степени может интерпретироваться как непредсказуемое.

2. *Теоретические методы* направлены на работу с идеями, представлениями, образами. Используя теоретические методы, ученый имеет дело не с самой реальностью, а с ее мысленной репрезентацией. Разновидностями теоретического метода являются мысленный эксперимент и частично моделирование. Функциями мысленного эксперимента и моделирования являются: 1) предварительное апробирование реального эксперимента в умственном плане, в плане представлений; 2) замещение реальногоэксперимента мысленным вследствие невозможности проведения первого по причине сложности объекта исследования либо по моральным соображениям. Моделирование также используется тогда, когда непосредственное исследование объекта "не представляется возможным вследствие ограниченности современного уровня знания и практики", "для объяснения накопленных в науке фактов или законов, если для объяснения их еще нет теории", для предсказания поведения "непосредственно интересующего нас объекта путем анализа поведения другого, более известного, объекта", для "исследования объектов, недоступных для экспериментального оперирования с ними", в целях экономии. Ряд таких личностных особенностей, как регуляция времени, агрессия, фрустрация и др. могут исследоваться с помощью теоретических научных методов.

3. *Эмпирические методы* - наблюдение, измерение и эксперимент являются общенаучными процедурами сбора данных, поэтому могут быть использованы для изучения личности как объекта психологического исследования.

Наблюдение - целенаправленное восприятие и регистрация поведения объекта. Особенностями метода наблюдения являются пристрастность и пассивность наблюдателя, непосредственность наблюдения, невозможность повторения наблюдения, его длительность. Для повышения валидности результатов наблюдения используют экспертные оценки, аудио- и видеозаписи, стандартизацию наблюдения, контроль за активностью наблюдателя.

Измерение - регистрация состояния объекта с помощью другого объекта, или процедура приписывания объекту определенного значения (например, числа) и отведение ему места на психологической шкале в соответствии с установленными для нее правилами. Шкалы бывают неметрическими

(номинативная шкала и шкала порядка) и метрическими (шкалы интервалов и равных отношений). В психологии чаще всего используются неметрические шкалы (подробнее об этом см.: **Дружинин В.Н., 1997**).

Эксперимент - метод проверки научных гипотез, в ходе которого экспериментатор ставит испытуемого в особые условия, осуществляя контроль за побочными влияниями. Результаты эксперимента должны быть достоверными и надежными.

4. Для диагностики и изучения личности на ***уровне конкретных техник и методик*** используютсятесты. Тесты - специализированные методы психодиагностического исследования, применяя которые можно получить количественную и качественную характеристику изучаемого явления.

- Тесты бывают разных видов:
  - по критерию стандартизации тесты делятся на стандартизованные и нестандартизованные;
  - по критерию - назначение теста - на общедиагностические, тесты на профпригодность, тесты специальных способностей, тесты достижений;
  - по критерию - материал оперирования - на бланковые, предметные и аппаратные;
  - по критерию - характер умственных действий - на вербальные и невербальные;
  - по характеру ответов - на тесты с открытыми (свободными) и тесты с закрытыми (предписанными) ответами.

Тесты с открытыми ответами носят название проективных.

Классификация методов психологических исследований по Б.Г.Ананьеву

1. Организационные: метод поперечных срезов (сопоставляются различия в пределах одного рода деятельности или одного возраста); лонгитюдный метод – многократное исследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени.
2. Эмпирические методы.

Наблюдение и самонаблюдение. В научном наблюдении определены задачи и цели, выбирается объект, предмет, ситуация, способ наблюдения (классическое,

включённое), способ регистрации наблюдаемого, обработка и интерпретация данных. Наблюдение позволяет изучать человека в его целостных проявлениях и в естественных условиях.

Экспериментальный метод (лабораторный, естественный, психолого-педагогический, обучающий). Вэксперименте исследователь специально создаёт, организует условия для появления исследуемого явления и активно на него воздействует. Эксперимент позволяет выявлять *причинно-следственные* связи между психическими явлениями.

Методы опроса: беседа, интервью, анкета.

Психодиагностические методы: тесты, опросники, проективные методы, социометрия.

Анализ продуктов деятельности: контент-анализ текстов, анализ почерка, рисунка, хронометрирование, составление профессиограмм.

1. Методы обработки данных. Количественные (статистические), качественные (разделение на группы).
2. Интерпретационные. Генетический – анализ развития явления с выделением фаз, стадий. Структурный – определение связей между разными характеристиками.

Задание 1. Методы психологии

Цель занятия: освоение теоретического материала о методах психологического исследования в ходе решения ситуационных задач.

Материал: характеристика основных методов психологического исследования (наблюдения, эксперимента, теста, методов опроса), задачи для решения.

Задачи для решения

1. Определите, какие методы психологического исследования обозначены в данном тексте знаками «X» и «Y».

При поверхностном взгляде метод X может показаться упрощённым вариантом метода Y. Но это заблуждение. Ведь задачей метода Y является выявление зависимости психического процесса от производящих его причин (например, зависимость памяти от частоты повторения материала или отношения к нему испытуемого). В этих целях исследователь варьирует условия, определяя, функцией каких переменных является изучаемый феномен. При методе X психолог фиксирует результат деятельности, не изменяя её условий. Поэтому, исходя из метода X самого по себе, никаких причинных связей установить

невозможно. Тем не менее метод X позволяет выявить определённые закономерности, а именно: закономерности вероятностные, статистические. Они столь же реальны, как и строго причинные, динамические. Поэтому знание о них также обладает предсказательной силой.

2. Определите, какие методы обозначены ниже буквами «А», «В», «С». Признаком, отличающим метод А от других методов, является невмешательство исследователя в ход изучаемых психических явлений. При использовании метода В такое вмешательство осуществляется ради создания условий, в которых интересующие исследователя явления и связи выступили бы в наиболее чистом виде. Это вмешательство, однако, остаётся незаметным для испытуемых. Метод С в главном аналогичен методу В, но здесь испытуемые знают, что являются таковыми.

3. Какой из методов исследования лучше применить в описанных ниже ситуациях?

1) Группа учёных имеет целью разработку анкеты, с помощью которой можно было бы изучить распределение типов отношения пациентов к медицинскому обслуживанию. Однако анкету составить невозможно до тех пор, пока эти типы отношения не будут выявлены каким-то другим методом.

2) Перед студентом, выполняющим курсовую работу по психологии, сформулирована задача изучения причинно-следственной связи между уровнем тревожности и успешностью сдачи экзамена.

3) Преподаватель разработал новую, в большей степени отвечающую требованиям современной психологии обучения методику преподавания темы. Возникла задача проверки эффективности нового способа изучения материала.

4) Исследователь работает над конструированием способа определения предрасположенности абитуриентов к освоению медицинской профессии, который отвечал бы следующим требованиям: применимость в массовых условиях, допустимость количественной обработки результатов.

4. В таблице приведена выписка из протокола наблюдения, проведенного студенткой.

Протокол №1. Занятие по математике в старшей группе детского сада.

Наблюдаемый: Саша (5лет).

Действия воспитателя	Действия детей	Действия Саши

а) Воспитатель хорошо подго-товлен к занятию	б) Все дети внимательно слушают и хорошо работают	в) Саша быстро поднял руку на первый вопрос: “На сколько предметов больше на верхней ступеньке лестниц, чем на второй?”
г) Задал воп-рос: «Правильно ли ответил Саша?”	д) Дети знают ответ на вопрос, так как все подняли руки	е) Саша слушает внимательно, он хочет всё понять

Определите, в каких записях (а, б, в, г, д, е) отражены факты поведения, а в каких – их интерпретация. Почему необходимо регистрировать только факты наблюдения и сопутствующие им ситуации, а не их истолкование?

5. Выберите из списка Б формулировку, соответствующую каждому из требований, предъявляемых к психологическим тестам (список А).

Список А: надёжность, валидность, стандартизация.

Список Б: строгое соблюдение процедуры проведения теста и наличие тестовых норм; точность теста как измерительного инструмента; адекватность (соответствие)теста измеряемому качеству.

6. Из перечисленных ниже положений выберите те, в которых содержатся: 1) общие требования для экспериментальных и неэкспериментальных методов психологии; 2) требования, характерные только для экспериментальных методов.

а) исследователь вмешивается в течение изучаемых психических процессов;

б) исследователь сам создаёт условия для возникновения интересующих его психических явлений;

в) добывается знание о психике, не зависящее (в той или иной степени) от субъективных качеств исследователя (таких как мнение, оценки и пр.);

г) изучается психика по её объективным проявлениям;

д) изучаются объективные причины и условия, от которых зависит данное психическое явление.

Контрольные вопросы к занятию

1. Определение, виды и требования к проведению наблюдения.
2. Характеристика психологического эксперимента. Виды эксперимента.
3. Анкетирование и интервью в психологическом исследовании.
4. Беседа: определение, виды, требования к проведению.

5. Метод теста: характеристика теста, требования к тесту как измерительному инструменту.

6. Анализ продуктов деятельности в психологическом исследовании.

Изучение личности проективными методиками

Проективные тесты - специально разработанные процедуры психодиагностического исследования личности, направленные на выявление скрытых (латентных) потребностей, трудностей, внутренних и внешних конфликтов, характера отношений с другими людьми, отношения к прошлому и будущему.

История систематической разработки проективных тестов насчитывает более чем столетие.

- Одним из первых проективных тестов считается словесно-ассоциативный тест К. Юнга (1904-1905 гг.), цель которого состояла в косвенном воздействии на значимые области переживания и поведения человека для выявления комплексов в личном бессознательном.
- Второй по значимости проективный тест - тест чернильных пятен Г. Роршаха, состоящий из 10 таблиц (5 черно-белых, 5 цветных) - изложен в его работе "Психодиагностика" 1921 г. Используя метод чернильных пятен, Роршах позволял своим испытуемым фантазировать, выделяя в неоформленных рисунках те или иные образы. В этих условиях ответы давались в связи с особенностями восприятия и прошлого опыта испытуемого. Роршах полагал, что важно не *что* человек видит, а *как* возникает образ (т.е. на основе каких детерминант - форма, движение, цвет). Со временем достаточный по объему материал позволил связать тип восприятия с некоторыми личностными особенностями. Например, ответы, детерминированные формой, рассматривались как показатель интеллектуальной активности; образы, детерминированные цветом, - как особенности эмоциональной сферы личности; наличие в ответах движения указывало на интровертированность и т.д. До сих пор тестРоршаха используется как в клинических, так и в исследовательских целях, позволяя оценивать самые разные личностные характеристики - эмоциональную устойчивость, виды психологических защит, депрессивные тенденции, тревожность, ипохондрию, агрессивность, реакции на фрустрацию и многое другое.

