

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К
ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой
к.психол.н.

 О.С.Андреева

28 июня 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

ДИНАМИКА ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ
ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

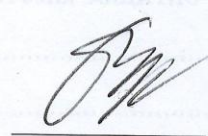
37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

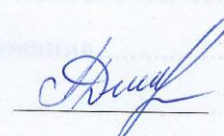
Выполнила работу
студентка 2 курса
очной формы обучения

Гурина
Анна
Владимировна

Научный руководитель
(к.психол.н, доцент кафедры
общей и социальной психологии)

 Богданова
Мария
Владимировна

Рецензент
(к.психол.н,
руководитель отдела кадров
ООО «Жилкомсервис»)

 Дукман
Алёна
Александровна

г. Тюмень, 2018

Оглавление

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ.....	11
1.1. Проблема защитно-совладающих механизмов в профессиональной деятельности психологов-консультантов	11
1.1.1. Феноменологическое поле защитно-совладающих механизмов в профессиональной подготовке психологов-консультантов	11
1.1.3. Создание условий для развития системы защитно-совладающих механизмов в процессе подготовки психологов-консультантов как проблема организаторов	16
1.2. Исследования защитно-совладающих механизмов	17
1.2.1. Защитно-совладающие механизмы как объект научного исследования ..	17
1.2.2. Изучение связи защитно-совладающих механизмов	22
и личностных характеристик	22
1.3. Защитно-совладающие механизмы в контексте профессиональной деятельности психолога-консультанта	25
1.3.1. Роль защитно-совладающих механизмов	25
в профессиональной деятельности.....	25
1.3.2. Влияние защитно-совладающих механизмов на профессиональную деятельность психолога-консультанта.....	27
1.3.3. Значение этапа подготовки к профессиональной деятельности психологов-консультантов в развитии системы защитно-совладающих механизмов.....	29
Выводы по главе 1	33
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ	34
2.1. Планирование и организация исследования	34
2.1.1. Цель и задачи исследования.....	34
2.1.2. Гипотезы и переменные исследования	35

2.1.3. Определение выборки испытуемых	35
2.1.4. Обоснование выбора методов обработки данных	35
2.1.5. Описание хода исследования	39
2.2. Анализ динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности	40
2.3. Анализ связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов с личностными характеристиками	49
Обсуждение результатов	54
Выводы по главе 2	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	87

Введение

Актуальность. В образовательных программах высших учебных заведений по направлению «Психология» соотношение фундаментальной теоретической подготовки и психологической подготовки к самостоятельному решению практических профессиональных задач неравнозначно, как правило, превалирует теоретическая подготовка. Несмотря на наличие учебных практик психологическая подготовка оказывается недостаточной. В результате этого возникает риск психологической неготовности выпускников-психологов к условиям практической деятельности, высокой вероятности быстрого возникновения синдрома «эмоционального» выгорания и миграции специалистов в смежные области.

Одной из ключевых предпосылок успешной профессиональной деятельности, на наш взгляд, является зрелость системы защитно-совладающих механизмов. Понимание особенностей динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период обучения позволит предметно разрабатывать и включать в процесс подготовки мероприятия, направленные на осознание будущими психологами собственных психических защит и расширение репертуара стратегий совладающего поведения. Это будет способствовать более уверенному вхождению в профессиональную деятельность и более эффективной адаптации к ней. Поскольку личностная устойчивость, высокая степень осознания своих психических защит и личностных особенностей являются для психолога-консультанта профессионально значимыми характеристиками.

Актуальность изучения динамики защитно-совладающих механизмов также обусловлена актуализацией в период обучения специфических для студентов-психологов «тревог» и «угроз», которые связаны с переживанием недостаточности личностных ресурсов, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Например, для сохранения эмоциональной устойчивости в ситуации труднопереносимых эмоций клиента. А также для

конструктивного разрешения сложных ситуаций, как в личной, так и в профессиональной жизни. Таким образом, период профессиональной подготовки является своеобразным сензитивным периодом для осознания своих психических защит и личностных ресурсов, возможностей их осознанного использования, рефлексии сильных сторон личности и зон развития для уверенного вхождения в профессию после завершения обучения.

