

**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по организации практических работ  
по дисциплине «Психология»

Вологда  
2017

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования.

Данные методические указания предназначены для студентов очной формы обучения по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» при выполнении практических работ.

Объем практической работы по дисциплине Психология составляет 20 часов.

Перечень практических работ соответствует содержанию программы. Практическая работа студентов повышает интеллектуальный уровень обучающихся, формирует умение находить нужную информацию, систематизировать, обобщать, что необходимо для профессиональной подготовки будущего специалиста. Навыки исследовательской работы помогут студентам на старших курсах при выполнении и оформлении курсовых и дипломных проектов.

Методические указания могут быть рекомендованы к использованию студентами и преподавателями БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Автор: Кошельков В. В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 4  |
| Правила выполнения практических работ.....   | 4  |
| Практическое занятие № 1 Общие представления о личности.<br>Структура личности. Потребности и мотивы.....  | 6  |
| Практическое занятие № 2. Исследование самооценки личности.....  | 7  |
| Практическое занятие № 3. Определение понятий ощущения,<br>восприятия, внимания, памяти. Общие характеристики, виды и<br>основные свойства ..... | 9  |
| Практическое занятие № 4. Исследование ситуативной и личностной<br>тревожности.....  | 11 |
| Практическое занятие № 5 Темперамент в составе психического<br>облика личности. Понятие, виды темперамента .....                                 | 17 |
| Практическое занятие № 6 Характер. Структура характера.<br>Акцентуация характера. Свойства и проявление. Формирование<br>характера.....          | 21 |
| Практическое занятие № 7. Исследование агрессивности как<br>свойства личности.....   | 27 |
| Практическое занятие № 8 Социальные установки личности.<br>Понятие о социальной среде.....   | 34 |
| Практическое занятие № 9. Социометрия как метод исследования<br>межличностных отношений в группе.....  | 34 |
| Практическое занятие № 10 Стратегии поведения в конфликтных<br>ситуациях.....  | 36 |
| Список литературы.....   | 40 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методические указания для выполнения практических работ предназначены для студентов очной формы обучения, для профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

В методических указаниях представлена последовательность выполнения практических работ по дисциплине Психология в виде логически выстроенных заданий, которые выполняются с помощью учебника, анализа данных проведенных, алгоритмов исследований и инструкционных карт. Объем практических работ составляет 20 часов.

### **Правила выполнения практических работ**

Аудиторная практическая работа выполняется по заданию преподавателя, с/без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на аудиторную практическую работу преподаватель использует дифференцированный подход на индивидуальном уровне к студентам. Практическая работа может осуществляться индивидуально по группам обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Перед выполнением студентом аудиторной практической работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

В качестве форм и методов контроля аудиторной практической работы студентов использованы: оценка результатов выполнения проверочных работ, защита реферата, устный опрос, письменная проверка.

С целью получения высоких результатов использованы следующие виды заданий, которые дадут полноценный результат: практическая работа с книгой, журналом, газетой; подготовка сообщений, докладов, рефератов.

При выполнении работ студент должен изучить методические указания по выполнению практической работы; подготовить ответы на контрольные вопросы. Все задания выполняются письменно (или устно), ответы на теоретические вопросы даются устно (слабоуспевающим студентам можно дать ответить на контрольные вопросы письменно для того, чтобы лучше запомнить теоретический материал).

Изучая теоретическое обоснование, студент должен знать, что основной целью изучения теории является умение применять ее при выполнении письменных заданий.

После выполнения работы студент должен представить отчет о проделанной работе с полученными результатами и устно ее защитить.

При отсутствии студента по неуважительной причине выполняет работу самостоятельно во внеаудиторное время и защищает на консультации.

## **Критерии оценки практических работ**

Пример:

*Оценка «5»* – работа выполнена в полном объеме и без замечаний.

*Оценка «4»* – работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

*Оценка «3»* – работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.

*Оценка «2»* – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающиеся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена.

## **Практическая работа №1** Практическое занятие № 1 Общие представления о личности. Структура личности. Потребности и мотивы

Цель работы: Проанализировать основные научные подходы к личности в зарубежной и отечественной психологии: психодинамическая, аналитическая, гуманистическая, когнитивная, поведенческая, деятельностная, диспозиционная.

