ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И ТЕМПЕРАМЕНТА

.1 Психологические защиты личности в работах западных и отечественных ученых-психологов

.2 Темперамент как психологический феномен

ГЛАВА II - ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЗАЩИТ И ТЕМПЕРАМЕНТА

.1 Основные этапы исследования

.2 Характеристика выборки

.3 Описание применяемых методов исследования

.4 Описание применяемых методик исследования

ГЛАВА III - ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПСИХОЗАЩИТ

.1 Результаты эмпирического исследования темперамента

.2 Результаты эмпирического исследования психологических защит

.3 Сопоставительный анализ темперамента и психологических защит

ВЫВОДЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Механизмы защиты личности называют сложным феноменом, они являются предметом споров многих ученых. Среди исследователей данного феномена нет единой точки зрения ни на общее количество механизмов психологических защит, ни на степень их соотнесенности друг с другом, ни даже на их ясные определения в некоторых случаях. Одни исследователи считают механизм психологической защиты вредоносным средством «решения» внутреннего или внешнего конфликта (В.А.Ташлыков, В.С. Роттенберг, Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, И.Д. Стойков, Т. Шибутани). Другие - обычной составляющей сознания (Ф.В Бассин, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова, В.Л. Зливков, В.К.Мягер) [12].

Еще один спорный вопрос: «Каковы основные, наиболее существенные свойства психики человека, которые определяют его психозащиту?». Именно на этом вопросе хотелось бы локализовать проблематику данной курсовой работы. Известны попытки установления связи этого явления с интеллектуальным уровнем, уровнем самооценки человека. Но на сегодняшний день, ни одна из гипотез не является неоспоримо доказанной. Тот факт что не существует какого-то одного механизма защиты, присущего всем людям, заставляет задуматься о том чем же обусловлен выбор того или иного способа защиты, какими особенностями психики личности.

В настоящей курсовой работе рассмотрена взаимосвязь типов психозащиты с темпераментом, так называемыми динамическими свойствами психики. Эти индивидуальные особенности проявляются еще в годы детства, отличаются особым постоянством, обнаруживаются в самых разных сферах поведения и деятельности. Именно с таким постоянным и физиологически обусловленным элементом психики, как темперамент, нам представляется возможным установить связь типов психозащит человека.

Объект исследования - психологические защиты.

Предмет - зависимость типов психологической защиты личности от темперамента.

Цель: исследование зависимости типов психологической защиты личности от темперамента.

Для достижения цели курсовой работы необходимо выделить задачи:

. Рассмотреть теоретические аспекты проблематики «психологические защиты» и «темперамент».

. Сформировать выборки первого и второго этапа, определить методы и методики исследования.

. Провести эмпирическое исследование выборки первого этапа и выборки второго этапа.

. Проанализировать результаты исследования и сформулировать выводы о зависимости типов психологической защиты личности от темперамента.

Гипотеза исследования: существует зависимость между темпераментом и психологическими защитами личности, а именно: у людей с типом темперамента холерик преобладающий вид психологических защит - замещение, у сангвиников преобладает регрессия, у флегматиков - рационализация, у меланхоликов - компенсация.

Теоретико методологическую основу исследования составили работы ученых-психологов: Айзенка Г. о типах темперамента, Плутчика Р., Келлермана Г. и Х. , З. Фрейда, А.Фрейд, Деминой Л.Д. и Ральниковой И.А.

Методологические принципы: принцип детерминизма и системности.

Методы исследования: метод анализа литературы, психодиагностическое тестирование.

Методики:

опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля»,

тест Г.Ю.Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory),

Выборка формируется в два этапа. Количественный состав выборки первого этапа - 120 человек. Выборка второго этапа формируется на основе первой для установления равного процентного соотношения представителей всех четырех типов темперамента. Выборка второго этапа составила - 80 человек.

Практическая значимость данной курсовой работы заключается в возможности дальнейшего применения, полученных в результате исследования знаний в такой области науки, как психология. А именно в практической деятельности психолога, а так же везде, где необходимо учитывать психологию людей (политика, криминалистика, управление персоналом).

ГЛАВА I - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И ТЕМПЕРАМЕНТА

1.1 Психологические защиты личности в работах западных и отечественных ученых-психологов

# Среди исследователей нет единой точки зрения относительно определения и классификации механизмов защит. Многие авторы психологической литературы отмечают широко распространенные омонимичность и синонимичность существующих терминов. Отсутствие понятийной чистоты объясняется, в том числе, неточным переводом научных терминов на иностранные языки. Например, во многих работах не различаются «подавление» (repression) и «вытеснение» (suppression), или «вытеснение» описывается как осознанный вариант «подавления». Такая же ситуация наблюдается относительно механизмов психологической защиты «реактивное образование» (reaction formation) и «превращение в противоположность» (reversal); «отрицание» (denial) иногда определяется как частный случай «подавления», а иногда между ними признается принципиальная разница. Существующие многозначности определений психозащит составляют проблему их изучения на современном этапе [18].

Термин «психологическая защита» впервые появился в 1894 году в работе З.Фрейда «Защитные нейропсихозы». Впоследствии представители психоаналитических и других школ стали детализировать и дополнять перечень психологических защит [2].

В литературе, посвященной феномену психологической защиты, можно встретить огромное множество ее определений. Наиболее распространенные из них:

психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов) [21];

частный случай отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В.М. Банщиков) [17];

способ переработки информации в мозге, блокирующий угрожающую информацию (И.В. Тонконогий) [23];

механизм, поддерживающий целостность сознания (В.С. Ротенберг) [15];

механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, В.Д. Вид) [16];

пассивно-оборонительная формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепицкий) [18];

способ репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин) [24].

В приведенных выше определениях психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации. Следовательно, психологическая защита не выделяется в самостоятельный процесс [1].

В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт. Это целая система привычных реакций человека, помогающая устранить или минимизировать негативные, травмирующие личность переживания [19].

### Современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают 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 для какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко);

### зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения; к примитивным психозащитам относят проекцию, отрицание, интроекцию) [3].

### Р. Плутчиком и Г. Келлерманом выдвинута теория о предполагаемых взаимосвязях личностных черт, расстройств личности и механизмов психологической защиты. Взаимосвязи представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Взаимосвязь личностных черт, расстройств личности и механизмов психологической защиты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностные черты | Расстройства личности | Механизм защиты |
| Робкий | Пассивно-агрессивный пассивный тип | Вытеснение |
| Агрессивный | Пассивно-агрессивный агрессивный тип | Замещение |
| Общительный | Маниакальный тип | Реактивные образования |
| Унылый | Депрессивный тип | Компенсация |
| Доверяющий | Истероидный тип | Отрицание |
| Подозрительный | Параноидный тип | Проекция |
| Контролирующий | Обсессивно-компульсивный тип | Интеллектуализация |
| Бесконтрольный | Психопатический тип | Регрессия |

Именно на данные этой таблицы мы опирались при выдвижении гипотезы настоящего исследования [4].