- Следующим этапом в разработке проективных тестов был Тематический Апперцептивный Тест (ТАТ) Г. Мюррея (30-е г. XX в.). Вначале он использовался как тест, направленный на диагностику фантазии и воображения, а потом стал применяться для более широких целей - исследования личности в целом и ее латентных потребностей в частности. Тест состоит из 31 таблицы, на каждой из которых (кроме таблицы № 16) изображены ситуации. Задача испытуемого состоит в том, чтобы по определенной инструкции составить рассказ. При обследовании конкретного испытуемого применяют 20 таблиц, отобранных по возрасту и полу.

Итак, техника и принципы развития проективного метода берут свое начало от словесно-ассоциативноготеста К. Юнга. Название "проекция" данная группа тестов получила благодаря Лоуренсу Фрэнку, который, вместе с другими диагностами, определил общую направленность тестов - оценку внутреннего мира личности, мира ее субъективных переживаний, чувств, мыслей.

- Общей характеристикой проективных тестов являются:
  - неопределенность стимульного материала (в тесте Г. Роршаха неопределенность по форме, а в ТАТ - неопредеденность по содержанию);
  - актуализация механизма проекции вследствие неопределенности предъявляемых стимулов.Проекция рассматривается как приписывание собственных мотивов, чувств и поступков другим людям, "уподобление" окружающей реальности собственному внутреннему миру;
  - низкая стандартизованность теста, связанная с произвольной интерпретацией результатов.

Несмотря на нестандартизованность, тесты имеют очень широкие возможности. Достоверность результатов повышается при одновременном использовании стандартизованных тест-опросников с закрытыми ответами. Кроме названных выше методик к проективным тестам относят различные варианты рисуночныхтестов ("Рисунок человека", "Дом-дерево-человек". "Рисунок семьи" и др.), тест Розенцвейга, разработанный для измерения реакций на фрустрацию, тест Люшера и др.

Методика "Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур" (А.В.Либин)

Инструкция: "Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги и квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, а если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие. Выполните рисунок по данной инструкции".

Обработка данных производится следующим образом: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трёхзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов, единицы – количество квадратов. Эти трёхзначные цифры составляют так называемую "формулу рисунка", по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипам.

Интерпретация результатов: Исследования психологов показали, что соотношение различных элементов в конструктивных рисунках не случайно. Анализ позволяет выделить 8 основных типов (типы – это наиболее сильно различающиеся между собой характеристики индивидуальности, подтипы, входящие в тот или иной тип, в общих чертах соотносятся с характеристиками типа, однако имеют и свои специфические особенности), которым соответствуют описанные ниже типологические характеристики.

I тип – "руководитель". Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определённых границах. Обычно выбирают зелёный цвет (по М. Люшеру) и рисуют "ёлку" в тесте "Дерево".

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жёстко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820; ситуативно – у 703, 712, 721, 730; при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или "преподавательский подтип" – 604, 613, 622, 631, 640.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

II тип – "ответственный исполнитель" обладает многими чертами типа "руководитель", являясь рядоположенным ему, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован "на умение делать дело", высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III тип – тревожно-мнительный - характеризуется разнообразием способностей и одарённости – от тонких ручных навыков до литературной одарённости. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять её на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме того, 415 – "поэтический подтип" – обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одарённостью; 424 - подтип людей, узнаваемых по фразе "Как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать". Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

IV тип – "учёный". Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают "концептуальным умом", отличаются способностью разрабатывать "на все" свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают своё поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 – подтип, характеризующийся большой увлечённостью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

V тип – "интуитивный". Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой её истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают "адвокатами меньшинства", за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что даёт возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства на их свободу.

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Подтип 235 часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии; 244 – обладает способностью литературного творчества; 217 – обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 – большая потребность к новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижений для себя.

VI тип – "изобретатель, конструктор, художник". Часто встречается среди лиц с "технической жилкой". Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются самыми различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме

самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Подтип 019 – встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 – тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

VII тип – "эмотивный". Обладает повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают "жестокие кадры фильма", могут надолго быть "выбитыми из колеи" и быть потрясёнными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII тип – обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относятся к ним с невниманием и даже усиливают давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна "чёрствость", которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Психология развития целостной личности

Существуют различные подходы периодизации развития личности. Исторически одной из первых периодизаций развития была периодизация стадий *психосексуального* развития, предложенная З. Фрейдом. Фрейд считал, что человеком движет сексуальная энергия или энергия либидо. Личность в своем развитии проходит ряд стадий. Каждая стадия связана с концентрацией энергии либидо в определенной зоне тела. Теория З.Фрейда подробно описывает этапы психосексуального развития личности, объясняет природу и патологию влечений и позволяет средствами психоанализа корректировать невротические расстройства.

№ стадии	Назва-ние	Примерный возраст	Характеристика стадии

1	Оральная Ранняя Поздняя	До 1 года 0,5 года От 0,5 до года	Энергия либидо концентрируется в области рта. Основное действие на ранней фазе – сосание, на поздней укус. На поздней фазе ребёнок впервые сталкивается с невозможностью удовлетворить своюпотребность. Начинает формироваться Эго. На этой стадии формируется базовая потребность – быть любимым, которую вы-зывает биологическая связь с матерью
2	Анальная	От года до 3 лет	Удовольствие доставляет акт де-фекации. Ребёнок встречается с многочисленными запретами со стороны родителей и с социаль-ными нормами. Начинает формироваться Супер Эго
3	Фаллическая	3-5 лет	Дети начинают испытывать сексуальную привязанность к родителю противоположного пола, которое проявляется в виде «эдипова комплекса». В результате ребёнок идентифицирует себя к родителю своего пола и отказывается от притязаний на родителя противоположного пола
4	Латентная	5-12 лет	Снижение интереса к вопросам пола. Либидопереносится на процесс обучения и установления дружеских связей
5	Генитальная	12 – 18 лет	Эрогенные зоны объединяются и целью человека становятся полноценные сексуальные отношения

Один из последователей идей З.Фрейда ***Э.Эриксон*** создал *эпигенетическую* теорию развития. Он считал, что личность в своём развитии проходит определённые кризисные периоды. Каждый кризис связан с разрешением базового конфликта. Теория Эрика Эриксона позволяет объяснить многие затруднения взрослых людей, обусловленные незавершёнными или искажёнными процессами на тех или иных стадиях развития.

Стадия развития	Базовый конфликт
1. От рождения до 1 года	Базовое доверие – базовое недоверие к миру
2. 1 – 3 года	Автономия – сомнения и стыд
3. 3 – 5 лет	Инициатива – чувство вины
4. 5 – 11 лет	Трудолюбие – комплекс неполноценности
5. 12 – 18 лет	Самоопределение (зрелая идентичность) – конформизм (диффузнаяидентичность)
6. 20 – 40 лет	Интимность – изоляция
7. 40 – 60 лет	Творчество (забота о воспитании нового поколения) – застой («погружённость в себя»)
8. Старше 60 лет	Удовлетворённость прожитой жизнью – отчаяние

В России наиболее распространённой является периодизация развития, предложенная Д.Б.Элькониным – А.Н.Леонтьевым на основе культурно-исторической теории Л.С.Выготского.

Личность человека в своём развитии проходит ряд кризисных и стабильных периодов. Кризисы обеспечивают качественное развитие психики, а в стабильные периоды накапливаются количественные изменения. Каждому стабильному периоду соответствует ведущий тип деятельности, в которой и формируются те или иные новообразования соответствующего возраста.

Возраст	Название	Ведущий тип деятельности
От рождения до года	Младенчество	Непосредственное эмоциональное общение
От года до 3 лет	Ранний возраст	Предметно-манипулятивная
От 3 до 7 лет	Дошкольный возраст	Игровая
От 7 до 11	Младший школьный	Учебная

лет	возраст	
11 – 17 лет	Подростковый возраст	Интимно-личностное общение

Практическое занятие "Методы исследования жизненного пути личности"

Индекс жизненной удовлетворенности

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Оснащение: бланк методики, текст вопросов.

Примечание. активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к ответам:

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1

20.	0	2	1

Обработка результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Интерпретация результатов

1. *Интерес к жизни.* Суждения **№1**, **6**, **9**, **11**. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.*Суждения **№8**,**13**,**16**,**17**. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.*Суждения **№2**,**4**,**5**,**19**. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.*Суждения **№12**,**14**,**15**,**20**. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.*Суждения **№3**,**7**,**10**,**18**. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследования после процесса обучения.

Тест "Смысложизненные ориентации" (методика СЖО) Д. А. Леонтьева

Данный тест позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО является адаптированной версией теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test , PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидизации ряда представлений из этой теории. На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тестСЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Инструкция к тесту СЖО: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0 ,если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Таблица

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает

	меня с растерянность и беспокойство.		у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов и интерпретация

20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3. Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом,

максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений: Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16); Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

Интерпретация результатов методики СЖО.

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могутхарактеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будутхарактеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни. 4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. 5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Личность как структурно-уровневое образование. Темперамент.

Temperamentum (лат.) – соразмерность, надлежащее соотношение.

Темперамент – характеристика индивида со стороны ***динамических*** особенностей его психической деятельности (темпа, ритма и интенсивности психических процессов и состояний). Темперамент биологически обусловлен. Первые теории темперамента Гиппократа и Клавдия Галена. В основе лежит предположение о том, что тип темперамента обусловлен преобладанием в организме одной из четырёх жидкостей: 1) крови (sanguis (греч.); 2) желчи (chole(греч.); 3) чёрной жёлчи (melas chole (греч.) или 4) слизи (phlegma (греч.). Соответственно выделялись 4 типа темперамента.

Конституциональные типологии. В 1921 г. немецкий психиатр Э.Кречмер выдвинул гипотезу о соответствии типа телосложения и психологических особенностей человека. Он выделил 4 типа телосложения:

1. Лептосоматик (астеник) – хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, худые руки и ноги (шизотимик).
2. Атлетик – развитая мускулатура, широкие плечи, узкие бёдра (иксотимик).

3. Пикник – выраженная жировая ткань, низкий или средний рост, склонность к ожирению (циклотимик).
4. Диспластик – бесформенное, неправильное, непропорциональное телосложение (смешанный тип).

В 1940 г. американец У.Шелдон создал свою теорию, в основу которой было положено понятие компонент как совокупность физических и психологических черт. В период внутриутробного развития из трёх типов зародышевых тканей образуются различные системы органов. В зависимости от преобладающего развития одной из систем органов он выделяет 3 типа людей: 1) эндоморфы (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы – висцеротоник); 2) мезоморфы (из мезодермы образуется мышечная ткань – соматотоник); 3) эктоморфы (из эктодермы образуется кожа и нервная система).