Порядок работы: Работа на практическом занятии выстраивается в подгруппах: каждая подгруппа представляет научные интересы того или иного подхода к личности, подчеркивая достоинства данного подхода по сравнению с другими. Как представители подхода к личности ответят на вопрос «Почему одни люди оказываются более успешными, чем другие?».

Работа на занятии организуется в виде дискуссии. Примерные вопросы для обсуждения: понятие «личность», структура личности, проблема личностных проявлений, методы исследования личности.

2. Обсудить в подгруппах вопросы: «Почему существуют не одна, а несколько теорий личности?», «Можно назвать исчерпывающую теорию личности?», «Что представляет собой личность, в целом?».

### **Задание 2.**

Представьте выделенные мысли в краткие письменные изречения, оформите конспект, выступите с ним, будьте готовы к ответам на задаваемые вопросы, возможно, подготовьте иллюстративное сопровождение или инсценирование какого-либо интересного исторического момента. - можно представить слайды используя информативный материал..

Оценивание подготовленных конспектов производится в форме взаимооценки по предложенным критериям:

«5»- краткое, но логичное изложение темы в письменной форме, устный ответ полностью раскрывает представление об изучаемом явлении, группа работала слаженно, сумели распределить роли при выступлении со своим сообщением.

«4»- логично отражает суть описываемого явления, но представляет длинный текст, устный ответ краток и лаконичен, группа работала слаженно, но отвечать устно вышли не все.

«3» - тема не логично изложено, но устный ответ отображает желаемый результат, к защите подготовился только один человек.

«2» - написано совершенно не логично, присутствует сплошное списывание текста учебника, устный ответ не имеет краткого и четкого описания, обучающийся сам не понял, что читал и о чем писал.

## **Практическое занятие № 2. Исследование самооценки личности**

Цели занятия:

1. Формирование знаний и умений по изучению особенностей самооценки личности.
2. Исследование особенностей самооценки личности.

Шаг 1. Инструкция Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики 1. Аккуратность 2. Беспечность 3. Вдумчивость 4. Восприимчивость 5. Вспыльчивость 6. Гордость 7. Грубость 8. Гуманность 9. Доброта 10. Жизнерадостность 11. Заботливость 12. Завистливость 13. Застенчивость 14. Злопамятность 15. Искренность 16. Капризность 17. Легковерие 18. Медлительность 19. Мечтательность 20. Мнительность 21. Мстительность 22. Надежность 23. Настойчивость 24. Нежность 25. Нерешительность

26. Несдержанность 27. Обаяние 28. Обидчивость 29. Осторожность  
 30. Отзывчивость 31. Подозрительность 32. Принципиальность 33.  
 Педантичность 34. Радужие 35. Развязность 36. Рассудительность  
 37. Самокритичность 38. Сдержанность 39. Справедливость 40.  
 Сострадание 41. Стыдливость 42. Практичность 43. Трудолюбие 44.  
 Трусость 45. Убежденность 46. Увлеченность 47. Черствость 48.  
 Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные (20-й ранг – наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т.д. вплоть до 1-го ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды. Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг – качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й – качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т.д.). Результат занесите в протокол исследования. Протокол исследования

| Номер ранга эталона d1 | Свойства личности n | Номер ранга субъекта d2 | Разность рангов d | Квадрат разности рангов d <sup>2</sup> | n = 20 | Σ d <sup>2</sup> |
|------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|--|--------|------------------|
|                        |                     |                         |                   |  |        |                  |

Шаг 2. Обработка результатов Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления Я идеальное и Я реальное. Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 – d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 – d2)<sup>2</sup> и записать результат в колонке d<sup>2</sup>. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σ d<sup>2</sup> и внесите ее в формулу (1)  $r = 1 - \frac{\sum d^2}{n(n-1)}$ , где r – коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности); n – количество отобранных свойств личности. Если количество качеств равно 20, то формула (1) имеет упрощенный вид  $r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$ . (2)



Шаг 3. Интерпретация результатов Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от  $-1$  до  $+1$ . Если полученный коэффициент составляет не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при уровне достоверности равном  $0,05$ ), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном и реальном Я. Значение коэффициента корреляции от  $+0,38$  до  $+1$  – свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или как тенденцию к завышению (при  $r$  от  $+0,39$  до  $+0,89$ ). Значения же от  $+0,9$  до  $+1$  часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от  $-0,38$  до  $-1$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, 318 каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $-1$ , тем больше степень несоответствия.