Современные ученые-психологи насчитывают более тридцати видов психологической защиты. Как не существует общепринятого определения психологической защиты, так и не существует общепринятой ее классификации [20]. По мнению исследователя Ю.С. Савенко любой психологический механизм может выполнять функцию психологической защиты, поэтому никакой обзор и анализ защит не может быть полным [14].

Психологические защиты при их классификации иногда делят на успешные и неуспешные, нормальные и патологические, элементарные и сложные, также психозащиты разделяют по конфликту, породившему их - лежит ли он в сфере влечений, моральных установок или внешней реальности. Проблема с разделением психологических защит возникает еще и в связи с тем, что защитные механизмы часто существуют не в изолированной форме, а следуют в виде определенной цепочки или конгломерата, тогда очень трудно отнести это образование к какому-то одному конкретному типу психологической защиты [11].

В качестве современной, достаточно полной классификации психологических защит может рассматриваться классификация Л.Д. Деминой, И.А. Ральниковой. Они выделяют довольно простую классификацию, основанную на трех критериях:

) опосредующие восприятие информации;

) опосредующие различные формы искажения информации;

) основанные на первичных примитивных формах психических проявлений.

Все виды психологических защит Л.Д. Демина и И.А. Ральникова делят, согласно выделенным критериям, на три группы: естественные, интегративные и ретрозащиты.

. «Естественные» (опосредующие восприятие информации):

.1. Вытеснение. Травмирующая информация вытесняется из сознания (забывается) в сферу бессознательного, где сохраняется в виде психической энергии влечения.

.2. Подавление - это психическая операция, направленная на устранение из сознания неприятного или неуместного содержания идеи, аффекта и т.д. Подавление происходит сознательно, но его причины могут осознаваться, а могут и не осознаваться. Продукты подавления находится в предсознательном, а не уходят в бессознательное, как это можно видеть в процессе вытеснения.

.3. Аскетизм определяется как отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений.

.4. Нигилизм - отрицание ценностей. По мнению Э. Фромма, развитие человека идет по пути увеличения «свободы», которой не каждый человек может адекватно воспользоваться, что вызывает ряд негативных психических переживаний и состояний и приводит его к отчуждению.

2. «Интегративные» (опосредующие различные формы искажения информации):

.1. Агрессия:

Основные разновидности агрессии:

1. Прямая агрессия - как правило, обращена на других. Проявляется в действиях (нападение, физическое воздействие, убийство) и в вербальной форме (брань, сарказм, грубые замечания). Встречается агрессия, обращенная на себя (аутоагрессия): самообвинение, самоубийство и др.

2. Косвенная агрессия - направлена не непосредственно на нежелательный или неприятный объект, а на доступный объект, связанный или не связанный с источником фрустрации.

. Вымещение - механизм психологической защиты, который направляет негативную эмоциональную реакцию не на психотравмирующую ситуацию, а на объект, не имеющий к ней отношения.

.2. Идеализация - механизм психологической защиты, связанный с завышенной эмоциональной самооценкой или оценкой другого лица.

.3. Проекция - основывается на бессознательном приписывании личностью другим людям качеств, присущих ему самому, и которые он не хочет иметь, и не хочет осознавать.

.4. Инверсия - основывается на «фиксированном повороте», обращении той или иной направленности психической деятельности в иную сторону, обычно прямо противоположную. В современной психологической литературе выделяются различные виды защитных механизмов: реактивное образование, образование симптомов, обратное чувство, формирование реакции, мартиризация.

.5. Идентификация. Механизм идентификации впервые упоминается в работах психоаналитика З. Фрейда. Идентификация осуществляется на основе эмоциональной связи с другим лицом. Она сопровождается стремлением человека походить на того, кого он любит, обожает, боготворит.

.6. Играние роли. В основе «играния роли» лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения определенной выгоды, повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установления шаблона поведения, не изменяющегося в новых условиях.

.7. Юмор - вид психозащиты, при которой защита Я достигается за счет обесценивания смехом объекта, на который направлен юмор.

.8. Эмоциональное выгорание - психозащита, позволяющая человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы, но отрицательно сказывающаяся на выполнении человеком своей деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, тревоге, депрессии, психосоматическим нарушениям, неадекватному эмоциональному реагированию.

.9. Обесценивание. При обесценивании целей происходит отказ от бывшего желания или его трансформация в другое, более достижимое.

.10. Рационализация. Рационализация основана на способности мышления принимать решения путем «фильтрации» информации в соответствии с основными правилами между «должен» и «нельзя» и получением нужного в данный момент заключения для оправдания своего поступка. Механизм психологической защиты «рационализация» близок к интеллектуализации, но в первом случае весь подбор фактов личностью направлен на доказательство утверждения или отрицания цели, в то время как во втором - ее ценности. Рационализация в большей степени связана с мотивацией, интеллектуализация же - логико-перцептивным компонентом психологической защиты.

.11. Интеллектуализация. Защитный механизм состоит в акцентуировании или прямом приписывании собственному Я привлекательных качеств; своеобразной интерпретации личностных черт: трактовка агрессивности как активности, скупости как бережливости, эмоциональной несдержанности как принципиальности.

.12. Интроекция. Интроектор делает то, что другие хотят, чтобы он сделал. Эта психозащита может проявляться в нереалистических ожиданиях от других людей и от себя, в смене одних интроекций другими, стремлении жить по чужим правилам. Интроекции возникают, когда человек лишен возможности (желания) анализировать, сравнивать, опровергать, сомневаться, доказывать, а предпочитает принимать на веру мнения других людей. В психологической литературе интроекцию иногда называют «положительным перенесением», сравнивая ее с проекцией («перенесением отрицательным»).

.13. Компенсация - онтологически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, предназначенный для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, недостатка, неполноценности. Этот механизм психологической защиты предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. То есть вместо развития недостающего качества человек начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток.

.14. Гиперкомпенсация проявляется, когда человек старается развить те данные, которые у него слабо развиты.

. «Ретрозащиты» (основанные на первичных примитивных формах психических проявлений):

.1. Отступление - предохраняет личность от негативных переживаний, но обедняет ее внутренний мир, мир мыслей и чувств. Эта психозащита формирует в человеке покорность, безразличие, снижение целеполагания и целенаправленности личности, эмпатии, ценностей, что ведет к манапулированию такой личностью другими людьми.

.2. Окаменение как защитный механизм впервые было упомянуто П. Лейтсером. Окаменение характеризуется притуплением чувств, онемением, отрешенностью, чувственным оглушением, ощущением нереальности, заторможенностью чувств. Окаменение ограничивает способности человека реагировать на реальные события, обедняет межличностные контакты, не позволяет быть эмоционально раскрепощенным; это ведет к телесным и психическим нарушениям.

.3. Уход в виртуальную реальность:

. виртуальные компьютерные миры, кинофильмы.

. художественный вымысел и образы фантазии - книги, живопись, сны, мечты.

. реальность абстрактных понятий и категорий, которым не всегда соответствуют реальные физические процессы.

Этот вид психологической защиты заключается в образовании субъективной модели реальности; эта виртуальная реальность иногда путается индивидом с объективной реальностью.