Шизотимик	*Иксотимик*	*Циклотимик*
Замкнут, склонен к колебаниям эмоций от сухости до раздражения, упрям, с трудом адаптируется к но-вому окружению, склонен к абстрактному мышлению	Спокоен, мало впечатлителен, невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене мест	Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с людьми, реалистичен во взглядах
Церебротоник	*Соматотоник*	*Висцеротоник*
Скованность в осанке и движениях, любовь к уединению, эмоциональная сдержанность, склонность к рассуждениям, сдержанность в эмоциях, повышенная чувстви-	Уверенность в осанке и движениях, энергичность, склонность к риску,потребность в дви-жении, высокая агрессивность, пря-мота в поведении, сниженная психо-логическая и физи-ческая чувствительность, экстра-версия, потребность	Расслабленность в осанке и движениях, любовь к комфорту, прихотливость в еде, приветливость, потребность в обществе, потребность в одобрении, эмоцио-нальная уравнове-шенность, мягкость и лёгкость в обще-нии,потребность в людях во

тельность к боли, страх общества, интровертиро-ванность, по-требность в оди-ночестве в труд-ную минуту	в действии во время трудностей	время трудностей

Типология нервной системы И.П.Павлова. Существуют врождённые свойства нервной системы: сила возбуждения, сила торможения, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность нервных процессов.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки, проявляется в функциональной выносливости, способности нервной системы выносить длительное или сильное кратковременное возбуждение. Сила торможения проявляется в способности к образованию тормозных условных рефлексов, таких как угасание.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения – баланс между этими процессами или преобладание одного из них (неуравновешенность).

Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с меняющимися условиями.

После исследований Б.М.Теплова и В.Д.Небылицина были добавлены ещё два свойства: лабильность и динамичность. *Лабильность* нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. *Динамичность* нервных процессов проявляется в лёгкости и быстроте образования положительных и тормозных условных рефлексов. На основе идеи о свойствах нервной системы И.П.Павловым была создана типология нервной системы.

Сопоставление типологий темперамента по Я.Стреляу

Гиппократ – Гален	Э.Кречмер	У.Шелдон	И.П.Павлов
Сангвиник	Циклотимик	Висцеротоник	Сильный, уравновешенный, подвижный тип

Флегматик	Иксотимик	-	Сильный, уравновешенный, инертный тип
Холерик	-	Соматотоник	Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения
Меланхолик	Шизотимик	Церебротоник	Слабый

Определение типа темперамента

Параметры: впечатлительность, импульсивность

Сангвиник	Впечатлительность (низкая)	Импульсивность (высокая)
Холерик	Впечатлительность (высокая)	Импульсивность (высокая)
Меланхолик	Впечатлительность (высокая)	Импульсивность (низкая)
Флегматик	Впечатлительность (низкая)	Импульсивность (низкая)

Личность как структурно-уровневое образование. Характер.

Характер – это совокупность индивидуальных, сложившихся в процессе жизни и ставших устойчивыми*стереотипов* поведения, штампов эмоциональных реакций, стереотипов мышления, зафиксированная в привычках и манерах *система отношений* с окружающими людьми и миром.

Гармоничные черты характера — это совокупность индивидуально-психологических стереотипов поведения, способствующих гармонизации обыденных межличностных взаимоотношений и избеганию межличностных и внутриличностных конфликтов. Таким образом, основой оценки гармоничности или негармоничности характерологических особенностей служит параметр отсутствия у человека конфликтов как внешних, т.е. с участниками коммуникации, так и внутренних. Гармоничный характер условно представляет собой блок из двух групп психологических параметров, включающих *адаптивность исамоактуализацию*.

Основным параметром гармоничного характера является адаптивность, характеризующаяся успешностью приспособления человека к различным ситуациям, их изменению, а также эмоциональному (внутреннему или внешнему) принятию окружения. Для того, чтобы говорить о гармоничности параметра адаптивности, следует уточнить его собственные свойства. Они составляют три группы, включающие: 1) реализм в восприятии

окружающей действительности (перцептивная составляющая), 2) желание человека адаптироваться к окружающей обстановке (мотивационная составляющая) и 3) способность адаптироваться — «принимать» окружающих такими, какие они есть (регулятивная составляющая).

К параметрам, отражающим гармоничные черты характера, относится самоактуализация, которая так же, как и адаптивность, включает три составляющих: перцептивную, мотивационную и регулятивную.

Гармоничные черты	Дисгармоничные черты
Реализм в оценке себя и окружающих	Нереализм (проецирование, каузальная атрибуция – припи-сывание мотивов и причин по-ведения на основе своего про-шлого опыта)
Рационализм	Иррационализм
Зрелость – способность прини-мать решения, вопреки тому, что оно совпадает с мнением родителей	Инфантильность
Ответственность (мне никто ничего не должен)	Долженствование
Самостоятельность	Зависимость
Автономия (способность пойти против мнения группы)	Конформизм
Гибкость	Ригидность
Простота, спонтанность	Неестественность, наигранность
Самоуважение	Самоуничижение и самовозвышение
Разумное сочетание эгоизма и альтруизма	Эгоизм и альтруизм

Я-концепция (самосознание личности) – устойчивая система представлений личности о себе: своих психологических особенностях, чертах характера, темперамента, способностях и т.д. Я-концепция имеет три составляющих: *когнитивный* компонент представляет собой знание о себе,

своих индивидуально-психологических особенностях; *аффективный* (эмоциональный) компонент – эмоционально-оценочное отношение к себе, чувства и эмоции, которые вызывает у человека собственная личность; *поведенческий* компонент – поведение, действия, поступки и реакции, в которых проявляется Я-концепция личности.

Самооценка личности – аффективный компонент Я-концепции личности, в котором проявляется эмоционально-оценочное отношение человека к себе. По степени адекватности самооценка бывает адекватная и неадекватная. Люди с *адекватной* самооценкой уверены в своих силах, стабильны, активны в общении, способны реально оценивать собственные достоинства и недостатки, не осуждают себя за «маленькие слабости», принимают себя такими, какие они есть, их мнение о себе не сильно отличается от того, как их воспринимают другие. Неадекватная самооценка бывает заниженной и завышенной. *Неадекватно заниженная* оценка проявляется в чувствах собственной малоценности, неполноценности; человек с заниженной самооценкой неуверен в себе, робок и стеснителен в общении, чересчур критично относится к своим недостаткам и считает их многочисленными и непоправимыми, его мнение о себе хуже, чем у большинства знакомых ему людей. *Неадекватно завышенная* самооценка характеризуется ощущением собственного превосходства и проявляется в поведении высокомерностью, пренебрежительным отношением к окружающим, чрезмерной уверенностью, склонностью к рискованным поступкам. Некоторые авторы считают, что завышенная самооценка является способом компенсации заниженной самооценки, позволяя человеку почувствовать временный комфорт в обществе других людей и не испытывать неприятные переживания по поводу собственной несостоятельности.

Самооценка начинает формироваться в раннем детстве и складывается в основном из той информации, которую транслируют ребёнку взрослые. Так, если ребёнку родители говорят, что он хороший и успешный, то ребёнок так и считает, в этом случае его самооценка высокая. Примерно в подростковом возрасте к механизмам формирования самооценки добавляется очень существенный компонент – это *рефлексия* – способность замечать и анализировать собственные действия, переживания, мысли, эмоции и чувства. Благодаря этой способности самооценка личности обретает устойчивость и уже не так зависит от мнений окружающих, поскольку основывается на

собственных убеждениях относительно своей личности. В противном случае самооценка оказывается неустойчивой и проявляется в виде «колебаний» отношения к себе в зависимости от обстоятельств и социального окружения.

Уровень притязаний – ещё одна характеристика и показатель развития Я-концепции личности. Он обозначает трудность целей, которые ставит перед собой человек в той или иной области. В структуре личности уровень притязаний выполняет стимулирующую функцию, побуждая субъекта к достижениям. Адекватный уровень притязаний всегда учитывает самооценку собственного потенциала, т.е. ставит какие-либо цели, исходя из реальных возможностей. В этом случае цели оказываются достижимыми и приводятличность к успеху, переживание которого, в свою очередь, стабилизирует позитивную самооценку. Если это не так, то уровень притязаний может быть неадекватно заниженным или неадекватно завышенным. При этом поставленные цели не учитывают актуальных возможностей личности. Слишком «лёгкие» цели без труда достигаются и тем самым оберегают личность от неприятных переживаний неудачи, но в этом случае не происходит личностного развития; человек с низкими притязаниями мало чего добивается в жизни. Слишком «трудные», далёкие цели не всегда осуществимы, процесс их достижения сопровождается высокой тревогой («смогу / не смогу»), а в случае неудачи человек переживает дискомфортные чувстванесостоятельности, унижения, разочарования, обиды или злости, которые способствуют эмоциональной нестабильности и занижают самооценку.

Практическое занятие. Исследование типов темперамента.

Цели работы: выявление собственного типа темперамента с помощью опросника; рассмотрение возможностей изучения конституциональных свойств личности с помощью опросников.

Материал. Опросник темперамента, ключ к опроснику.

Оформление работы. Отчёт о выполненной лабораторной работе должен содержать: название, цели работы; результаты обработки и интерпретации результатов исследования.

Текст опросника Г.Айзенка

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам выгодно?
7. Часто у Вас бывают спады и подъёмы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьёзной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти всё, что угодно?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаёте слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтёте узнать о чём-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряжённого внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя всё кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своём здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Индекс искренности («И»):

Ответ «Да» по вопросам 6, 24, 36;

Ответ «Нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов испытуемых с ответами «да» по вопросам 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

Ответами «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель нейротизма («Н») – это величина совпадений ответов «да» с вопросами соответствующей шкалы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Построение схемы типов темперамента

Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путём пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей.

Задание 1. Задачи по теме "темперамент"

1. Выберите из следующего списка свойства личности, относящиеся к темпераменту.

Трудолюбие, настойчивость, сознание, экстравертированность, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, агрессивность, эмоциональность, педантичность,

ригидность, требовательность, быстрая переключаемость, острота зрения, леность, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции.

2. Какие из приведённых прилагательных служат для описания двигательной (моторной) сферы темперамента, а какие – для характеристики эмоциональной сферы темперамента.

Быстрый, подвижный, вялый, импульсивный, чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, заторможенный, впечатлительный.

3. О каких типах темперамента идёт речь:

А) эмоции быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная, присущи горячность, вспыльчивость. Походка и движения быстрые, порывистые.

Б) Высокая чувствительность, часто – беспокойство, тревожность. Медленная врабатываемость, низкая переключаемость сочетаются с высокой продуктивностью в монотонной деятельности. Непереносимость экстремальных нагрузок.