При этом вопрос динамики защитно-совладающих механизмов в период обучения психологов-консультантов не является достаточно подробно исследованным в психологической науке.

В данном исследовании мы предположили, что в условиях профессиональной подготовки актуализируются потребности самопознания, происходит осознание своих психических защит и становится возможным расширение репертуара стратегий совладающего поведения. То есть система защитно-совладающих механизмов претерпевает изменения. Кроме этого эти изменения могут быть различны по своему содержанию на разных этапах обучения. Изменения на первом году обучения, вероятно, могут отличаться от изменений на втором году обучения. Особенности динамики защитно-совладающих механизмов могут также обуславливаться личностными особенностями студентов.

Проблема исследования – неизученность вопроса динамики защитно-совладающих механизмов в период обучения психологов-консультантов затрудняет понимание процессов профессионализации будущих психологов. Это приводит к неполному использованию организационно-педагогического потенциала данного этапа в развитии профессионально-значимых качеств психолога. Понимание изменений в системе защитно-совладающих механизмов на разных этапах обучения может быть использовано в организации подготовки студентов направления «Психологическое консультирование» с целью повышения их готовности к практической деятельности.

Объект исследования - защитно-совладающие механизмы психологов консультантов.

Предмет исследования – динамика защитно-совладающих механизмов психологов консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности.

Целью работы является изучение содержательных изменений в системе **защитно-совладающих механизмов** психологов-консультантов в период профессиональной подготовки.

Задачи:

В теоретическом плане:

- 1) на основе теоретико-методологического анализа выявить состояние научного изучения проблемы динамики защитно-совладающих механизмов;
- 2) выявить степень изученности вопроса динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов процессе подготовки к профессиональной деятельности.

В методическом плане осуществить подбор методик для выявления особенностей динамики системы защитно-совладающих механизмов.

В эмпирическом плане:

- 1) спланировать этапы исследования динамики защитно-совладающих механизмов психологов консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности;
- 2) подобрать методы, позволяющие изучить систему защитно-совладающих механизмов и личностные характеристики на разных этапах подготовки к профессиональной деятельности;
- 3) набрать эмпирические данные среди двух групп выборки: психологов консультантов 1 курса магистратуры в начале и в конце учебного года и психологов консультантов 2 курса магистратуры в начале и в конце учебного года;
- 4) осуществить анализ эмпирических данных статистическими методами обработки данных;
- 5) проверить обоснованность выдвинутых гипотез относительно динамики защитно-совладающих механизмов и их связи с личностными

особенностями;

б) сформулировать выводы об особенностях динамики защитно-совладающих механизмов психологов консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности.

Гипотезы исследования:

1) В период обучения в магистратуре происходят изменения в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов.

2) Изменения в системе защитно-совладающих механизмов различны на первом и втором году обучения.

3) Существует связь между спецификой изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностными характеристиками.

Теоретическую и методологическую основу исследования концепция личностного потенциала, разработанная Д.А. Леонтьевым; теоретические подходы к функционированию защитных механизмов психики (Грановская Р.М., 2007; Бассин Ф.В., 1988; Плутчик Р., 1979; Фрейд З., Фрейд А., 1936; Богданова М.В., Доценко Е. Л. 2010, 2013; Романова Е.С. 1996; Крюкова Т.Л., 2000; Заборовская М.В. 2010; Куток Е. В., Хазова С.А., 2002), концепция системы жизнеобеспечения личности (Богданова М.В., Доценко Е.Л., 2010), теоретические положения о развитии адаптационных механизмов личности (Василюк Ф.Е., 1992; Либин А.В., Либина Е.В., 1998; Ялтонский В.М., 2008 и др.); концепции, описывающие механизм действия копинг-стратегий личности (Карвер К., 1988; Крюкова Т.Л., 2010; Куфтяк Е.В., 2009; Лазарус Р., Фолкман С., 1988; Львова Е.Н., 2017 и др.);

Методы исследования: при проведении основной части исследования, направленной непосредственно на сбор данных, позволяющих проверить гипотезы нашего исследования, использовались следующие методики:

1) Опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб);

2) Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Конте);

3) Методика «Локус жизнеобеспечения» (М.В. Богданова, Е.Л. Доценко);

4) Калифорнийский психологический опросник (СРІ) - комплексный личностный опросник, предназначенный для целостного психологического описания личности: ее свойств и характеристик. Специфика данного опросника заключается в том, что он направлен на оценку особенностей личности, проявляемых ею в ситуациях межличностного взаимодействия.