.4. Регрессия как защитный механизм была впервые описана З. Фрейдом, который понимал его преимущественно как форму возвращения бессознательного от генетически поздней фазы развития к более ранней и который осуществляется путем смены различных психических систем. Фрейд различал регрессию трех видов:

. Топическую, обусловленную функционированием психического аппарата;

. Временную, при которой вновь вступают в действие прежние способы психической организации;

. Формальную, заменяющую обычные способы выражения и образного представления более примитивными.

.5. Оглушение - основывается на свойстве алкоголя и наркотических веществ освобождать личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги [7, 8].

Для проведения исследования использовалась менее емкая классификация психологических защит, составленная Плутчиком специально для теста «Индекс жизненного стиля», который позволяет определить преобладающий тип психологических защит человека. В эту классификацию входит 8 основных психологических защит:

. Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность или отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, или какой-либо внутренний импульс, сторона отрицает самое себя. Специфика этого механизма психологической защиты проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью.

. Вытеснение. З. Фрейд считал этот механизм главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Посредством этого защитного механизма неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

. Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий арсенал защитных реакций для преодоления конфликтных ситуаций.

. Компенсация. Этот механизм психологической защиты проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

. Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

. Замещение. Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного.

. Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики «ИЖС» объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. В шкалу интеллектуализации - рационализации была включена и сублимация как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

. Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия [25].

Классификации механизмов защит имеют под собой множество различных критериев, согласно которым психозащиты разбиваются на классификационные группы. Кроме того, практически каждый психологический механизм может быть механизмом защиты. В рамках данной курсовой работы рассматриваются две классификации: Деминой Л.Д. и Ральниковой И.А., а также Р. Плутчика. Одна классификация является подробной и детализированной, включающей в себя большое разнообразие психологических механизмов, выступающих механизмами защиты. Вторая классификация - предельно обобщенная и сжатая, которую удобно применять в процессе исследования, выявления взаимосвязей.

1.2 Темперамент как психологический феномен

психологический защита личность темперамент

Термином «темперамент» еще в античной науке обозначали индивидуально-психологические различия. Гиппократ, как представитель древнегреческой медицины, считал, что состояние организма зависит главным образом от количественного соотношения «соков» (жидкостей), имеющихся в организме (кровь, лимфа и желчь). В зависимости от соотношения этих жидкостей в организме им было выделено 4 типа темперамента: сангвинический («сангвис» - кровь), флегматический («флегма» - слизь), холерический («холэ» - желтая желчь), меланхолический («мелайна холэ» - черная желчь) [10].

С развитием науки выдвигались различные новые гипотезы, ставившие своей целью объяснение причины различий по динамическим проявлениям психики. Но и в этих гипотезах большое значение придавалось гуморальным системам организма. Так, немецкий философ И. Кант (конец XVIII в.) считал, что природной основой темперамента являются индивидуальные особенности крови. Русский педагог, анатом и врач П. Ф. Лесгафт (конец XIX - начало XX в.) считал, что в основе темперамента лежат свойства кровообращения (в частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, форма сердца и т. д.). Согласно его теории, от быстроты и силы кровотока зависят индивидуальные характеристики возбудимости организма и продолжительность реакций в ответ на различные стимулы. Немецкий психиатр Э. Кречмер (ХХ век) считал, что психический склад индивида соответствует телосложению, общей телесной конституции [22].

И.П. Павловым была выдвинута гипотеза о том, что в основе различий поведения лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся:

. Сила возбуждения. Отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

. Сила торможения. Понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения. Проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

. Их уравновешенность. Равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

. Их подвижность (инертность). Проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому [18].

Выделенные И.П.Павловым 4 типа нервной системы по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

. сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик;

. сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник;

. сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;

. слабый тип - меланхолик [5].

Ганс Айзенк, изучая работы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов, разработал три базисных критерия измерения личности:

1. Нейротизм, характеризующий эмоциональную устойчивость (неустойчивость).

2. Экстраверсия (интроверсия). Под экстравертированным человеком Айзенк понимал, обращенного во вне, общительного, оптимистичного, с широким кругом знакомств, импульсивного, действующего под влиянием момента. Интровертированный же человек, напротив, обращен вовнутрь себя, предпочитает общаться только с близкими людьми, а от других дистанцируется.

. Психотизм - показатель склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности. Высокая степень выраженности психотизма соответствует эгоцентричности, импульсивности, равнодушности к другим, склонности противиться общественным устоям.

В результате комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма Айзенк также выделил 4 типа людей, отличающихся по динамическим свойствам психики. Высокий уровень нейротизма (эмоциональная неустойчивость) свойственен меланхоликам и холерикам. Низкий уровень - сангвиникам и флегматикам. Интроверсия свойственна меланхоликам и флегматикам, тогда как экстраверсия - холерикам и сангвиникам.

Характеристика «чистых» типов темперамента по Г. Айзенку:

. Флегматик. Неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Обладает логичностью суждений. Он обладает сильной, уравновешенной, работоспособной нервной системой, упорный, настойчивый труженик, дела доводит до конца. Чаще всего спокоен, сдержан и постоянен в чувствах, настроение ровное, редко выходит из себя. Способен на глубокие, стабильные и постоянные чувства. Флегматик миролюбивый, внимательный, заботливый. В меру разговорчив, не любит болтать по пустякам. Экономит энергию, не тратит ее попусту. Мимика, речь, жесты и действия медлительны и спокойны, сдержанны, эмоционально невыразительны. Основателен, надежен, отличается глубиной и постоянством мыслей. Но флегматик с трудом переключается с одной работы на другую, долго "раскачивается", плохо адаптируется в новой обстановке, пассивен (низкий уровень активности), сложно вырабатывает новые привычки и модели поведения, но они при этом становятся стойкими. Ему свойственны вялость, лень, равнодушие к окружающим, безволие. Склонен выполнять привычную работу в привычной, знакомой обстановке.

. Холерик. Быстрый, страстный, порывистый, открытый, с быстрыми сменами настроения. Холерик активный, подвижный, оптимистичный, импульсивный, но при этом легковозбудимый и беспокойный. У холерика тоже сильная нервная система, но он неуравновешен, вспыльчив, раздражителен, нетерпелив, обидчив, раним. У него возможны эмоциональные срывы. Из-за конфликтности плохо уживается с другими людьми. Холерик легко переключается с одного дела/темы разговора на другое дело/тему, ему свойственны резкие перемены настроения. Он повышенно возбудим, у него ярко выражены эмоциональные переживания, он не способен контролировать свои эмоции. Движения и речь у холерика быстрые, прерывистые, резкие, стремительные, импульсивные. Склонен к истощению, так как при увлеченности делом действует из всех сил. В интересах общества инициативен, принципиален, активен, энергичен. При отсутствии духовного и личностного роста аффективен, раздражителен, вспыльчив, агрессивен, несдержан.