В) Уравновешенность, постоянство в симпатиях и интересах. Долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют её качественно и ответственно. Не любят перемен, внешне не проявляют эмоций, темп речи, почерка и движений замедленный.

4) Лёгкость в общении, уравновешенность, быстрые движения, богатая мимика и жестикуляция. Гибкость, хорошая врабатываемость, высокая переключаемость. Способны к длительным нагрузкам, сохраняют работоспособность в экстремальных ситуациях.

4. Соотнесите между собой типы и свойства темперамента. Для каждого из четырёх типов темперамента определите набор вышеизученных свойств.

Практическое занятие. Определение акцентуаций характера.

Цели работы: 1) изучение понятия «акцентуация характера», анализ адаптивных возможностей основных типов акцентуаций; 2) определение акцентуаций характера личности по методике К. Леонгарда (тестШмишека); 3) анализ результатов исследования и составление рекомендаций.

Материал: методика К. Леонгарда, ключ методики, бланк для ответов в тетради (готовится самостоятельно), теоретическая справка.

Оформление работы. Отчёт о выполненной лабораторной работе должен содержать: название, цели работы; краткое описание диагностической

методики; результаты обработки и интерпретации результатов исследования, в том числе: количественные данные, график выраженности типов акцентуаций, описание типов акцентуаций характера (табл. 2), вывод и рекомендации относительно собственного характера, письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Определение акцентуаций характера по методике К. Леонгарда. Студенты работают самостоятельно согласно *инструкции:* «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером в тетради поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «—» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

Текст опросника

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. В детстве вы были таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Может ли ваше настроение меняться, от сильной радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьёзный ли вы человек?
1. Можете ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
2. Предприимчивы ли вы?
3. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
4. Мягкосердечный ли вы человек?
5. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
6. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
7. Испытывали ли вы в детстве страх во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?

8. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
9. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
10. Любят ли вас ваши знакомые?
11. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
12. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
13. Был ли у вас раньше истерический припадок или нервный срыв?
14. Трудно ли вам длительное время просидеть на одном месте?
15. Энергично ли вы отстаиваете свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
16. Смогли бы вы зарезать курицу или овцу?
17. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
18. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
19. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
20. Всегда ли вы ответственно относитесь к своей деятельности?
21. Быстро ли вы можете разгневаться?
22. Можете ли вы быть бесшабашно весёлым?
23. Можете ли вы иногда целиком проникнуться ощущением полного счастья?
24. Подходите ли вы для того, чтобы быть ведущим концертов или представлений?
25. Высказываете ли вы обычно людям откровенно своё мнение по тому или иному вопросу?
26. Вам трудно переносить вид крови?
27. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
28. Склонны ли вы защищать человека, с которым поступили несправедливо?
29. Трудно ли вам спускаться в тёмный подвал?
30. Предпочитаете ли вы работу, где нужно действовать быстро, но не требуется высокого качества?

31. Общительный ли вы человек?
32. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
33. Убегали ли вы в детстве из дома?
34. Кажется ли вам жизнь трудной?
35. Бывает ли так, что после конфликта или обиды вы были до того расстроены, что не могли заниматься делом?
36. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
37. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то обидел?
38. Любите ли вы животных?
39. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
40. Преследуют ли вас неопределённые мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
41. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
42. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
43. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбит?
44. Много ли вы общаетесь?
45. Если вы будете чем-либо разочарованы, впадёте ли вы в отчаяние?
46. Нравится ли вам работа, связанная с организаторской деятельностью?
47. Настойчиво ли вы добиваетесь своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
48. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что слёзы выступят на глазах?
49. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня всё время крутятся у вас в голове?
50. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
51. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
52. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своём месте?
53. Бывало ли так, что вы ложились спать в хорошем настроении, а просыпались в плохом?
54. Легко ли вы привыкаете к новой ситуации?
55. Часто ли у вас бывают головные боли?

56. Часто ли вы смеётесь?
57. Можете ли вы быть приветливым с людьми, которых не цените, не любите и не уважаете?
58. Вы подвижный человек?
59. Сильно ли вы переживаете из-за несправедливости?
60. Можно ли вас назвать любителем природы?
61. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
62. Пугливы ли вы?
63. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
64. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
65. Вы смотрите на будущее скорее пессимистично?
66. Часто ли вас тянет попутешествовать?
67. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?
68. Легко ли вам поднять настроение в дружеской компании?
69. Долго ли вы переживаете обиду?
70. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
71. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы допустили помарку?
72. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
73. Часто ли вы видите страшные сны?
74. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна или под приближающийся поезд?
75. В весёлой компании вы обычно веселы?
76. Способны ли вы отвлечься от сложной проблемы, требующей обязательного решения?
77. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?
78. В беседе вы скупы на слова?
79. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, настолько войти в роль, что забыли бы, что это игра?

Обработка результатов. Оценивание уровня акцентуаций характера производится по ключевой таблице (табл. 1), а результаты отражаются на графике. Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (—) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число. Результаты запишите в тетрадь и постройте график по полученным значениям, отложив по оси абсцисс типы акцентуаций характера (шкалы опросника), а по оси ординат – собственные числовые значения по каждой шкале.

Интерпретация результатов. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т.е. сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 18 баллов. Таким образом, зона выраженной акцентуации включает в себя значения от 18 до 24 баллов. Диапазон значений от 12 до 17 баллов свидетельствует о предрасположенности к акцентуациихарактера по данному типу.

Таблица 1

Условное обозначение типа	Тип характера	Ответ	№ вопросов	Коэффициент выравнивания
Дм	Демонстративный	Да	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	*2
		Нет	51	
З	Застревающий	Да	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	*2
		Нет	12, 46, 59	
П	Педантичный	Да	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	*2
		Нет	36	
В	Возбудимый	Да	8, 20, 30, 42, 52, 64, 76, 86	*3
Г	Гипертимный	Да	1, 11, 23, 33, 45, 55,	*3

			67, 77	
Дис	Дистимичный	Да	9, 21, 43, 74, 81	*3
		Нет	31, 53, 65	
Т	Тревожно-боязливый	Да	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	*3
		Нет	5	
Эк	Аффективно-экзальтированный	Да	10, 32, 54, 75	*6
Эм	Эмотивный	Да	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	*3
		Нет	25	
Ц	Циклотимный	Да	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	*3

Теоретическая справка

Типы акцентуаций характера (классификация К. Леонгарда)

Гипертимический (гиперактивный) тип

Особенности общения и поведения. Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь.

Черты, привлекательные для собеседников. Энергичность, жажда деятельности, нового, оптимизм.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьёзное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Противопоказаны монотонность, одиночество, условия жёсткой дисциплины, постоянные нравоучения могут

вызвать гнев. Часто бывают случаи заболевания маниакально депрессивным психозом.

Предпочитаемая деятельность. Работа, связанная с постоянным общением: организаторская деятельность, служба сбыта, спорт, театр. Склонны к смене профессий, места работы.

Дистимичный тип

Особенности общения и поведения. Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготятся шумным обществом, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними и склонен им подчиняться.

Черты, привлекательные для собеседников. Серьёзность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива».

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни противопоказаны. Склонность к невротической депрессии.

Предпочитаемая деятельность. Работа, не требующая широкого круга общения.

Циклоидный тип

Особенности общения и поведения. Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период пёдавленности). В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада – с дистимической. В период спада обострённо воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Бывают случаи маниакально депрессивного психоза.

Предпочитаемая деятельность. Интересы зависят от цикла настроения. Склонны к разочарованию в профессии, смене места работы.

Эмотивный (эмоциональный) тип

Особенности общения и поведения. Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к

замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальноенастроение. Предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль. Обиды не выплёскивают наружу.

Черты, привлекательные для собеседников. Альтруизм, сострадание, жалостливы, радуются чужим удачам. Исполнительны, с высоким чувством долга. Хорошие семьянины.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Крайняя чувствительность слезливость. Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных воспринимается трагически. Противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Склонны к невротической депрессии, инфаркту, гипертонии.

Предпочитаемая деятельность. Сфера искусств, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями.

Демонстративный (истероидный) тип

Особенности общения и поведения. Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слёзы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблаговидных поступках. Поведение зависит от человека, с которым имеет дело, высокая приспособляемость к людям.

Черты, привлекательные для собеседников. Обходительность, упорство, целенаправленность, актёрское дарование, способность увлечь других, неординарность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты. Склонность к интригам, самоуверенности и высоким притязаниям. Провоцируют конфликты, при этом активно защищаются.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывают истерические

реакции. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают. Склонность к истерии.

Предпочитаемая деятельность. Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами.

Возбудимый (эпилептоидный) тип

Особенности общения и поведения. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки.

Черты, привлекательные для собеседников. Вне приступов гнева — добросовестность, аккуратность, любовь к детям.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость; ослабленный контроль над влечением.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, правонарушениям (аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки).

Предпочитаемая деятельность. Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняют место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль.

Застревающий тип

Особенности общения и поведения. «Застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счёты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной, чётко определены круг врагов и друзей. Проявляет властолюбие – «занудливость нравоучителя».

Черты, привлекательные для собеседников. Стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие устойчивые взгляды.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению честолюбивых целей, ситуация ревнивости способна вызвать «бред преследования, ревнивости».

Предпочитаемая деятельность. Работа, дающая ощущение независимости и возможность проявить себя. Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость.

Педантичный тип

Особенности общения и поведения. Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнурят домашних чрезмерной аккуратностью.

Черты, привлекательные для собеседников. Добросовестность, аккуратность, серьёзность, надёжность в делах и в чувствах, ровное настроение.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг; склонность к навязчивостям, психастения.

Предпочитаемая деятельность. Профессии, не связанные с большой ответственностью, предпочитают «бумажную работу», не склонны менять место работы.

Тревожный (психастенический) тип

Особенности общения и поведения. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, пассивная роль.

Черты, привлекательные для собеседников. Дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Боязливость, мнительность, вследствие беззащитности служат подчас мишенью для шуток, «козлами отпущения».

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противопоказаны. Склонность к психастении.

Предпочитаемая деятельность. Нельзя быть руководителем, принимать ответственные решения, так как будет бесконечно взвешивать, переживать, а решение принять не сможет.

Экзальтированный (лабильный) тип.

Особенности общения и поведения. Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

Черты, привлекательные для собеседников. Альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязаны к друзьям.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникёрство подверженность отчаянию.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Неудачи, горестные события воспринимают трагически. Склонность к невротической депрессии.

Предпочитаемая деятельность. Сфера искусств, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе.