Этапы исследования:

Теоретико-методологический этап заключался в проведении феноменологического анализа проблемы защитно-совладающих механизмов в период подготовки к профессиональной деятельности психологов-консультантов, анализа существующей научной литературы по теме исследования. Проведено обоснование методов, запланированных для проведения эмпирического исследования.

Описание выборки испытуемых – в проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 28 человек первого и второго года обучения на магистерской программе «Психологическое консультирование» мужского и женского пола в возрасте от 23 до 42 лет, 14 человек – 1 год обучения, 14 человек - второй год обучения.

Из числа участвовавших в исследовании человек 8 чел. (28,5 %) составили лица мужского пола, человек 20 чел. (71,5%) — лица женского пола.

Теоретическая новизна: ранее не проводилось аналогичных исследований динамики защитно-совладающих механизмов в процессе подготовки психологов консультантов к профессиональной деятельности. Результаты исследования позволят выявить особенности динамики защитно-совладающих механизмов в процессе профессиональной подготовки психологов консультантов.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности учесть особенности динамики защитно-совладающих механизмов в организации мероприятий, направленных на осознание будущими

психологами собственных психических защит и расширение репертуара стратегий совладающего поведения, что может способствовать более уверенному вхождению в профессиональную деятельность и более эффективной адаптации к ней.

Положения, выносимые на защиту

1. Результаты проведенного эмпирического исследования показали, что система защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности претерпевает ряд изменений. Динамика защитно-совладающих механизмов на первом и втором курсе имеет как общие тенденции, так и различия.

2. Общими тенденциями на первом и втором году обучения являются уменьшение выраженности уровня жизнеобеспечения «Уровень психических защит», снижение использования психической защиты «Вытеснение» и изменение стратегии совладающего поведения «Позитивное переформулирование и личностный рост» в сторону увеличения.

3. Отличия в динамике защитно-совладающих механизмов проявляются в изменении выраженности различных стратегий совладания: на первом году обучения усиливается стратегия «Использование инструментальной социальной поддержки» и «Эмоциональная и социальная поддержка», а на втором году обучения увеличивается выраженность стратегии «Активное совладание и уменьшается выраженность неконструктивных стратегий «Мысленный уход от проблемы» и «Поведенческий уход от проблем».

4. Выявлены различия в связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками на первом и втором году обучения. На первом году обучения снижение использования психической защиты «Вытеснение» связано с личностной характеристикой «Доминирование», усиление стратегии совладания «Позитивное переформулирование и личностный рост» - с выраженностью личностной характеристики «Гибкость», а усиление стратегии «Эмоциональная и

социальная поддержка» с личностными характеристиками «Самопринятие» и «Социализация».

На втором году обучения снижение уровня жизнеобеспечения «Психические защиты» оказывается связанным с выраженностью личностных характеристик «Доминирование» и «Самоконтроль». Рост выраженности стратегии «Активное совладание» с характеристиками «Доминированием» и «Способностью к статусу», а снижении выраженности стратегии «Мысленный уход от проблемы» с характеристиками «Способностью к статусу» и «Чувством благополучия».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ

1.1. Проблема защитно-совладающих механизмов в профессиональной деятельности психологов-консультантов

1.1.1. Феноменологическое поле защитно-совладающих механизмов в профессиональной подготовке психологов-консультантов

Одной из проблем в практике оказания профессиональной психологической помощи является феномен психологической неготовности выпускников-психологов к условиям конкретной профессиональной деятельности, высокой вероятности быстрого возникновения синдрома «эмоционального выгорания» и миграции специалистов в смежные области практической деятельности, не смотря на наличие в высших учебных заведениях программы обучения практических психологов с достаточной фундаментальной подготовкой.