. 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. Сангвиник веселый, дружелюбный, разговорчивый, покладистый, отзывчивый. У него сильная, уравновешенная нервная система, высокая работоспособность, при этом он активен и подвижен, легко переживает неудачи. Он легко общается с людьми, быстро сходится с людьми, легко переключается, легко и быстро реагирует на то, что происходит вокруг. При этом он стремится к новизне, смене впечатлений, непоседлив, недостаточно регулирует свои импульсы. У него богатая, подвижная мимика, быстрая, выразительная речь. Сангвиник не может выполнять дела, требующие сосредоточенности, внимания, усидчивости, терпения. У него происходит быстрая смена чувств, но чувства неглубоки; склонен к непостоянству, поверхностности.

. Меланхолик. Человек легкоранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Меланхолик повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним, обидчив, но при этом чувствителен и чуток, легко уживается с разными людьми, неконфликтен. У него слабая нервная система, повышенная утомляемость, низкая психическая активность, медлительность. Он высоко эмоционален, но склонен переживать проблемы внутри себя, что приводит к саморазрушению. Его чувства глубоки, постоянны, устойчивы, но при этом слабо выражены. Ему трудно сосредотачиваться на чем-то в течение долгого времени. Меланхолик тяжело и остро переживает неудачи (часто опускаются руки), он робок, застенчив, тревожен, нерешителен, неустойчив к стрессам, речь тихая, медлительная. Он замкнутый, необщительный, тихий, пессимистичный, у него легко меняется настроение, но при этом меланхолик рассудительный. В здоровой обстановке работоспособен, может выполнять монотонную работу, требующую внимания, усидчивости, терпения, сосредоточенности, человек глубокий, содержательный. А вот при неблагоприятных обстоятельствах становится тревожным, замкнутым, боязливым, ранимым [13].

В современной науке темперамент определяется как проявление в поведении нервно-психической конституции, заложенной в человека от рождения (генетически унаследованной) [22].

От других явлений, динамизирующих психику, таких, как настроения, мотивы, социальное давление и пр., темперамент отличается рядом только ему присущих особенностей:

а) Онтогенетическая первичность (если наблюдаемая у взрослого динамическая особенность была присуща ему в раннем детстве, то она, несомненно, относится к свойствам его темперамента);

б) Устойчивость, состоящая в том, что свойства темперамента в течение длительного времени не меняют своей относительной величины, ранговых мест в системе свойств человека;

в) К темпераменту относятся лишь такие динамические особенности, которые в обычных условиях жизни проявляются особенно часто и наиболее типичны для данного человека;

г) Свойства темперамента проявляются даже в таких условиях, которые для них мало благоприятны [9].

Вывод по первой главе: рассмотрены теоретические аспекты проблематики «Психологические защиты» и «Темперамент». Определены основные понятия:

Темперамент - это проявление в поведении нервно-психической конституции, заложенной в человека от рождения (генетически унаследованной).

Психологические защиты - система привычных реакций человека, которая помогает устранить, или, если это невозможно, свести к минимуму негативные, травмирующие личность переживания.

Были рассмотрены 8 психозащит личности, выдвинутые Плутчиком как основные, рассмотрены особенности 4х типов темперамента по Айзенку, на которые мы будем опираться в эмпирической части работы, выявляя взаимосвязь типов психозащиты с темпераментом.

ГЛАВА II - ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПСИХОЗАЩИТ И ТЕМПЕРАМЕНТА

2.1 Основные этапы исследования

. Разработка программы и плана (декабрь 2012).

. Анализ литературных источников и написание теоретической главы работы (январь 2013).

. Формирование выборки испытуемых и подбор методов и методик, необходимых для проведения исследования (февраль 2013).

. Сбор эмпирического материала (март - апрель 2013).

. Обработка полученных данных (апрель 2013).

. Анализ результатов, формулирование выводов (май 2013).

2.2 Характеристика выборки

Отбор испытуемых для данного исследования проходил по методу случайной выборки и состоял из 2 этапов. Количественный состав выборки первого этапа - 120 человек. Каждому испытуемому предлагалось выполнить тест на определение типа темперамента. Выборка второго этапа формировалась на основе первой для установления равного процентного соотношения представителей всех четырех типов темперамента. В связи с этим выборка уменьшилась и составила 80 человек. Респондентам данной выборки предлагался тест на выявление преобладающего механизма психозащиты. Таким образом, структура выборки приняла следующий вид:



Рисунок 1 - Структура выборки второго этапа по типу темперамента.

Прочие характеристики выборки представлены на рисунках 2, 3, 4, расположенных ниже.



Рисунок 2 - Характеристика выборки по половому признаку, %.

Респонденты женского пола в данной выборке преобладают, что видно на рисунке.



Рисунок 3 - Возрастные характеристики выборки, %.

Следует отметить, что значимой характеристикой выборки по возрастному признаку является преобладание в ней молодых людей в возрасте 19 - 30 лет.



Рисунок 4 - Характеристика выборки по образованию %.

По уровню образования испытуемых наблюдается высокий процент людей с высшим и средним профессиональным образованием.

2.3 Описание применяемых методов исследования

Для написания теоретической главы работы использовался метод анализа литературы. Данный метод позволяет:

) определить актуальность предполагаемого исследования, степень разработанности проблемы в науке и отражение ее в научных публикациях;

) соотнести содержание теоретических разработок с направлениями своей научно-исследовательской работы;

) критически оценить ранее проведенные исследования;

) уточнить понятийный аппарат исследования.

Для проведения эмпирического исследования использовался метод психодиагностического тестирования, представляющий собой измерение индивидуально - психодиагностических свойств личности. Сбор данных осуществлялся с помощью бланковых методик; они просты для использования и обработки результатов.

2.4 Описание применяемых методик исследования

В ходе проведения исследования использовались две методики:

) Тест Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля»,

1979 г. (Приложение 1)

) Тест Г.Ю. Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory), 1963 г. (Приложение 2)

Тест Плутчика-Келлермана-Конте предназначен для выявления уровня напряженности 8 основных психологических защит, изучения иерархии системы психологической защиты и оценки общей напряженности всех измеряемых защит, т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. В порядке проведения методики испытуемому необходимо соотнести с собой 92 утверждения и отметить имеют они к нему отношение или же нет. Обработка результатов, осуществляется с помощью ключа, представленного виде таблицы (Таблица 2).

Таблица 2 - «Ключ к тесту Плутчика-Келлермана-Конте».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название шкал | Номера утверждений | n |
| 1 | Вытеснение | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |
| 2 | Регрессия | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| 3 | Замещение | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |
| 4 | Отрицание | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |
| 5 | Проекция | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |
| 6 | Компенсация | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |
| 7 | Гиперкомпенсация | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |
| 8 | Рационализация | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

Напряженность защиты определяется по формуле - n/N х 100%,- число положительных ответов по шкале данной защиты,- число всех утверждений, относящихся к шкале.

Тогда ОНЗ (общая напряженность защит) - Sn/92 х 100 %,- сумма всех положительных ответов по опроснику[6].

Тест Г.Ю. Айзенка предназначен для определения типа темперамента. В порядке проведения методики испытуемому необходимо ответить на 57 вопросов «+» или «-». Обработка результатов, осуществляется с помощью ключей трёх шкал теста. Если ответ совпадает с ключом, то за каждый такой ответ начисляется 1 балл.