Шаг 4. Отчет по результатам исследования особенностей самооценки Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Самооценка высокая неадекватная (от  $+1,0$  до  $+0,85$ ) Самооценка высокая адекватная (от  $+0,84$  до  $+0,53$ ) Самооценка средняя адекватная (от  $+0,52$  до  $-0,1$ ) Самооценка низкая адекватная (от  $-0,09$  до  $-0,32$ ) Самооценка низкая неадекватная (от  $-0,33$  до  $-1,0$ )

**Практическое занятие № 3.** Определение понятий ощущения, восприятия, внимания, памяти. Общие характеристики, виды и основные свойства

*Цель исследования:* изучение роли концентрации внимания в учебном процессе и оценка памяти и способности к концентрации слухового внимания.

### ***Процедура опыта***

Опыт проводится коллективно. Испытуемым зачитывается инструкция:

«Сейчас я прочитаю вам три простые арифметические задачи. Вы должны решить их в уме. Получаемые вами числа также необходимо держать в уме. Результаты вычислений записывайте только тогда, когда я скажу вам: «Пишите!» Нельзя вслух ничего говорить и переспрашивать. Если вы не расслышали или забыли примеры, то вместо ответа ставьте прочерк. Внимание! Полная тишина! Начинаю!» (Читать четко, медленно, с паузами, где отточия).

«Даны два числа: 82... и 68... Первую цифру второго числа умножьте на первую цифру первого числа ... и от полученного произведения отнимите вторую цифру первого числа... Пишите!...» (ответ: 46).

«Даны два числа: 82... и 68... К первой цифре второго числа прибавьте вторую цифру первого числа ... и полученную сумму разделите на вторую цифру второго числа... Пишите!...» (ответ: 1).

«Даны числа: 56... и 92... Вторую цифру первого числа разделите на первую цифру второго числа ... Полученное частное умножьте на вторую цифру первого числа... Пишите!...» (ответ: 4).

### ***Обработка результатов***

Результаты заносятся в тетрадь, где знаком «+» отмечают решенные, а знаком «-» – нерешенные задачи.

|         |               |
|---------|---------------|
| Фамилия | Решение задач |
|---------|---------------|

| студента | первой | второй | третьей |
|----------|--------|--------|---------|
| Иванов   | +      | +      | +       |
| Петров   | -      | +      | +       |
| Смирнов  | +      | +      | -       |
| Павлов   | +      | -      | +       |

Полученные данные позволяют оценить индивидуальные особенности концентрации слухового внимания. Для решения всех трех задач необходимо быстрое сосредоточение и устойчивость концентрированного внимания. Правильное решение второй и третьей задач при неправильном решении первой указывает на относительно невысокую скорость сосредоточения внимания и, таким образом, медленную включаемость в работу. Правильное решение первой и второй задач при неправильном решении третьей говорит о некоторой истощаемости внимания, неспособности сохранять высокую его степень концентрации в процессе работы. Правильное решение первой и третьей задач при неправильном решении второй свидетельствует о неустойчивости внимания, отвлекаемости. Следует подчеркнуть, что такая интерпретация результатов имеет смысл только в случае положительной мотивации у испытуемых к проводимому опыту.

Результаты записываются в тетрадь.

#### **Практическое занятие № 4. Исследование ситуативной и личностной тревожности**

Цель занятия: определение своей личностной и ситуативной тревожности

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведенных 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.

## Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

| №  | Суждение   | Нет,<br>это не<br>так | Пожалуй,<br>так | Верно | Совершенно<br>верно |
|----|--|-----------------------|-----------------|-------|---------------------|
| 1  | Я спокоен  | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 2  | Мне ничто не угрожает                                | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 3  | Я нахожусь в<br>напряжении                           | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 4  | Я внутренне скован                                   | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 5  | Я чувствую себя<br>свободно                          | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 6  | Я расстроен  | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 7  | Меня волнуют<br>возможные неудачи                    | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 8  | Я ощущаю душевный<br>покой                           | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 9  | Я встревожен   | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 10 | Я испытываю чувство<br>внутреннего<br>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<br>скованности,<br>напряжённости       | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 16 | Я доволен  | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 17 | Я озабочен   | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 18 | Я слишком возбуждён,<br>и мне не по себе             | 1                     | 2               | 3     | 4                   |
| 19 | Мне радостно   | 1                     | 2               | 3     | 4                   |

|           |             |   |   |   |   |
|-----------|-------------|---|---|---|---|
| <b>20</b> | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|-------------|---|---|---|---|

## Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

| №         | Суждение   | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|-----------|--|---------|---------------|-------|--------------|
| <b>1</b>  | У меня бывает приподнятое настроение                         | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>2</b>  | Я бываю раздражительным                                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>3</b>  | Я легко могу расстроиться                                    | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>4</b>  | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>5</b>  | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>6</b>  | Я чувствую прилив сил, желание работать                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>7</b>  | Я спокоен, хладнокровен и собран                             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>8</b>  | Меня тревожат возможные трудности                            | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>9</b>  | Я слишком переживаю из-за пустяков                           | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>10</b> | Я бываю вполне счастлив                                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>11</b> | Я всё принимаю близко к сердцу                               | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>12</b> | Мне не хватает уверенности в себе                            | 1       | 2             | 3     | 4            |
| <b>13</b> | Я чувствую себя беззащитным                                  | 1       | 2             | 3     | 4            |

|           |   |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|---|
| <b>14</b> | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>15</b> | У меня бывает хандра  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>16</b> | Я бываю доволен   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>17</b> | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>18</b> | Бывает, что я чувствую себя неудачником                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>19</b> | Я уравновешенный человек  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>20</b> | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Ключ

| Ситуативная тревожность |        |   |   |   | Личностная тревожность |        |   |   |   |
|-------------------------|--------|---|---|---|------------------------|--------|---|---|---|
| СТ                      | Ответы |   |   |   | ЛТ                     | Ответы |   |   |   |
| №                       | 1      | 2 | 3 | 4 | №                      | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>1</b>                | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>1</b>               | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>2</b>                | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>2</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>3</b>                | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>3</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>4</b>                | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>4</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>5</b>                | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>5</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>6</b>                | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>6</b>               | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>7</b>                | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>7</b>               | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>8</b>                | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>8</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>9</b>                | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>9</b>               | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>10</b>               | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>10</b>              | 4      | 3 | 2 | 1 |

|           |   |   |   |   |           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| <b>11</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>11</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>12</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>12</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>13</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>13</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>14</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>14</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>15</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>15</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>16</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>16</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>17</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>17</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>18</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>18</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>19</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>19</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>20</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>20</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Интерпретация результатов

При анализе результатов 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.

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 дает основание предполагать у него появление состояния

тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Результат теста записать в тетради.



## **Практическое занятие № 5** Темперамент в составе психического облика личности. Понятие, виды темперамента

Цель занятия: определить свой тип темперамента.

Способ определения: Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущает ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и всюю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
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 не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам 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. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли 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. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

**Ключ, обработка результатов** : Если ответ “ключа” совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, – ноль баллов.

1. «Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.  
Сосчитайте сумму полученных баллов. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни.
2. Экстраверсия - интроверсия: «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.  
Сосчитайте сумму

3. Нейротизм (эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость): «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму

**Начертите оси координат: горизонтальная ось – “шкала экстраверсии”, вертикальная ось – “шкала эмоциональной устойчивости”. Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12.**



Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, – Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

По шкале экстраверсии

Экстраверты (больше 15 по шкале «2»): легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях “по внешности”, не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники.

Интроверты (меньше 9 по шкале «2»): сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв

старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики. Амбиверты (9-15 по шкале «2»): личности, в которых присутствуют слабовыраженные черты обоих типов.

### Меланхолик

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.

### Флегматик

Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

### Сангвиник

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

### Холерик

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Напишите в тетради вывод о типе своего темперамента и основные его черты.**

**Практическое занятие № 6** Характер. Структура характера. Акцентуация характера. Свойства и проявление. Формирование характера

Цель занятия: определение акцентуации личности.