Интровертированный (шизоидный) тип

Особенности общения и поведения. Малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким. Поведение, логика часто непонятны для окружающих. Любят одиночество. В конфликты вступают редко – при попытке вторгнуться в их внутренний мир. Избирательность в выборе супруга, поиск идеала. Эмоциональная холодность слабая привязанность к близким.

Черты, привлекательные для собеседников. Сдержанность, степенность, обдуманность поступков, наличие твёрдых убеждений, принципиальность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Упорное отстаивание своих нереальных взглядов. На всё имеет свою точку зрения, часто резко отличающуюся от мнения большинства.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Лишение «хобби», любимой работы противопоказаны. Одиночество, навязчивость, бесцеремонность, грубость окружающих усиливают замкнутость. Из психической патологии ближе всего шизофрения.

Предпочитаемая деятельность. Работа, не требующая широкого круга общения, интересы к теоретическим наукам, философским размышлениям, коллекционированию, шахматам, музыке, фантастике.

Экстравертированный (конформный) тип

Особенности общения и поведения. Высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться. Приказы начальства принимает без раздумывания. В обществе с друзьями и в семье уступает лидерство другому.

Черты, привлекательные для собеседников. Готовность выслушивать «исповедь» другого, исполнительность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. «Человек без царя в голове», подверженность чужому влиянию, необдуманность поступков, легковерие, страсть к развлечениям.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация вынужденного одиночества, бесконтрольность и нерегламентированность жизни противопоказаны. Склонность к гипоманиакальности.

Предпочитаемая деятельность. Лёгкая приспособляемость к новой работе. Когда задачи и правила поведения чётко определены, могут быть хорошими исполнителями.

Деятельность.

Деятельность – специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. Это активное взаимодействие со средой, в котором человек достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определённых потребностей, мотивов.

Потребность – периодически возникающее состояние напряжённости организма, которое связывает организм с внешней средой. Переживаемое человеком состояние нужды в чём-либо.

Мотив – предмет потребности, то, что побуждает к деятельности. Мотивы могут быть органическими, функциональными (игра, спорт), материальными, социальными и духовными. Один мотив может удовлетворятся разными действиями и деятельность может быть, в свою очередь, полимотивирована.

Цель – это образ желаемого результата.

Иерархические уровни деятельности:

1. Уровень психофизиологических функций. Под ними понимаются способности к ощущению (сенсорные функции), к образованию и фиксации следов прошлых воздействий (мнемические функции), к движению (моторные функции).
2. Уровень действий. Действие – процесс, направленный на достижение цели. Сенсорные, моторные, волевые, мыслительные, мнемические, внешние предметные и умственные. Компоненты действия и их функции: сенсорные (ориентировка в среде и контроль), центральные (мыслительные – регулирование), моторные (двигательные – исполнение).
3. Уровень операций. Операцией называют способ выполнения действий. Операции мало осознаются или являются автоматическими. Операции зависят от внешних условий и имеющегося опыта.
4. Уровень деятельности. Деятельность – динамическая система взаимодействия субъекта с миром. Деятельности: коммуникативная, учебная, познавательная, трудовая, игровая.

В ходе деятельности действуют два разнонаправленных процесса: **экстериоризация** и **интериоризация**.Экстериоризация – процесс перехода внутренних действий во внешний план, интериоризация – переход внешних действий в умственный план. В ходе деятельности образуются новые мотивы и новые цели.

Характеристики деятельности:

- Предметность (направлена на предмет культуры, в котором зафиксирован определённый общественно-выработанный способ действия с ним);
- Социальная, общественно-историческая природа (человек может открыть формы деятельности с предметами только с помощью других людей);

- Опосредованный характер (в роли средств выступают орудия, материальные предметы, знаки, символы, общение с другими людьми);
- Целенаправленность – подчинённость сознательно запланированному результату;
- Продуктивный характер (её результатом являются преобразования во внешнем мире и в самом человеке: его знаниях, умениях, мотивах, способностях и т.д.).

Основные виды деятельности: 1) общение, 2) игра, 3) учение, 4) труд.

Мотивация

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков. В отечественной психологической школе мотив определяется как*предмет удовлетворения потребности*.

Мотивация (2 значения):

- система факторов, детерминирующих поведение (цели, мотивы, потребности, намерения и т.д.);
- характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность.

Внешняя детерминация поведения соответствует *ситуационной мотивации*, внутренняя – *диспозиционноймотивации*. Мотив принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждает к совершению действий. Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми. В основе мотива лежит **потребность** – состояние нужды в определённых условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Потребности есть у всех живых существ. Она связана с чувством удовлетворённости или неудовлетворённости. Основные характеристики человеческих потребностей: сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения и содержание (совокупность объектов, с помощью которых потребность может быть удовлетворена).

Целью называется осознаваемый результат деятельности, направленной на удовлетворение потребности. Фрустрация – состояние, возникающее в случае, когда на пути к удовлетворению потребности возникают непреодолимые (субъективно или объективно) препятствия.

Параметры оценки развитости мотивационной сферы:

- широта,
- гибкость,
- иерархизированность.

Широта – разнообразие предметов, способных служить средством удовлетворения потребности. Гибкость – разнообразие способов удовлетворения потребности. Иерархизированность – различия в силе и частоте актуализации мотивов.

Теории мотивации

З.Фрейд и У.Макдаугалл называли в качестве причин поведения врождённые инстинкты. В теории Фрейда таких инстинкта 2: инстинкт жизни (либидо) и инстинкт смерти (мортидо). Макдаугалл предложил набор из 12 инстинктов: бегство (страх), неприятие (отвращение), любознательность (удивление), агрессивность (гнев), самоуничижение (смущение), самоутверждение (воодушевление), родительский инстинкт (нежность), инстинкт продолжения рода, стадный инстинкт, пищевой инстинкт, инстинкт приобретательства, инстинкт созидания.

Г.Мюррей предложил список потребностей, возникающих в результате воспитания и обучения: потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Впоследствии к ним он добавил ещё 6: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания, бережливости.

А.Маслоу предложил иерархию потребностей, состоящую из 7 уровней:

1. Физиологические (витальные) потребности,
2. Потребности в безопасности,
3. Потребность в любви и принадлежности,
4. Потребность в уважении,
5. Познавательные потребности,
6. Эстетические потребности,
7. Потребность в самоактуализации (реализация своих целей, способностей, саморазвитие).

Л.Фестингер создал теорию когнитивного диссонанса. Основной постулат его теории: система знаний человека о мире и о себе стремится к согласованности.

Рассогласование становится сильным мотивом поведения, человек стремится избавиться или уменьшить рассогласованность. Это можно сделать 3 способами:

– изменить один из элементов системы таким образом, чтобы он не противоречил другому;

– добавить новые элементы в систему знаний, сделав её менее противоречивой;

– уменьшить значимость несогласующихся знаний.

Американский психолог Д.Аткинсон предложил общую теорию мотивации. Он описывал силу мотивации следующей формулой:

$M=Пду \times Вдц \times Здц,$

где М – сила мотивации;

Пду – сила мотива достижения успеха как личностной диспозиции;

Вдц – субъективно оцениваемая вероятность достижения цели;

Здц – личностное значение достижения данной цели.

Личность и деятельность. Эмоции.

В психологии под эмоциями понимают особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями имотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций. Эмоции – форма психического отражения действительности, в которой проявляется субъективное отношение человека к происходящему. Эмоции являются одним из главных механизмов регуляции деятельности и поведения как у животных, так и у человека, так как показывают степень соответствия объектов внешней реальности внутренним потребностям человека. Объекты, соответствующие потребностям, окрашены положительными (в смысле «приятными») эмоциями; объекты, не соответствующие или угрожающие тем или иным потребностям, воспринимаются как негативные, отрицательные.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на *стенические* и *астенические*.

Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. И наоборот, иногда переживания ведут к скованности, пассивности, тогда говорят об астенических эмоциях.

Характеристика некоторых эмоций

1. Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.
2. Удивление – не имеющая чётко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.
3. Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.
4. Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в формеаффекта и вызываемое внезапным возникновением серьёзного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.
5. Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие сидеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.
6. Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.
7. Страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.
8. Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название*амбивалентность* (двойственность) эмоций.

Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. В состоянии аффекта изменяется функционирование

всех психических процессов. В частности, резко изменяются показатели внимания. Его переключаемость снижается, и в поле восприятия попадают только те объекты, которые непосредственно связаны с переживанием. На них внимание сконцентрировано настолько, что переключиться на что-то другое человек оказывается не в состоянии. В состоянии аффекта человеку трудно предвидеть результаты своих действий, поскольку меняется характер протекания процессов мышления. Резко снижается способность прогнозировать последствия своих поступков, в результате чего становится невозможным целесообразное поведение.

Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определённого вида деятельности или предмета.

Настроение – самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность.

Чувства – это ещё один вид эмоциональных состояний. Чувства предметны, осознанны и конкретны.Чувства – ещё более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие чётко выраженный предметный характер. Они отражают *устойчивое отношение* к каким-либо конкретным объектам и переживаются в форме конкретных эмоций. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся,чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными, или моральными, называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом. К нравственнымчувствам относят чувство долга, любовь, патриотизм, сочувствие.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве.

Функции эмоций

1. Отражательная функция. Благодаря тому, что эмоции охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на него факторов.
2. Регуляторная функция эмоций.

3. Побудительная, или стимулирующая функция. Например, в дорожной ситуации человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет своё движение через дорогу.
4. Подкрепляющая функция. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти.
5. Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность.
6. Приспособительная. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.
7. Коммуникативная функция эмоций. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своём отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Практическое занятие. Диагностика эмоциональных состояний

Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожа-ющие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. **Ситуативная или реактивная**тревожность как состояние характеризуется субъективно

переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это даёт основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д.Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л.Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ пп.	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп.	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4

4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

СТ	Ответы				**ЛТ**	Ответы			
№ пп.	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто	№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто
	СТ			**ЛТ**					
1	4	1	3	2	**21**	4	3	2	1
2	4	1	3	2	**22**	1	2	3	4
3	1	4	2	3	**23**	1	2	3	4
4	1	4	2	3	**24**	1	2	3	4
5	4	1	3	2	**25**	1	2	3	4
6	1	4	2	3	**26**	4	3	2	1
7	1	4	2	3	**27**	4	3	2	1
8	4	1	3	2	**28**	1	2	3	4
9	1	4	2	3	**29**	1	2	3	4
10	4	1	3	2	**30**	4	3	2	1
11	4	1	3	2	**31**	1	2	3	4
12	1	4	2	3	**32**	1	2	3	4
13	1	4	2	3	**33**	1	2	3	4
14	1	4	2	3	**34**	1	2	3	4
15	4	1	3	2	**35**	1	2	3	4
16	4	1	3	2	**36**	4	3	2	1

17	1	4	2	3	**37**	1	2	3	4
18	1	4	2	3	**38**	1	2	3	4
19	4	1	3	2	**39**	4	3	2	1
20	4	1	3	2	**40**	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Практическое занятие. Диагностика алекситимии

Цели занятия: изучить феномен алекситимии в единстве теоретического и эмпирического знания; исследовать уровень алекситимии тестовым методом; рассмотреть механизмы влияния алекситимии на формирование психосоматических нарушений.