. Ключ шкалы достоверности:

"ДА" на № 6, 24, 36;

"НЕТ" на № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если результат по шкале достоверности от 5 и больше баллов, значит, ответы не достоверны.

. Ключ шкалы эмоциональной устойчивости:

"ДА" на № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

. Ключ шкалы экстраверсии:

"ДА" на № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

"НЕТ" на № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Для определения преобладающего типа темперамента суммы по значениям «Шкала экстраверсии» и «Шкала эмоциональной устойчивости» отмечаются на оси координат (Рисунок 1). Точка пересечения определяет преобладающий тип темперамента. Эта точка попадет в один из четырех квадратов, каждый из которых соответствует одному из типов темперамента[6].

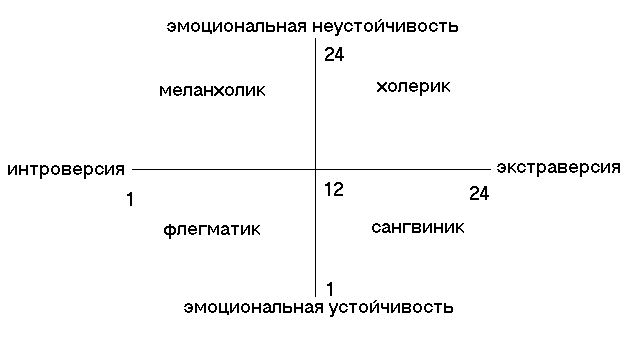


Рисунок 5 - Оси координат для определения преобладающего типа темперамента.

ГЛАВА III - ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПСИХОЗАЩИТЫ

3.1 Результаты эмпирического исследования темперамента

Диагностика и определение типа темперамента респондентов является первым этапом данного исследования.

Диагностика проводилась с применением методики Ганса Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory). С помощью нее можно определить один из четырех типов темперамента: меланхолик, сангвиник, флегматик, холерик.

Посредством применения данной методики было выявлено, что 17% респондентов - обладатели типа темперамента «флегматик», 30% - меланхолики, 18% - сангвиники и 35% - холерики.

Схематичное распределение испытуемых по типам темперамента представлено на рисунке 6.



Рисунок 6 - «Распределение испытуемых первой выборки по типам темперамента, в %».

3.2 Результаты эмпирического исследования психологических защит

Эмпирическое исследование психологических защит проводилось с использованием методики Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля». В ней приняла участие выборка второго этапа.

По итогам исследования психологических защит было выявлено, что у 19% респондентов преобладающий тип психологической защиты - вытеснение, у 14% - регрессия, у 6% - замещение, у 19% - отрицание, у 14% - рационализация, у 21% - проекция, у 6% - компенсация, у 1% - гиперкомпенсация.

Схематичное распределение испытуемых по виду наиболее часто используемых ими механизмов защит представлено на рисунке 7.



Рисунок 7 - Распределение испытуемых второй выборки по виду преобладающего механизма защиты, %

3.3 Сопоставительный анализ темперамента и психологических защит

Следующим этапом исследования является сопоставительный анализ типов темперамента и психологических защит.

Данные, получившиеся после обработки бланков с ответами (Приложение 3), представлены в виде таблицы (Таблица 3).

Таблица 3 - «Средние значения полученных эмпирических данных»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вытеснение | Регрессия | Замещение | Отрицание | Рационализация | Проекция | Компенсация | Гиперкомпенсация |
| Меланхолик | 54,4 | 33,2 | 17 | 17,8 | 18,7 | 39 | 43 | 16,3 |
| Флегматик | 16,8 | 37,9 | 17,5 | 47,4 | 38,8 | 43,5 | 17,3 | 18,4 |
| Сангвиник | 17 | 35 | 18 | 49,5 | 44,2 | 31,7 | 16,5 | 16 |
| Холерик | 61,2 | 18 | 43,9 | 22,3 | 18,1 | 43,5 | 17 | 16,5 |

В таблице указана напряженность механизмов защит в среднем по каждому типу темперамента. Основываясь на этих табличных данных, трудно сопоставить два психологических явления: темперамент и психологические защиты. Поэтому та же информация представлена в виде диаграмм (Рисунки 8, 9, 10, 11).



Рисунок 8 - «Напряженность механизмов психологической защиты представителей меланхолического типа темперамента».

На рисунке видно, что средний балл напряженности психологической защиты «вытеснение» у меланхоликов - 54,4 балла, что превышает показатели по остальным психозащитам. Следовательно, вытеснение можно назвать доминирующей психозащитой у людей с меланхолическим типом темперамента.

Однако вытеснение не единственный часто используемый меланхоликами вид психологической защиты: средний балл напряженности «компенсации» - 43, «проекции» - 39, «регрессии» - 33,2. Остальные механизмы психологической защиты меланхоликами используются редко.



Рисунок 9 - «Напряженность механизмов психологической защиты представителей флегматического типа темперамента».

На рисунке видно, что средний балл напряженности психологической защиты «отрицание» у флегматиков - 47,4 балла, что превышает показатели по остальным психозащитам. Следовательно, отрицание можно назвать доминирующей психозащитой у людей с флегматическим типом темперамента.

Однако отрицание не единственный часто используемый флегматиками вид психологической защиты: средний балл напряженности «проекции» - 43,5, «рационализации» - 38,8, «регрессии» - 37,9. Остальные механизмы психологической защиты флегматиками используются редко.



Рисунок 10 - «Напряженность механизмов психологической защиты представителей типа темперамента - сангвиник».

На рисунке видно, что средний балл напряженности психологической защиты «отрицание» у сангвиников - 49,5 баллов, что превышает показатели по остальным психозащитам. Следовательно, отрицание можно назвать доминирующей психозащитой у людей с сангвиническим типом темперамента.

Однако отрицание не единственный часто используемый сангвиниками вид психологической защиты: средний балл напряженности «рационализации» - 44,2, «регрессии» - 35, «регрессии» - 35, «проекции» - 31,7. Остальные механизмы психологической защиты сангвиниками используются редко.



Рисунок 11 - «Напряженность механизмов психологической защиты представителей холерического типа темперамента».

На рисунке видно, что средний балл напряженности психологической защиты «вытеснение» у холериков - 61,2 балла, что превышает показатели по остальным психозащитам. Следовательно, вытеснение можно назвать доминирующей психозащитой у людей с холерическим типом темперамента.

Однако вытеснение не единственный часто используемый холериками вид психологической защиты: средний балл напряженности «замещения» - 43,9, «проекции» - 43,5. Остальные механизмы психологической защиты холериками используются редко.

Проанализировав, представленные на диаграммах данные, можно говорить о преобладании отрицания у флегматиков и сангвиников (эмоционально устойчивых типов темперамента), а также о преобладании вытеснения у холериков и меланхоликов (эмоционально неустойчивых типов темперамента).

Выделив, преобладающие, но не лидирующие психозащиты по каждому темпераменту, можно отметить, что у флегматиков и сангвиников эти защиты одинаковые - проекция, рационализация, регрессия; у меланхоликов - компенсация, проекция, регрессия; у холериков - замещение и проекция.