*Инструкция:* «Сделайте табличку (см. бланк для ответов). В клетки (1—104) вписывайте свои ответы — слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия, или несогласия следующими баллами:

- +2 — совершенно верно, я, как правило, так и делаю;
- +1 — верно, но все же бывают заметные исключения;
- 0 — трудно сказать;
- 1 — не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;
- 2 — совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнеся его со своими привычками, желаниями, поступками. Причем, любое из приведенных в тесте утверждений, нужно оценивать, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Ведь мы все время от времени бываем или веселыми, или раздражительными».

|    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61  | 62  | 63  | 64  | 65  |
| 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  |
| 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |

|   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |    |     |      |
|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|------|
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | XIII |
|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|------|

Далее педагог зачитывает все 104 утверждения вслух (обязательно дважды каждое из них), а студенты сразу оценивают свое отношение соответствующим баллом в бланке для ответов. Если у тестируемых возникают вопросы по содержанию утверждений теста, педагог должен разъяснить непонятные слова или смысл всего утверждения. Время для проведения теста вместе с объяснением инструкции примерно 35—40 мин.

Текст, теста 1 Я никогда не доверяю, незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав 2 Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды. 3 Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее. 4 Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие. 5 Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного. 6 Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем. 7 Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие. 8 У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня — самое тяжелое время суток. 9 Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей. 10 О друзьях, с кем пришлось, расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых. 11 Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен. 12 Мое настроение легко меняется от незначительных причин. 13 Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо. 14 Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить. 15 У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски. 16 Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным. 17 .Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь. 18 .Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось. 19 Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания

неприятностей. 20 Нередко я стесняюсь, есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен. 21 Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг. 22 Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих. 23 Я легко завожу новые знакомства. 24 О своей одежде я мало думаю. 25 В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл. 26 Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется. 27 Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями. 28 . Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения. 29 . Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы. 30. Мой сон богат яркими сновидениями. 31 Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться по дальше. 32 У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких. 33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить. 34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока. 35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди. 36 Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество. 37 В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью. 38 Я люблю одеться так, чтобы было к лицу. 39 Периодами я люблю больше дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества. 40 У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и шов. 41 Измены бы я никогда не простил. 42 Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним. 43 Я люблю яркие, броские костюмы и одежду. 44 Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам. 45 Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях. 46 Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы. 47 Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем. 48 Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего



плохого. 49 Не люблю много раздумывать о своем будущем и заранее рассчитывать все свои расходы. 50 Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей. 51 Периодами я к деньгам отношусь легко, и трачу их, не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег. 52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие — они меня тяготят. 53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам. 54 Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой. 55 Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы. 56 Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне. 57 Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все. 58 Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке. 59. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве. 60 В одиночестве я чувствую себя спокойнее. 61 Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива. 62. Люблю разнообразие и перемены в жизни. 63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает. 64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность. 65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость. 66 Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам, и ни у кого не ищу сочувствия и помощи. 67 Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег. 68 Я люблю перемены в жизни — новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг. 69 Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне. 70 Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром. 71 Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих. 72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов. 73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и прежде всего я виню самого себя. 74 Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим. 75 При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться. 76 Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то

привык. 77. Я легко ссорюсь, но быстро мирюсь. 78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает. 79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту. 80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку. 81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск. 82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль. 83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится. 84. В одиночестве я размышляй или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем. 85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние. 86. Я боюсь перемен и жизни, новая обстановка меня пугает. 87. Я охотно следую за авторитетными людьми. 88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам. 89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья. 90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию. 91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами — мрачным. 92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет. 93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным. 94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти. 95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие. 96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему. 97. Если случается неудача, я всегда ищущу, что же я сделал неправильно. 98 В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком. 99 Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает. 100 Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей. 101 Мне не хватает усидчивости и терпения. 102 Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений. 103 В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств. 104 Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но переменами начинаю их бояться и избегать.