Материал: торонтская шкала алекситимии, ключ для обработки, нормативные значения для различных групп населения, материал для интерпретации.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; результаты выполнения и количественная обработка результатов теста; интерпретация результатов теста, вывод об уровне алекситимии, краткий конспект теоретической справки, подготовка доклада (или реферата на усмотрение преподавателя).

Торонтская шкала алекситимии

(TAS, разработана G.Taylor, 1985г.)

Инструкция: ответьте на приведённые ниже вопросы, используя следующие оценки: совершенно не согласен – 1 балл, скорее не согласен – 2 балла, ни то, ни другое – 3 балла, скорее согласен – 4 балла, совершенно согласен – 5 баллов.

Текст опросника

1. Когда я плачу, я всегда знаю, почему.
2. Мечты – это потеря времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства я испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я так же, как и другие, способен легко заводить друзей.
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.
11. Мне недостаточно знать, что что-то привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.
12. Я способен с лёгкостью описать свои чувства.
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.
14. Когда я расстроен, я не знаю, печален ли я, испуган или зол.
15. Я часто даю волю воображению.
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моём теле.
18. Я редко мечтаю.
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.

26. Я часто не знаю, почему я сержусь.

Подсчёт баллов осуществляется по ***ключу***: отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24 (по этим пунктам следует поставить противоположную оценку: оценка 1 получает 5 баллов, 2 – 4, 3 – 3, 4 – 2, 5 – 1). Ответы на остальные пункты опросника суммируются без изменений. Сумма по всем пунктам равна итоговому баллу, который интерпретируется как *уровень алекситимии*.

Интерпретация результатов. Уровень алекситимии у различных групп населения:

- · Здоровые лица: 59,3 ± 1,3.
- · Неврозы: 70,1 ± 1,3.
- · Психосоматические заболевания: 72,09 ± 0,82, в частности, бронхиальная астма (72,84 ± 1,4), гипертоническая болезнь (72,62 ± 1,42), язвенная болезнь (71,11 ± 1,4).

Теоретическая справка

Термин «алекситимия» предложил Питер Сифнеос в 1973 г. Он впервые описал поведение больных в психосоматической клинике, характеризующееся затруднениями в эмоциональной сфере.

Алекситимия – эмоциональная некомпетентность личности, проявляющаяся в снижении способности чувствовать, регистрировать (замечать), дифференцировать (различать), называть (вербализовывать) собственные эмоциональные состояния и эмоции других людей, а также неумении обращаться с эмоциями. Алекситимия является основным механизмом формирования и развития любого психосоматического нарушения.

Проявления алекситимии:

- · затруднения в определении и описании эмоций;
- · затруднения в различении телесных и собственно эмоциональных проявлений;
- · вербальные маркёры: при ответе на вопрос «Что ты чувствуешь?» человек отвечает «не знаю», «ничего не чувствую», «нормально» либо уходит в интеллектуальные рассуждения;
- · снижение способности к воображению и фантазии;

- · склонность к интеллектуализированию при дефиците эмоциональных реакций;
- · частые болезни, негативные вегето-сосудистые явления, наличие установленного психосоматического диагноза (бронхиальная астма, сахарный диабет, дискинезия желчевыводящих путей, нейродермиты, гипертония, гипертиреоз, язва 12-перстной кишки).

Происхождение алекситимии может быть различным. Чаще всего алекситимия является посттравматическим образованием – результатом пережитой человеком и неотработанной психологической травмы. Другой механизм возникновения алекситимии – защитный, позволяющий человеку не сталкиваться с негативными или потенциально опасными переживаниями. Иногда алекситимияявляется следствием длительной депрессии или хронического стресса, к которому человек так и не адаптировался. И очень распространённый механизм формирования алекситимии – воспитание, ценностями которого являются высокое самообладание, сдерживание эмоций, способность сохранять невозмутимый вид, что бы ни случилось, запреты на переживание определённого спектра чувств, часто обусловленные культурально. Например, в ряде культур репрессированы женская агрессия и мужское бессилие, не одобряются открытые реакции горя в проживании утраты, запрещены агрессивные проявления в отношении близких или старших родственников, считаются неприличными сексуальное возбуждение и зависть.
Алекситимия плохо поддаётся психотерапии; на её коррекцию при условии регулярной работы с психологом или психотерапевтом могут уйти годы. Но если в ходе психотерапии удаётся развить у человека собственную эмоциональную компетентность, то он становится эмоционально более живым, способным глубоко переживать весь спектр эмоций, получает большее удовольствие от жизни и отношений, способен устанавливать близкие, тёплые, насыщенные отношения привязанности, меньше болеет и поддерживает более здоровый образ жизни, не прибегая к запретам и насилию над собственным организмом.

Практическое занятие Исследование базовых убеждений личности.

Цели работы: определение базовых убеждений личности.

Материал*:* опросник, состоящий из 37 утверждений; ключ к опроснику, материалы для интерпретации полученных результатов.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод.

Инструкция: оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведёнными ниже утверждениями и обведите кружком одну из цифр напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

1= совершенно не согласен

2= не согласен

3= не совсем согласен

4= в общем-то согласен

5= согласен

6= полностью согласен

Текст опросника

1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.
2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего.
3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна.
4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни всё, что я хочу.
5. Я полагаю, что людям доверять нельзя.
6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам.
7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения.
8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей.
9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат.
10. Я опасаюсь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня.
11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача.
12. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
13. Люди по природе своей недружелюбны и злы.
14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств.
15. В целом, люди достойны доверия.
16. Полагаю, что я в силах сделать всё возможное, чтобы предотвратить неудачи.

17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком.
18. По большому счёту, людей не очень-то волнуют проблемы других.
19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо.
20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим.
21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.
22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни.
23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач.
25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной.
26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни.
27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня.
28. Я считаю, что мне часто везёт.
29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими.
30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях.
31. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь.
32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.
33. Доверять людям небезопасно.
34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна.
35. В общем-то я ценю себя достаточно высоко.
36. Я вполне везучий человек.
37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей.

Обработка результатов

В соответствии с тем, какое количество баллов присваивает испытуемый тому или иному утверждению, подсчет итоговых показателей ведётся путём

суммирования баллов по субшкалам-характеристикам базисных убеждений следующим образом:

- субшкалу “Доброжелательность окружающего мира” составляют пункты 5*, 10*, 13*, 15, 18*, 19*, 27*, 31, 33*;
- субшкалу “Справедливость” – 6*, 11, 21, 22, 29*, 34;
- субшкалу “Образ *Я*” – 2*, 7*, 12, 17, 23, 35, 37*;
- субшкалу “Удача” – 3, 8*, 14*, 20*, 25*, 28, 32, 36;
- субшкалу “Убеждения о контроле” – 1, 4, 9, 16, 24*, 26*, 30.

При этом необходимо учитывать, что вопросы, помеченные знаком *, обрабатываются в соответствии с инвертированной шкалой. Количество баллов, начисляемых в данном случае, вычисляется по формуле “7–*x*”, где “*x*” – количество сырых баллов.

Таблица

Перевод сырых баллов субшкал в стены

Характеристики базисных убеждений	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Доброжелательность окружающего мира	9–21	22–24	25–26	27–29	30–31	32–34	35–37	38–39	40–42	43–54
Справедливость	6–15	16–17	18–19	20	21–22	23–24	25–26	27–28	29	30–36
Образ *Я*	7–18	19–20	21	22–23	24–25	26	27–28	29–30	31	32–42
Удача	8–20	21–22	23	24–25	26–27	28	29–30	31–32	33–34	35–48
Убеждения о контроле	7–18	19–20	21–22	23–24	25	26–27	28–29	30–31	32–33	34–42

Нижней границей коридора нормативных значений является уровень выраженности 4 стена, верхней – 7 стенов.

Теоретическая справка

Базовые убеждения личности – это эмоционально насыщенные представления человека о себе самом, об окружающих людях и о мире.

Базисное убеждение о доброжелательности-враждебности окружающего мира отражает убеждения индивида относительно безопасной возможности доверять окружающему миру и представлено субшкалой *"Доброжелательность окружающего мира"*.

Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и несчастий и содержит две категории: *"Справедливость"* (убеждение в том, что в мире действуют законы справедливости: каждый человек получает то, что заслуживает) и *"Контроль"* (убеждение о возможности контролировать происходящие в жизни события).

Базисное убеждение о ценности и значимости собственного Я также характеризуется показателями двух субшкал: "*Образ Я*" (убеждение индивида в том, что он хороший и достойный человек) и "*Удача*" (убеждение в собственной удачливости и везении).

Основные теории личности в зарубежной психологии.

Зигмунд Фрейд, автор *психоанализа*, выделяет две потребности (влечения), которые определяют психическую деятельность человека: либидозную и агрессивную. Фрейд в структуре личности выделяет три основных компонента: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер – эго (Сверх –я). Ид является именно той ареной, где властвуют вытесненные в область бессознательного инстинкты. Эго, с одной стороны, следует бессознательным инстинктам, а с другой – подчиняется нормативам и требованиям реальности. Супер-эго – это совокупность моральных устоев общества; оно исполняет роль «цензора». Таким образом, Эгонаходится в конфликте, ибо требования Ид и Супер-эгонесовместимы. Поэтому Эго прибегает к защитным механизмам – вытеснению, сублимации и т.д.

Инстанция	Девиз	Принцип
Ид	хочу	удовольствия
Эго	могу, выбираю	реальности
Супер-эго	должен	долженствования

По ***К.Г.Юнгу***, *создателю аналитической психологии*, психика человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Определяющую роль в структуре личности человека

играет коллективное бессознательное, образующееся из следов памяти, оставленных всем прошлым человечества. Коллективное бессознательное носит всеобщий характер. Оно оказывает влияние на личность человека и предопределяет его поведение с момента рождения. Коллективное бессознательное проявляется у отдельных людей в виде архетипов, которые обнаруживаются не только в сновидениях, но и в реальном творчестве. Кроме коллективного бессознательного существует, по мнению Юнга, личное бессознательное, но оно отделено от сознания. Структурные единицы личного бессознательного представляют собой констелляции чувств, мыслей и воспоминаний. Юнг называл эти констелляции комплексами.