Проекция по материалам данного исследования была определена как самый распространенный тип психологической защиты. Ранжирование психозащит по частоте использования представлено на таблице 4.

Таблица 4 - Ранжирование психозащит по частоте использования среди всей выборки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранг | Психологическая защита | Напряженность, в баллах |
| 1. | Проекция | 39,425 |
| 2. | Вытеснение | 37,35 |
| 3. | Отрицание | 34,25 |
| 4. | Регрессия | 31,025 |
| 5. | Рационализация | 29,95 |
| 6. | Замещение | 24,1 |
| 7. | Компенсация | 23,325 |
| 8. | Гиперкомпенсация | 16,925 |

По данным настоящего исследования:

Доминирующий тип психозащиты у эмоционально устойчивых типов темперамента (флегматиков и сангвиников) - отрицание. У противоположных эмоционально неустойчивых холериков и меланхоликов отрицание встречается редко, средний балл напряженности этой психологической защиты - 22,3 - у холериков, 17,8 - у меланхоликов.

Такая же ситуация наблюдается в случае вытеснения, доминирующего у холериков и меланхоликов. У противоположных по эмоциональной устойчивости флегматиков и сангвиников вытеснение встречается редко; 17 баллов - у сангвиников, 16,8 балла - у флегматиков.

Регрессия почти не встречается у холериков (18 баллов); средний балл напряженности этой психозащиты у остальных трех типов темперамента находится в пределах 33 - 38 баллов.

Преобладание психологической защиты «замещение» не удалось выявить не у одного из типов темперамента, кроме «холерик» (43,9 баллов). У меланхоликов, флегматиков и сангвиников психозащита «замещение» набрала лишь 17 - 18 баллов.

Рационализация почти не встречается у меланхоликов (18,7) и холериков (18,1), у сангвиников составляет - 44,2 балла, у флегматиков 38,8.

Компенсация - одна из часто используемых меланхоликами психозащита (43 балла); тогда как у других типов темперамента напряженность этой психологической защиты находится в пределах 16 - 17,5 баллов.

Гиперкомпенсация - самый малораспространенный вид психозащиты, наибольшая его напряженность найдена в группе с флегматическим типом темперамента и составила 18,4 балла.

Вывод по главе: в начале исследования мы предполагали, что зависимость между темпераментом и психологическими защитами личности имеет следующий вид: у людей с типом темперамента холерик преобладающий вид психологических защит - замещение, у сангвиников преобладает регрессия, у флегматиков - рационализация, у меланхоликов - компенсация.

По итогам исследования выявилось преобладание отрицания у флегматиков и сангвиников, вытеснения - у холериков и меланхоликов. Следовательно, ни одна из частей гипотезы исследования не доказана.

ВЫВОДЫ

В настоящем исследовании зависимости типов психологической защиты личности от темперамента были поставлены четыре задачи:

. Рассмотреть теоретические аспекты проблематики «психологические защиты» и «темперамент».

В первой главе были определены основные понятия исследования (психологическая защита, темперамент), проведен обзор психологической литературы посвященной проблематике «психологические защиты» и «темперамент», в частности, рассмотрены 8 психозащит личности (вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, рационализация, проекция, компенсация, гиперкомпенсация), выдвинутые Плутчиком как основные, рассмотрены особенности 4х типов темперамента по Айзенку (меланхолик, флегматик, сангвиник, холерик).

. Сформировать выборки первого и второго этапа, определить методы и методики исследования.

Во второй главе представлен разработанный план исследования, сформирована выборка, подобраны и описаны методики по выявлению преобладающей психозащиты и определению типа темперамента.

. Провести эмпирическое исследование выборки первого этапа и выборки второго этапа.

В третьей главе данной курсовой работы наглядно представлены, подробно проанализированы и проинтерпретированы результаты исследования зависимости типов психологической защиты личности от темперамента.

4. Проанализировать результаты исследования и сформулировать выводы о зависимости типов психологической защиты личности от темперамента.

По итогам исследования выявилось преобладание отрицания у флегматиков и сангвиников, вытеснения - у холериков и меланхоликов.

Однако, это преобладание не является столь ярким и четким, чтобы можно было говорить о прямой зависимости таких явлений, как темперамент и психологическая защита.

Так как достаточно значимого преобладания какого-то вида психологической защиты у одного из типов темперамента выявить не удалось, следовательно, строгой и прямой зависимости преобладающей у человека психозащиты от его темперамента не существует.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В качестве цели данной курсовой работы было заявлено: выявление зависимости типов психологической защиты личности от темперамента. Цель исследования достигнута посредством проведения эмпирического исследования методом тестирования.

Гипотеза исследования была опровергнута. Предполагалось, что существует зависимость между темпераментом и психологическими защитами личности, а именно: у людей с типом темперамента холерик преобладающий вид психологических защит - замещение, у сангвиников преобладает регрессия, у флегматиков - рационализация, у меланхоликов - компенсация; однако, такую зависимость выявить не удалось.

Современной науке уже известны сотни исследований, направленных на изучение психологических механизмов и особенностей личности, а также других факторов, влияющих на избирание личностью той или иной психологической защиты. Все они вместе доказывают, что на выбор стратегии психологической защиты оказывает влияние не один внешний или внутренний фактор, а их совокупность. Поэтому не представляется возможным найти явление, полностью обуславливающее ту или иную психологическую защиту.

Дальнейшие перспективы изучения данной проблематики нам видятся в исследовании каждого механизма психологической защиты по отдельности, и выявлении всех возможных факторов, обуславливающих использование ее личностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базаркина, И.Н. Копинг-поведение в юношеском и зрелом возрастах при разных культурно-исторических традициях [Текст] / И.Н. Базаркина // Актуальные проблемы психологического знания. - 2012. - №4. - С. 39 - 44.

. База тестов и опросников [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.gurutestov.ru/test/177/.

. Бассин, Ф.В. О «силе Я» и психологической защите [Текст] / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. - 1969. - №2. - С.118-126.

. Бесплатная электронная интернет библиотека [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.zipsites.ru/?n=1/2/2/.

5. Библиотека учебной и научной литературы [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://sbiblio.com/BIBLIO/archive/demina\_psihicheskoe/02.aspx.

6. Википедия - свободная энциклопедия [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.

7. Демина, Л.Д Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] / Л.Д. Демина, И. А. Ральникова // Барнаул: Алтайский государственный университет, 2000. - 130 с.

8. Демина, Л.Д. Введение в психологические проблемы социальной практики [Текст] / Л.Д. Демина // Барнаул: АГУ, 1994г. - 114 с.

. Информационный сайт Бизнес-Тренер [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://b-t.com.ua/test\_ayzenk\_opis.html.

. Информационный портал Медицинская Психология [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.medpsy.ru/meds/meds374.php.

11. Камынина, И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст] / И.В. Камынина - Хабаровск: Арно, 2008. - 212 с.

12. Ковалева, Е.Б. Психологическая защита: понятия, средства, генезис [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.superinf.ru/view\_helpstud.php?id=5704.

13. Крылова, Н.Р. Психология [Текст] / Н.Р. Крылова // Москва: Академия, 2003. - 390 с.