Расшифровка результатов тестирования осуществляется следующим образом: 1. Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке, например, сумма баллов, поставленных учеником в клеточках под № 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92. При определении суммы учитывается знак балла «+» или «-». Сумма баллов любой колонки находится в диапазоне от +16 (если все восемь утверждений оценены тестируемым +2, т.е. совершенно верно) до -16 (если все утверждения оценены -2, т.е. совершенно неверно). 2. Раскодирование наименований зашифрованных в вертикальных колонках типов акцентуации характера. I (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) - параноик, II (2, 15, 28, 41, 54, 67, 80, 93) – эпилептоид, III (3, 16, 29, 42, 55, 68, 81, 94) - гипертим, IV (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) - истероид, V (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) - шизоид, VI (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) - психастеноид, VII (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) - сензитив, VIII (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) - гипотим, IX (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) - конформный тип, X (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) - неустойчивый тип, XI (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) - астеник, XII (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) - лабильный тип, XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) - циклоид. 3. Определяется степень выраженности каждого из психотипов путем построения графика «Рисунок личности»

## **Практическое занятие № 7. Исследование агрессивности как свойства личности**

Цель занятия: выявление агрессивности личности.

1. Инструкция: Вам предлагаются утверждения. Если Вы согласны с утверждением, то дайте ответ «да», в противном случае – ответ «нет». Свой ответ зафиксируйте в протоколе исследования, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру суждения. Ответы необходимо дать на все вопросы. Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Не следует долго

размышлять над каждым вопросом. Постарайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов кажется Вам ближе.

Тест.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, то им даю это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-либо, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
15. Я часто не согласен с мнениями других людей.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят меня, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачным от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко сдаю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы люди знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей думать что-нибудь приятное обо мне.
53. Когда на меня кричат, то я тоже начинаю кричать.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что первым готов начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только от злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю резок по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с кем-либо, чем стану спорить.

3. Интерпретация результатов: По числу совпадений ответов с ключом, оцениваемых как 1 балл, определяются уровни выраженности присущих Вам форм агрессивности и враждебных реакций.

### Ключ

| Шкала | Формы агрессивности      | Номер утверждения             |            | Номинальная сумма баллов | Сумма баллов |
|-------|--------------------------|-------------------------------|------------|--------------------------|--------------|
|       |                          | Да                            | Нет        |                          |              |
| 1     | Физическая агрессия      | 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68     | 9, 17, 41  | 4–6                      |              |
| 2     | Косвенная агрессия       | 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63     | 26, 49     | 4–5                      |              |
| 3     | Склонность к раздражению | 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 | 11, 35, 69 | 4–6                      |              |
| 4     | Негативизм               | 4, 12, 20, 28                 | 36         | 2–3                      |              |
| 5     | Обида                    | 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58     | 44         | 4–5                      |              |
| 6     | Подозрительность         | 6, 14, 22, 30,                | 65, 70     | 4–6                      |              |

|   |                     |   |                         |     |  |
|---|---------------------|---|-------------------------|-----|--|
|   |                     | 38, 45,<br>52, 59                             |                         |     |  |
| 7 | Вербальная агрессия | 7, 15,<br>23, 31,<br>46, 53,<br>60, 71,<br>73 | 39,<br>66,<br>74,<br>75 | 4–6 |  |
| 8 | Чувство вины        | 8, 16,<br>24, 32,<br>40, 47,<br>54, 61,<br>67 | –                       | 4–5 |  |

*Физическая агрессия* (нападение) – использование физической силы против другого лица.

*Косвенная агрессия* – в этой шкале под термином понимают как агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо (злые сплетни, шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена (взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д.). Эти взрывы характеризуются отсутствием направленности и неупорядоченностью.

*Склонность к раздражению* – готовность (при малейшем возбуждении) к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости.

*Негативизм* – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против устоявшихся обычаев и законов.

*Обида* – зависть или ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.



*Подозрительность* – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

*Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

*Чувство вины* – эта шкала выражает возможное убеждение человека в том, что он – плохой, поступает зло и свидетельствует о наличии у него угрызений совести.

Суммирование показателей шкал 1, 2, 7 дает *общую шкалу агрессивности*, показателей шкал 1, 3, 7 – *общую шкалу мотивационной агрессии*, показателей шкал 5 и 6 – *общую шкалу враждебности*. Средним уровнем выраженности агрессивности выступает интервал, равный  $21 \pm 2$  балла, мотивационной агрессии –  $21 \pm 2$  балла, враждебности –  $8 \pm 2$  балла.