В основу классификации личностных типов Карл Густав Юнг положил направленность человека на себя или на объект. Соответственно всех людей можно разделить на экстравертов и интровертов. Кроме этих основных типов, Юнг говорит и о существовании дополнительных типов: интуитивного, мыслительного, эмоционального. Причем тип личности определяется соотношением различных функций, большинство из которых врождённые.

Альфред Адлер в своей *индивидуальной психологии* подчёркивал, что основное в человеке – не его природные инстинкты, а врождённое общественное чувство, которое он называл «чувством общности». Кроме этого, Адлер выступил против расчленения личности на три инстанции, о которых говорил Фрейд. По его мнению, структура личности едина, а детерминантой в развитии личности является стремление человека к превосходству. Стремление к превосходству связано с врождённым комплексом неполноценности, для преодоления которого человек вырабатывает различные способы компенсации. Адлер выделяет 3 основных способа:

1. Успешная компенсация в результате совпадения стремления к превосходству с социальным интересом;
2. Сверхкомпенсация, или одностороннее приспособление за счёт чрезмерного развития одной черты личности или способности;
3. Уход в болезнь, неспособность выработать адекватные способы компенсации, формирование невротических симптомов (вредоносная компенсация).

Основу сущности человека ***Карен Хорни*** в своей *теории невротического развития личности* усматривает во врождённом чувстве беспокойства

(тревоги). Младенец рождается с этим чувством, и уже с первых дней своей жизни он начинает чувствовать себя беспокойно. Это чувство окрашивает всю его дальнейшую жизнь, фиксируется и становится внутренним свойством психической деятельности. Чем вызвано это чувство? По мнению Хорни, человек постоянно переживает чувство враждебности мира, и желание избавиться от него порождает беспокойство. Все, что делает человек, – это трансформация чувства беспокойства. Оно является основной мотивацией его поступков. Хорни называет его чувством базовой (коренной) тревоги.

К. Хорни утверждает, что человеком управляют две тенденции: стремление к безопасности и стремление к удовлетворению своих желаний. Оба эти стремления часто противоречат друг другу, и тогда возникает невротический конфликт, который человек сам стремится подавить, вырабатывая определённые способы («стратегии») поведения.

К.Хорни остановилась на трёх типах поведения: 1) стремление к людям; 2) стремление отдалиться от людей; 3) стремление действовать против людей. Соответственно этим трём типам поведения выделяются 3 типа личности: 1) зависимый, 2) устранённый, 3) агрессивный. Выделенные типы поведения свойственны и здоровым людям. В случае их ригидного использования формируется невротическая личность.

Гарри Салливан провозгласил, что объектом психологического исследования должен стать не отдельный субъект, а личность как продукт совместной деятельности субъектов. Личность, по мнению Салливана, является относительно устойчивой моделью повторяющихся межличностных ситуаций, характеризующих человеческую жизнь. Ребёнок в момент рождения переживает сильный дискомфорт, в качестве реакции на этот дискомфорт у ребёнка возникает тревога, которая сопровождает человека всю его последующую жизнь. Основными механизмами развития личности Салливан считает: 1) потребность в нежности, ласке и 2) стремление избежать тревоги. «Я-система», т.е. личность, формируется, во-первых, в борьбе с неизбежным беспокойством на бессознательном уровне и, во-вторых, в нахождении различных средств для избежания этого беспокойства. В качестве механизма, формирующего личность, у Салливана выступают межличностные отношения.

Центральным звеном в теории личности ***Карла Роджерса***, автора клиент-центрированной психотерапии, является «Я – концепция». В результате взаимодействия ребёнка со взрослым и другими детьми у него создаётся

представление о самом себе – Я – концепция. Однако её формирование не проходит без конфликта. Часто оценка окружающих не соответствует самооценке. Ребёнок стоит перед выбором, принять ли оценку окружающих или остаться при своей (обесценить себя или окружающих). Решение принимается в результате процесса, который Роджерс назвал «органическим оценочным процессом».

Абрахам Маслоу ставит в центр своей *гуманистической* теории личности понятие потребности. Главнойпотребностью человека, по мнению Маслоу, является потребность в самоактуализации – стремление к самосовершенствованию и самовыражению. Самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперёд, преодоление препятствий. Люди такого типа стре-мятся к реализации высших ценностей (добро, истина, поря-дочность, совершенство), которые выступают для них как жизненно важные потребности. Самоактуализация – это процесс постоянного развития и практической реализации своих возможностей.

Практическое занятие. Психологические защитные механизмы личности.

Цель работы: исследовать проявления защитных механизмов.

Материал: опросник ИЖС (индекс жизненного стиля), содержащий 97 вопросов, диагностирующий проявления 8 защит; ответный лист; ключ-дешифратор; материал для интерпретации.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цели работы; ответы на вопросы теста; обработку и интерпретацию результатов тестирования в таблице, выводы, краткий конспект теоретической справки, письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Выполнение теста **ИЖС** /индекс жизненного стиля/ (LSI).

***Инструкция*:** Прочитайте следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек*обычно* испытывает, или действия, которые он обычно совершает. Ответьте «да» или «нет» на каждый вопрос в зависимости от того, соответствует Вам данное утверждение или нет.

Текст опросника

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться**.**

2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.

3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.

4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.

5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.

6. Я редко помню свои сны.

7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.

8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.

9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.

10. В мечтах я всегда в центре внимания.

11. Я человек, который никогда не плачет.

12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.

13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.

14. Меня легко вывести из себя.

15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.

16. Многое во мне людей восхищает.

17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.

18. Я много болею.

19. У меня плохая память.

20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

21. Когда я слышу сальности (непристойные грубые шутки), я очень смущаюсь.

22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.

23. Я ненавижу злобных людей.

24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.

25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.

28. Я свободен от предрассудков.

29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своём люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить своё недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.

50. У меня портится настроение, я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я многое коллекционирую.

65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить всё вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я многу лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг неё.

71. В основном люди несносны.

72. Я бы ни за что не пошёл на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать всё, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, – неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моём положении.

83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребёнок.

87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперёд.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

2 этап. Обработка результатов при помощи ключа. Ответы «нет» не учитываются. По *каждой* из 8 шкал A, B, C, D, E, F, G, H подсчитывается количество ответов «да» на вопросы:

Шкала A: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

Шкала B: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

Шкала C: 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

Шкала D: 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

Шкала E: 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

Шкала F: 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

Шкала G: 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

Шкала H: 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Ответы по всем шкалам ***не*** суммируются.

3 этап. Интерпретация результатов

Изучите содержание материала, представленного в теоретической справке. Выберите и запишите из теоретической справки основные определения и

соответствующие вашим значениям характеристики поведенческих проявлений. Диапазону оптимальных значений для каждой шкалы соответствует поведение, снижающее тревогу и дискомфорт, умение личности справляться с напряжением и сохранять психическую стабильность. Минимальные значения предполагают слабую работу соответствующих защит и нарастание беспокойства и дискомфорта, максимальные значения могут приводить к деформации личности и искажать восприятие мира и других людей.

Теоретическая справка

Психологическая защита – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

Психологическая защита – компонент системы стабилизации личности в стрессовых ситуациях (наряду с прогностической компетентностью и копинг-поведением), основная функция которого – снижение уровня тревоги до переносимого уровня. Система психологической защиты характеризуется свойствами:

1. Функционирует бессознательно, не поддается контролю.
2. Срабатывает непосредственно сразу после стрессового события.
3. Временно снижает уровень тревоги, позволяя что-то предпринять.
4. Формируется на ранних этапах онтогенеза (в раннем детстве).
5. Практически не поддаётся коррекции у взрослого человека.
6. Управляется бессознательными механизмами Эго.

К основным механизмам психологической защиты относятся:

1. Шкала А**.** ОТРИЦАНИЕ**.** Диапазон оптимальных значений 3 – 7.

Отрицание – *игнорирование* потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания. Защита работает по принципу «всё плохое – не для меня», «это не Я». Отрицаниепозволяет

поддерживать самооценку на высоком уровне, поскольку в сознание поступает только позитивная информация, которую человек хочет видеть или слышать.

2. Шкала B. ВЫТЕСНЕНИЕ**.** Диапазон оптимальных значений 2 – 7.

Вытеснение – *забывание* неприятной информации или травматичных событий. Активное «выключение» из сознания тревожной информации; истинного, но неприятного мотива поступка; причины «некрасивого» поведения. Истинный мотив поведения заменяется ложным. Например, страх смерти может «заменяться» в сознании каким-либо другим страхом (темноты, болезней, потери близких).

Люди с высоким вытеснением, как правило, плохо помнят своё детство и склонны «забывать» те поручения или дела, которые они не хотят выполнять.

3. Шкала C. РЕГРЕССИЯ. Диапазон оптимальных значений 3 – 7.

Регрессия – *возвращение* к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения. К проявлениям регрессии относятся: плаксивость, раздражительность, импульсивность, обидчивость, привычки и действия, связанные с оральной зоной (ртом) – курение, тяга к алкоголю, изменения пищевого поведения в периоды стресса (снижение либо возрастание аппетита, обжорство), изысканность в еде (гурманство). Регрессивные проявления можно заметить у любого человека, когда он устал, эмоционально истощён, голоден, когда предъявляемая нагрузка слишком велика, в ситуациях острого или хронического стресса.Регрессия относится к наиболее ранним формам защиты: она возникает одной из первых в онтогенезе уже в младенческом возрасте и разрушается последней из всех защит: «это последний забор, охраняющий психологическую стабильность человека». В своих крайних проявлениях регрессия может проявляться в виде соматических заболеваний (частых ОРЗ, расстройств ЖКТ, по некоторым исследованиям онкологические больные имеют инфантильные черты характера и поведения на момент возникновения заболевания).

4. Шкала D. КОМПЕНСАЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 2 – 5.

Компенсация – неосознаваемое *восполнение* дефицита в одной области душевного дискомфорта повышенной, часто чрезмерной активностью в другой области. Как правило, зона компенсации противоположна так называемой зоне дефекта. Например, обладая непривлекательной внешностью и страдая от этого, человек достигает больших успехов в интеллектуальной сфере, либо наоборот, не отличаясь умом, человек особо пристрастно относится к своему внешнему виду – одежде, прическе, фигуре и т.д. В отличие от компенсации, *гиперкомпенсаторное* поведение располагается в области, совпадающей с областью дефекта. Так, в случае внешней «некрасивости» человек может выбрать карьеру топ-модели, а в случае плохого физического здоровья – заняться спортом или военным делом. Компенсаторные функции в нашей жизни часто выполняют хобби, профессиональная деятельность(карьера), одежда, стремление к высоким доходам и модным аксессуарам (дорогие мобильные телефоны, «крутые» автомобили и т.п.) Они позволяют человеку «быть на высоте» и не так сильно страдать от чувствасобственной неполноценности.