. Кузяева, Ю. М. Психологические механизмы ироничных тенденций личности [Текст] / Ю.М. Кузяева -Ижевск: ИНФРА-М, 2005. - 112 с.

. Куфтяк, Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Текст] / Е.В. Куфтяк // Психологические исследования. - 2012. - №2(22). - С. 14 - 23.

## 16. Набиуллина, Р. Р., Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова // Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. - 98 с.

17. Основы психологической безопасности [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://becmology.ru/blog/warrior/security\_intro03.htm.

18. Психология на русском языке [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.psychology.ru/library/00008.shtml.

. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля [Текст] / Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева. // Санкт-Петербург: СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. - 54 с.

20. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. - 2011. - №3(17). - C. 67-73.

. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика [Текст] / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников // Мытищи: Талант, 1996. - 144 с.

22. Русалов, В. М. О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента [Текст] / В. М. Русалов, И. Н. Трофимова // Психологический журнал. - 2011. - № 3. - С. 59 - 64.

23. Телегин, Я. Ю. Защитные механизмы личности и их связь с патологическими типами характеров [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.psychoanalyse.ru/literatura/defence.html.

24. Фетискин, Н.П. Диагностика типологий психологической защиты [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Москва: Институт Психотерапии, 2002. - 490 с.

25. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / А. Фрейд // Москва: Педагогика - Пресс, 1993. - 144 с.

Приложение 1

# Опросник Плутчика-Келлермана-Конте

# «Индекс жизненного стиля»

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

Текст опросника:

1. Со мной ладить очень легко

2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю

. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим

. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия

. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется

. Я легко краснею

. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой

. Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком

. Я легко выхожу из себя

. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить

. Я редко запоминаю свои сны

. Меня раздражают люди, которые командуют другими

. Часто бываю не в своей тарелке

. Я считаю себя исключительно справедливым человеком

. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее

. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих

. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды

. Мне говорят, что я хвастун

. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве

. Почти все мною восхищаются

. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью

. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают

. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни

. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность

. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир

. Я человек, у которого нет предрассудков

. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным

. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими

. Очень не люблю недоброжелательных людей

. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть

. Я из тех, кто редко плачет

. Пожалуй, я много курю

. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит

. Я плохо помню лица

. Я иногда занимаюсь онанизмом

. Я с трудом запоминаю новые фамилии

. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому

. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей

. Люди мне никогда не надоедают

. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время

. Я мало что могу вспомнить из своего детства

. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей

. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать

. Другие считают меня излишне доверчивым

. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства

. Плохое я стараюсь выбросить из головы

. Я не теряю никогда оптимизма

. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей

. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры

. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным

. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях

. Я легко принимаю брошенный другим вызов

. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы

. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания

. Другие считают, что я равнодушный человек

. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь

. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности

. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль

. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом

. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.

. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит

. Я грызу ногти

. Другие говорят, что я избегаю проблем

. Я люблю выпить

. Непристойные шутки приводят меня в замешательство

. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами

. Я не люблю карьеристов

. Я много говорю неправды

. Порнография вызывает у меня отвращение

. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера

. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей

. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние

. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения

. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение

. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок

. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам

. Покойники меня не «трогают»

. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания

. Многие люди вызывают у меня раздражение

. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.

. Я с трудом произношу непристойные слова

. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим

. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным

. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело

. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным

. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых

. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

. Люди, лишенные морали, меня отталкивают

. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет

. Я часто влюбляюсь

. Другие считают, что я излишне объективен

. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Обработка результатов:помощью опросника Плутчика-Келлермана-Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологичеcких защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью ключа определяется напряженность защиты, которая равна n/N х 100%, где n - число положительных ответов по шкале данной защиты, N - число всех утверждений, относящихся к шкале. Тогда ОНЗ в целом равна Sn/92 х 100 %, где Sn - сумма всех положительных ответов по опроснику.

Ключ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название шкал | Номера утверждений | n |
| 1 | Вытеснение | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |
| 2 | Регрессия | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| 3 | Замещение | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |
| 4 | Отрицание | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |
| 5 | Проекция | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |
| 6 | Компенсация | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |
| 7 | Гиперкомпенсация | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |
| 8 | Рационализация | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

Приложение 2

### ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК EPI (МЕТОДИКА Г.АЙЗЕНКА)

Назначение теста:

Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи». Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл.

Инструкция к тесту:

«Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак - (нет)».

Текст опросника:

. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?

. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?

. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?

. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?

. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

. Верно ли, что вас легко задеть?

. Любите ли вы часто бывать в компании?

. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?

. Много ли вы мечтаете?

. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

. Часто ли вас беспокоит чувство вины?

. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?

. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

. Бывает ли, что вы передаете слухи?

. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ “Да”) или спросить у друзей (ответ “Нет”)?

. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?

. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

. Бывают ли у вас приступы дрожи?

. Всегда ли вы говорите только правду?

. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

. Раздражительны ли вы?

. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

. Часто ли вам снятся кошмары?

. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

. Любите ли вы подшутить над другими?

. Страдаете ли вы бессонницей?

### ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

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.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

«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.

«Шкала лжи»:

• «да» (+): 6, 24, 36;

• «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Обработка результатов теста:

Экстраверсия:

• больше 19 - яркий экстраверт,

• больше 15 - экстраверт

• 12 - среднее значение,

• меньше 9 - интроверт,

• меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм: :

• больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,

• больше 14 - высокий уровень нейротизма,

• 9 - 13 - среднее значение,

• меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

• больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 - норма.

Интерпретация результатов теста

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.  
 Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают[5].