Известно, что любая личность обладает определенной степенью враждебности и агрессивности. Норма такой оценки по каждому из видов реакций зафиксирована в колонке «Номинальная сумма баллов». Так, по реакциям «Физическая агрессия», «Склонность к раздражению», «Подозрительность», «Вербальная агрессия» нормой считается номинальная сумма 4 – 6 баллов. Для других типов реакций этот показатель несколько ниже. Случай, когда сумма баллов по отдельным видам реакций не достигла номинала, говорит о значительном снижении или полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Следует предполагать наличие определенной степени пассивности и конформности. Если же сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого превышает номинал, то это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, что затрудняет сотрудничество и провоцирует конфликтность.

Вывод записать в тетради.

## **Практическое занятие № 8** Социальные установки личности. Понятие о социальной среде

**Задание 1:** Исходя из собственного жизненного опыта, определите, какие из перечисленных качеств личности в наибольшей мере способствуют продвижению наверх, деловой карьере:

Воля. Честность. Темперамент. Интеллект.  
Внешний вид. Коммуникабельность. Хитрость. Физическая сила.  
Целеустремленность. Цинизм. Способность рисковать. Вежливость.

**Задание 2:** Проведите самостоятельное исследование на тему «Влияние опыта социализации родителей на воспитание детей». Расспросите родителей об их детстве, выясните, как их воспитывали, какие методы наказания к ним применялись, чему и как учили их родители.

Сравните методы воспитания, которые применялись к вашим родителям, с теми методами, которые применяются к вам.

Передается ли опыт социализации из поколения в поколение? Какие изменения происходят со временем и чем они объясняются?

## **Практическое занятие № 9.** Социометрия как метод исследования межличностных отношений в группе

Цель занятия составление социоматрицы группы.

1 этап. Студенты анонимно отвечают на вопросы анкеты

1. Проранжируйте, пожалуйста, членов Вашей группы по степени близости (сперва назовите самого близкого для Вас товарища, потом менее близкого и т. д.)

---

2. С кем из членов Вашей группы Вы ходили в кино в этом месяце? \_\_\_\_\_

3. С кем из членов Вашей группы Вы согласились бы жить в одной квартире в первую очередь \_\_\_\_\_? Во вторую очередь \_\_\_\_\_? В третью очередь \_\_\_\_\_?

4. А кто, как Вам кажется, согласился бы жить вместе с Вами (укажите не более трех человек)?

5. Оцените, пожалуйста, каждого из членов Вашей группы по перечисленному ниже набору качеств, обведя кружком соответствующий балл (если качество выражено в очень высокой степени — 5 баллов, в высокой — 4, в средней — 3, что означает, что данное качество выражено в такой же степени, как и противоположное, 2 ставьте в том случае, если в высокой и 1 — если в очень высокой степени выражено противоположное качество):

трудолюбив 5 4 3 2 1 ленив  
 одарен 5 4 3 2 1 бездарен  
 организован 5 4 3 2 1 неорганизован

2. этап преподаватель даёт студентам условные обозначения и строится социоматрица

| № | Кто                        | Кого                       | Сделанные выборы | всего | + - |
|---|----------------------------|----------------------------|------------------|-------|-----|
|   | выбирает (i - член группы) | выбирает (j - член группы) |                  |       |     |
|   | Иванов                     |                            | -                | +     |     |
|   | Петров                     | +                          |                  |       |     |
|   | Сидоров                    | -                          |                  |       |     |
|   | Куликова                   | -                          |                  |       |     |
|   | Васечкин                   | +                          |                  |       |     |
|   | Полученные выборы          | +                          |                  |       |     |

-  
всего

Важным диагностическим коэффициентом, характеризующим отношения, существующие в группе, является показатель удовлетворенности детей своими отношениями со сверстниками. Он определяется как процентное отношение студентов, имеющих взаимные выборы, к общему количеству студентов в группе. Полученный результат сравнивается с нормативными показателями уровней коэффициентов удовлетворенности отношениями со сверстниками.

1. Низкий уровень - коэффициент ниже 33%
2. Средний уровень – коэффициент 34 – 49%
3. Высокий уровень – коэффициент 50 – 65%
4. Сверхвысокий уровень – коэффициент 66% и выше.

Соотношение количества изолированных студентов к общему числу членов группы позволяет установить коэффициент изолированности.