5. Шкала Е. ПРОЕКЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 4 – 8.

Проекция – неосознаваемый *перенос* собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека – *приписывание* другим людям собственных побуждений, в которых сам себе человек признаться не может или не хочет. Как правило, проективный характер имеет следущее поведение: обвинение других в агрессии, злонамеренности, сексуальной распущенности, нечестности, тупости, несостоятельности и т.п. По механизму проекции устроено наше восприятие художественных произведений, книг, фильмов, мультфильмов, сказок. Те герои, которые нам симпатичны, как правило, обладают привлекательными и ценными для нас чертами, а «отрицательным» героям приписываются черты и поведение, которые мы осуждаем.

Хороший пример – мультфильм «Том и Джерри», который очень любят дети и ненавидят взрослые, поскольку его основной сюжет – безнаказанное и ничем неограниченное проявление агрессии ребёнка к взрослой родительской фигуре. Высокая проекция сильно искажает восприятие нами другого человека. О проекции хорошо сказал Фредерик Перлз: «Мы сидим в комнате, стенами

которой являются зеркала и думаем, что смотрим наружу». Именно положительные проекции преобладают в тот момент, когда человек влюбился, и именно они разрушаются, когда мы понимаем, что наш возлюбленный вовсе не тот человек, которого мы так сильно надеялись увидеть.

6. Шкала F. ЗАМЕЩЕНИЕ. Диапазон оптимальных значений 3 - 6

Замещение – неосознаваемое *смещение* труднопереносимого переживания, эмоции на другой, более доступный и менее угрожающий объект, *переадресация* чувства другому человеку, животному, предмету. Замещаться могут как негативные чувства (например, разозлившись на кого-то, стукнуть дверью или накричать на близких), так и позитивные переживания, которые по каким-то причинам нельзя сейчас предъявить реальному человеку. Самым доступным и безопасным объектом чаще всего оказываемся мы сами, поэтому многие эмоции, вызванные другими людьми, человек предъявляет себе: замещающими агрессию и раздражение симптомами являются расчёсывание кожи, выдёргивание волос; а замещениенедостатка любви проявляется в виде покачивания корпуса, поглаживания себя по голове или рукам, перебирание волос. Ярким примером симптома, построенного по механизму замещения, является псориаз, объединяя в действии расчёсывания дефицит любви (прикосновения) и одновременно злость к тем людям, которые её «не давали». По механизму замещения образована суицидальная активность: «ненавижу весь мир, но при этом убиваю себя».

7. Шкала G. ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 4 -8.

Интеллектуализация – *замена* реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его вербальным, «словесным», рациональным эквивалентом. Так, человек с высокой интеллектуализацией может много говорить о чувствах, при этом не испытывая их. Такие люди часто выглядят внешне очень спокойными, «непробиваемыми», невозмутимыми, которых трудно вывести из себя. Они часто подменяют свои реальные чувства разговором о них, избегая собственно процесса переживания горя, любви, злости, обиды и т.д. А свои действия подменяют разговорами о планах; например, старый холостяк предоставит очень стройное и логически

верное объяснение того, почему он до сих пор не женился, но действительной причиной такого положения дел будет являться страх вступать в близкие отношения с другим человеком и переживание собственной неполноценности по этому поводу.

8. Шкала Н. РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Диапазон оптимальных значений 2 – 5.

Реактивные образования – это *убеждения, действия, ритуалы, правила* «хорошего» поведения, возникающие как *ре-акция* (ответное действие) на ту или иную область душевного дискомфорта. Таким образом, человек путём определённых предписаний или действий избегает столкновения с собственной тревогой. На житейском языке реактивные образования называются «бзиками» или «пунктиками». Самые распространённые из них – это правила и действия, связанные с чистоплотностью, парфюмерные пристрастия, чрезмерная любовь к порядку и т.п. Например, любимым делом взрослой женщины, пережившей в детстве сексуальные домогательства отца, может стать мытьё полов в доме как проявление оставшегося желания «отмыть основу отношений». По реактивному механизму часто образовано желание сделать ремонт в квартире, маскирующее неудовлетворённость и потребность изменить отношения с партнёром в лучшую сторону.
Частое использование механизма психологической защиты ведёт к формированию определённых качеств личности – **личностной диспозиции.**

Диспозиция мании. Личность этого типа насыщена энергией, её цель – участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для неё характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность: преобладающая эмоция – радость, врождённая потребность к избытку приятных стимулов – гедонизм. Защитным механизмом являются ***реактивные образования***(формирования реакций). Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально неодобряемо.

Диспозиция истерии. Характерны большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание. Преобладающий тип защиты

– ***отрицание***. Эмоция принятия и защита отрицанием, являющиеся элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования (например, истерики часто влюбляются, эмоционально незрелая жизненная позиция сводится к полному совпадению собственного "Я" и ролевой позиции).

Агрессивная диспозиция. Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция – гнев (раздражение), основная защита – **замещение**, служащая для управления гневом агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьёзных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

Диспозиция психопатии. Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться в неподконтрольном состоянии и реализовывать свои импульсы. Защита ***регрессией*** даёт возможность такой личности постоянно разряжать импульсы, возвращаясь к более ранним способам удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный "паралич" и чувство оцепенения которое возвращает её к детской незащищённости, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью ПОЛУЧИТЬ этот избыток стимулов. Основная эмоция – удивление.

Депрессивная диспозиция. Личность такого типа всё время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция – печаль. Основной способ защиты – ***компенсация***, направленная на избегание печали.

Параноидальная диспозиция. Отсутствие внушаемости, высокая критичность. Преобладающие эмоции – отвращения и неприятия, преобладающий механизм психологической защиты – ***проекция.*** Такая личность, ощущая свою неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей это не замечать. Окружающий мир – объект критики.

Пассивная диспозиция – инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо. Страх и подавление (***вытеснение***).

Обсессивная диспозиция – стремление контролировать. Защита – ***интеллектуализация, рационализация и сублимация***. Отчуждение от инстинктов и эмоций. Совестливость, опрятность, стремление придерживаться середины, педантичность. Неспособность разгадывать человеческие эмоции – скрытая тревога потерять контроль.

Хронология формирования механизмов психологической защиты (по Р.Плутчику)

Возраст и его особенности	Защитные механизмы
От рождения до 1,5 – 2 лет – тенденция к присоединению	Отрицание - проекция
От 1,5 – 2 до 11 лет – тенденция к отделению	Вытеснение – замещение регрессия – рационализация
От 11 до 13 лет	Компенсация – гиперкомпенсация

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

– адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);

– гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жёстко);

– зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции).

Какие механизмы психологической защиты работают в приведенных ниже описаниях поведения.

1. Молодая женщина избегает всяких контактов с мужчинами; под гипнозом она рассказывает, что в детстве подвергалась сексуальным домогательствам со

стороны своего дяди-алкоголика – событие, о котором в сознательном состоянии она совершенно не помнит.

2. Женщина, которая не может иметь ребёнка, становится образцовой патронажной сестрой. Мужчина, воспитанный властным отцом, становится активистом одного из общественных движений протеста.

3. Человек не признаётся самому себе, что он не удовлетворен своей должностью и ему кажется, что все недовольны его работой. Женщина, бессознательно отвергая собственного ребенка, обвиняет других в том, что они плохие родители. Будучи сам в плохом настроении, человек видит вокруг мрачные лица.

4. Студент, не сдавший экзамен, «срывается» на ком-то из друзей или родственников. Испытывая недостаток любви или спокойствия, человек сам поглаживает себя по голове или по плечам.

5. Половина студентов, присутствующих в аудитории, «не слышала» объявления о том, что преподаватель намерен задержать лекцию на 10 мин.

6. Будучи бессознательно неудовлетворённой отношениями с мужем, жена тщательно следит за порядком в доме, «любит» использовать кондиционеры для белья и ароматизаторы воздуха. Молодой человек, ухаживая в детстве за больным гангреной отцом-алкоголиком, приобрёл «привычку» мыть руки до 30 раз в день.

Контрольные вопросы к занятию

1. Какие функции выполняет психологическая защита в структуре личности?
2. Какие факторы влияют на формирование психологических защит?
3. Приведите собственные примеры поведения знакомых вам людей, выполняющего защитные функции.

Вопросы для подготовки к зачету:

1.Личность. Нативистский и эмпиристский подходы к пониманию личности.

2.Методы исследования личности.

3.Психоаналитическая теория личности З.Фрейда.

4.Эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона.

5.Темперамент. Конституциональные теории темперамента.

6.Типы нервной системы по И.П.Павлову.

7.Характер. Гармоничные и дизгармоничные черты характера.

8.Самооценка и Я-концепция.

9.Темперамент. Теория темперамента Гиппократа и Клавдия Галлена.

10.Классификация типов акцентуаций характер К.Леонгарда.

11.Деятельность. Структура деятельности.

12.Эмоции. Функции эмоций.

13.Мотивационная сфера личности: мотивация, мотивы, потребности, цели.

14.Теории мотивации.

15.Алекситимия.

16.Аналитическая теория личности К.-Г.Юнга.

17.Индивидуальная теория личности А.Адлера.

18.Теория невротического развития личности К.Хорни.

19.Гуманистическая теория личности А.Маслоу.

20.Личность в подходе К.Роджерса.

21.Механизмы психологической защиты.

22.Типология Э.Кречмера.

23.Типология У.Шелдона.

24.Понятие коппинг стратегии, ее виды.

25.Классификация методов исследования личности по Б.Г. Ананьеву.

Основная литература:

Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook) /И.Р.Абитов/Всего частей 2. – Части 1, 2. - Казань: КГМУ, 2013

Мандель, Б. Р. Психология личности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2014. - 236 с. http://znanium.com/bookread.php?book=444530

Островский Э. В. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 381 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread.php?book=398710

Дополнительная литература:

Психология личности: Учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 479 с. http://znanium.com/bookread.php?book=452810

Капустина, А. Н. Социальная психология личности. Часть 1 [Электронный ресурс] / А. Н. Капустина. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2012. - 144 с. http://znanium.com/bookread.php?book=487939 Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Т.Ф. Базылевич. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 331 с.: http://znanium.com/bookread.php?book=411434

Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007

Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008.

Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997.

Кравченко А. И. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник / А.И. Кравченко. М.: ИНФРА-М, 2013. - 400 с. - Режим доступа: //http://znanium.com/bookread.php?book=394126