Приложение 3

Опросник №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ваш ответ («+» или «-») | Вопрос |
| 1 | + | Подчас вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать возбуждение? |
| 2 | - | Вы часто чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, помочь и утешить? |
| 3 | + | Вы считаете себя человеком беззаботным? |
| 4 | - | Вам очень сложно отказаться от своих прежних намерений, планов? |
| 5 | - | Вы обдумываете свои дела неспеша? |
| 6 | - | Вы всегда сдерживаете свои обещания? |
| 7 | - | У вас часто бывают подъемы и спады настроения? |
| 8 | - | Как правило вы говорите и действуете быстро, не раздумывая? |
| 9 | - | Иногда у вас возникает чувство, что вы несчастны? |
| 10 | - | Если бы дело пошло на спор, могли бы вы решиться на все? |
| 11 | + | Смущаетесь ли вы, когда хотите завязать разговор с симпатичным представителем противоположного пола? |
| 12 | + | Бывает ли, что разозлившись вы выходите из себя? |
| 13 | + | Часто ли вы действуете под влиянием момента? |
| 14 | - | Часто ли вас терзают мысли о том, что этого говорить или делать не следовало бы? |
| 15 | - | Чтение книг в одиночестве вы предпочитаете встречам с людьми? |
| 16 | - | Верно ли, что вас легко обидеть? |
| 17 | + | Вы любите часто бывать в компании? |
| 18 | - | У вас иногда бывают такие мысли, о которых лучше бы не знали другие люди? |
| 19 | + | Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы? |
| 20 | + | Вы предпочитаете иметь друзей немного, но зато особенно близких вам? |
| 21 | + | Вы много мечтаете? |
| 22 | + | Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же? |
| 23 | - | У вас часто появляется чувство, что вы в чем-то виноваты? |
| 24 | - | Все ли ваши привычки хороши и желательны? |
| 25 | + | Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании? |
| 26 | - | Иногда ваши нервы бывают напряжены до предела? |
| 27 | - | Вас считают живым и веселым человеком? |
| 28 | - | Часто ли после того, как дело сделано, вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что теперь могли бы сделать лучше? |
| 29 | + | Находясь в компании вы чувствуете себя спокойно? |
| 30 | + | Бывает ли, что иногда вы передаете слухи? |
| 31 | + | Бывает ли, что вам не спится из-за того, что вас мучают различные мысли? |
| 32 | + | Если хотите узнать о что-либо, вы предпочитаете найти в книге, не спрашивая у людей? |
| 33 | + | Иногда у вас бывает сильное сердцебиение, не связанное с физической работой? |
| 34 | - | Нравится ли вам работа, требующая напряженного внимания? |
| 35 | - | Бывают ли у вас приступы дрожи? |
| 36 | - | Вы всегда говорите только правду? |
| 37 | + | Вам приятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом? |
| 38 | + | Вы раздражительны? |
| 39 | + | Вам нравится работа, которая требует быстрого действия? |
| 40 | - | Когда все кончено благополучно, вам еще долго не дают покоя мысли о том, какие неприятности могли бы произойти? |
| 41 | - | Вы медлительны и не расторопны в движениях? |
| 42 | + | Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание? |
| 43 | - | Часто ли вам снятся кошмары? |
| 44 | - | Вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая поговорить с новым человеком? |
| 45 | + | Беспокоят ли вас какие-либо боли? |
| 46 | + | Вы чувствуете себя очень ничтожным, если долго не могли видеться со своими друзьями, знакомыми? |
| 47 | + | Могли бы вы назвать себя нервным человеком? |
| 48 | - | Среди ваших знакомых есть такие, которые вам совершенно не нравятся? |
| 49 | - | Вы считаете себя человеком, уверенным в себе? |
| 50 | + | Вас можно задеть, если покритиковать ваши недостатки или ошибки работы? |
| 51 | - | Если собирается много народу, вы стараетесь уклониться от вечеринки? |
| 52 | - | Вас беспокоит чувство, что вы хуже других? |
| 53 | + | Если вы оказываетесь в компании, вы можете внести оживление? |
| 54 | - | Иногда вы говорите о вещах, в которых совершенно не разбираетесь? |
| 55 | - | Вы беспокоитесь о своем здоровье? |
| 56 | + | Вы любите подшучивать над другими людьми? |
| 57 | - | Вы страдаете от бессонницы? |

Опросник №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ваш ответ («+» или «-») | Вопрос |
| 1 | - | Со мной ладить очень легко. |
| 2 | - | Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю. |
| 3 | - | В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим. |
| 4 | + | Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия. |
| 5 | + | Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется. |
| 6 | - | Я легко краснею. |
| 7 | - | Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой. |
| 8 | - | Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком. |
| 9 | + | Я легко выхожу из себя. |
| 10 | - | Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить. |
| 11 | - | Я редко запоминаю свои сны. |
| 12 | - | Меня раздражают люди, которые командуют другими. |
| 13 | - | Часто бываю не в своей тарелке. |
| 14 | + | Я считаю себя исключительно справедливым человеком. |
| 15 | - | Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее. |
| 16 | + | В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих. |
| 17 | - | Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды. |
| 18 | - | Мне говорят, что я хвастун. |
| 19 | - | Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве. |
| 20 | - | Почти все мною восхищаются. |
| 21 | - | Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью. |
| 22 | + | Меня очень раздражают люди, которые сплетничают. |
| 23 | + | Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни. |
| 24 | - | Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность. |
| 25 | - | Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир. |
| 26 | + | Я человек, у которого нет предрассудков. |
| 27 | + | Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным. |
| 28 | + | Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими. |
| 29 | + | Очень не люблю недоброжелательных людей. |
| 30 | + | Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть. |
| 31 | + | Я из тех, кто редко плачет. |
| 32 | - | Пожалуй, я много курю. |
| 33 | - | Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит. |
| 34 | + | Я плохо помню лица. |
| 35 | + | Я иногда занимаюсь онанизмом. |
| 36 | - | Я с трудом запоминаю новые фамилии. |
| 37 | - | Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому. |
| 38 | + | Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей. |
| 39 | - | Люди мне никогда не надоедают. |
| 40 | - | Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время. |
| 41 | - | Я мало что могу вспомнить из своего детства. |
| 42 | - | Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей. |
| 43 | + | Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать. |
| 44 | - | Другие считают меня излишне доверчивым. |
| 45 | + | Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства. |
| 46 | + | Плохое я стараюсь выбросить из головы. |
| 47 | + | Я не теряю никогда оптимизма. |
| 48 | + | Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей. |
| 49 | - | Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры. |
| 50 | - | Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным. |
| 51 | - | Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях. |
| 52 | + | Я легко принимаю брошенный другим вызов. |
| 53 | - | Меня выводят из равновесия непристойные фильмы. |
| 54 | - | Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания. |
| 55 | - | Другие считают, что я равнодушный человек. |
| 56 | + | Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь. |
| 57 | + | Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности. |
| 58 | - | Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль. |
| 59 | - | Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом. |
| 60 | - | Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу. |
| 61 | + | От некоторых пищевых продуктов меня тошнит. |
| 62 | - | Я грызу ногти. |
| 63 | - | Другие говорят, что я избегаю проблем. |
| 64 | - | Я люблю выпить. |
| 65 | - | Непристойные шутки приводят меня в замешательство. |
| 66 | + | Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами. |
| 67 | + | Я не люблю карьеристов. |
| 68 | - | Я много говорю неправды. |
| 69 | - | Порнография вызывает у меня отвращение. |
| 70 | - | Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера. |
| 71 | + | Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей. |
| 72 | - | Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние. |
| 73 | - | Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения. |
| 74 | - | Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение. |
| 75 | + | Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок. |
| 76 | - | Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам. |
| 77 | + | Покойники меня не «трогают». |
| 78 | - | Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания. |
| 79 | - | Многие люди вызывают у меня раздражение. |
| 80 | - | Мыться не в своей ванне для меня большая пытка. |
| 81 | - | Я с трудом произношу непристойные слова. |
| 82 | - | Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим. |
| 83 | + | Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным. |
| 84 | - | У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело. |
| 85 | + | Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным. |
| 86 | - | Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых. |
| 87 | + | В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники. |
| 88 | + | Люди, лишенные морали, меня отталкивают. |
| 89 | - | Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет. |
| 90 | - | Я часто влюбляюсь. |
| 91 | - | Другие считают, что я излишне объективен. |
| 92 | + | Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека. |