Согласно результатам исследований, группу можно считать благополучной, если в ней нет изолированных или коэффициент изолированности в пределах 6%, менее благополучной – при индексе до 25% и неблагополучной, если индекс изолированности вышел 25%.

Вывод записывается в тетрадь.

## **Практическое занятие № 10** Стратегии поведения в конфликтных ситуациях

1. Цель работы: Тестирование тактики поведения в конфликте.

С помощью методики Томаса - Киллмена определите характерные лично для вас особенности поведения в конфликтной ситуации.

Внимательно прочитайте каждое из двойных высказываний А-Б - и выберите то из них, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете. Утверждения повторяются, но каждый раз в новом сочетании. Иногда выбор сделать трудно, но все равно необходимо. Долго думать не следует:

1 А Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. Б Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны. 2 А Я стараюсь найти компромиссное решение. Б Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов: и другого человека, и моих собственных. 3 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека; 4 А Я стараюсь найти компромиссное решение. Б Я стараюсь не задеть чувств другого человека. 5 А Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого. Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. 6 А Я пытаюсь избежать неприятностей для себя. Б Я стараюсь добиться своего. 7 А Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно. Б Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого. 8 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. 9 А Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий. Б Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего. 10 А Я твердо стремлюсь добиться своего. Б Я пытаюсь найти компромиссное решение. 11 А Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. Б Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения. 12 А Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. Б Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу. 13 А Я предлагаю среднюю позицию. Б Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему. 14 А Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. Б Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов. 15 А Я стараюсь

успокоить другого и сохранить наши отношения. Б Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения. 16 А Я стараюсь не задеть чувств другого. Б Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции. 17 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. 18 А Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. Б Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу. 19 А Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. Б Я стараюсь отложить все спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно. 20 А Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. Б Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих. 21 А Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому. Б Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы. 22 А Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека. Б Я отстаиваю, свою позицию. 23 А Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. Б Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. 24 А Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу. Б Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс., 25 А Я пытаюсь убедить другого в своей правоте. Б Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого. 26 А Я обычно предлагаю среднюю позицию. Б Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас. 27 А Зачастую стремлюсь избежать споров. Б Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. 28 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого. 29 А Я предлагаю среднюю позицию. Б думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий. 30 А Я стараюсь не задеть чувств другого. Б Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Обработка результатов. Начисляйте по одному баллу за каждое совпадение: - стиль

«соперничество» характеризуют ответы: 3.А; 6.Б; 8.А; 9.Б; 10.А; В.Б; 14.Б; 16.Б; 17.А; 22.Б; 25.А; 28.А – стиль «сотрудничество»: 2.Б; 5.А, 8.Б; Н.А; 14.А; 19.А; 20.А; 21.Б; 23.А; 26.Б; 28.Б; 30.Б - стиль «компромисс»: 2.А; 4.А; 7.Б; 10.Б; 12.Б; В.А; 18.Б; 20.Б; 22.А; 24.Б; 26.А; 29.А - стиль «уклонение»: 1.А; 5.Б; 6.А; 7.А; 9.А; 12.А; 15.Б; 17.Б; 19.Б; 23.Б; 27.А; 29.Б - стиль «приспособление уступка»: 1.Б; 3.Б; 4.Б; Н.Б; 15.А; 16.А; 18.А; 21.А; 24.А; 25.Б; 27.Б; 30.А

Записать полученный результат в тетрадь.

## Список литературы

1. Основы общей психологии : учебник / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 288 с.
2. Калина Н.Ф. Психология личности [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Калина Н.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36517.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Богачкина Н.А Психология Саратов: Научная книга, 2012, - 159 с.
4. Марцинковская Т.Д. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2013, - 400 с.
5. Андриенко Е.В. Социальная психология М.: Издательский центр «Академия», 2013, - 364 с.
6. Сухов А.Н Социальная психология М.: Издательский центр «Академия», 2014, - 240 с.
7. Дубровина И. В. , Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2013, - 496 с.
8. Штейнмец А.Э. Общая психология М.: Издательский центр «Академия», 2012, - 288 с.
9. <http://ru.wikipedia.org> - Википедия – интернет энциклопедия.
10. <http://www.psyinst.ru/library> - Сайт Института психотерапии и клинической психологии
11. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система IPRbooks