В начале обучения студенты, сделавшие выбор в пользу помогающей профессии, как правило, замотивированы на социально-значимую профессиональную деятельность психолога. Знакомясь с требованиями к личности психолога в процессе обучения, специфическими «вредностями» профессии, магистранты могут испытать на начальном этапе обучения переживание собственной ресурсной недообеспеченности для достижения профессионального мастерства и разрешения собственных личностных затруднений.

Помимо этого будущие психологи-консультанты, осознав в процессе подготовки высокую степень влияния на эффективность оказания профессиональной психологической помощи собственных личностных особенностей, отмечают возрастающее чувство ответственности за степень гармоничности собственной личности, тревогу оказаться не готовыми к практике консультирования, встрече с труднопереносимыми чувствами

клиентов, их переживаниями, душевной болью. Это подтверждается данными, полученными в предварительном анкетировании магистрантов первого курса программы «Психологическое консультирование» (2015-2017гг.) в середине второго семестра.

В анкете предлагалось назвать и оценить степень субъективной значимости событий, которые могут возникнуть в начале профессиональной деятельности. В большинстве случаев вызывающей наибольшее опасение была названа возможность неконструктивного влияния на эффективность консультирования собственных неосознаваемых внутренних конфликтов.

Наименьшее опасение у студентов вызвали невозможность обсуждать свой профессиональный опыт с более опытным коллегой или супервизором, а также риск «эмоционального выгорания», например в ситуации, когда количество консультаций нельзя будет регулировать самостоятельно, а оно будет зависеть от регламента учреждения, в котором психолог будет работать. Меньшая обеспокоенность данными рисками, вероятно, связана с их объективной разрешимостью в отличие от ситуации преодоления внутренних конфликтов, пути решения которых не очевидны.

Единично высказывались опасения в отношении большой нагрузки в учреждении при несоответствующем уровне оплаты труда.

Среди других волнующих затруднений отмечались вероятность проявления своих малоосознаваемых защитных механизмов, отсутствие личного жизненного опыта в решении проблем, озвучиваемых клиентами, и отдельные специфические ситуации, например, «клиент «сделает вид», что получил помощь, тогда как в реальности ее не будет оказано» т.д.

Описание своих опасений сопровождалась высказываниями:

- «... уже не так уверен, что смогу быть хорошим консультантом...»;
- «... не чувствую себя достаточно готовой, чтобы начинать кого-то консультировать...» - при обсуждении выполнения практического задания;

- «... не знаю как не «заразиться», когда у клиента будут такие же сильные переживания...» - после демонстрации консультации на практическом занятии.

Со стороны клиентов также звучат отзывы о консультациях, результаты которых их не устроили. Основная масса жалоб, как правило, бессодержательна, озвучиваются только субъективные оценки «не было улучшения», «не помогло», «потратил время». Но есть и развернутые описания опыта консультирования. Так, например, женщина 35 лет, находящаяся в декретном отпуске, описывает свои впечатления на форуме: «На консультации психолог помогла мне увидеть свое поведение со стороны, и я даже поняла, какие за этим стоят комплексы, но мне осталось не ясно, что делать дальше и как с ними жить». Предположительно в конце работы со стороны психолога не было уточнения о необходимости дальнейшей совместной или самостоятельной работы, поэтому у клиента осталось чувство незавершенности. Либо в начале работы не был сформулирован запрос о том, что станет итогом данной консультации.

Другая ситуация, приведенная девушкой 23 лет: «... с психологом, мы должны были разговаривать и проговаривать мои проблемы, сны. И он действительно спрашивал, про детство, про сновидения, взаимоотношения в семье. Но во вторую встречу он мне ничего не сказал кроме: «Рассказывай», мне действительно нечего было ему рассказать, все проблемы я рассказала при первой встрече».

На профессиональных форумах психологов также можно встретить высказывания «как психолог психологу» о сложностях профессии. Так, психолог Наталья Баранова в своем блоге перечисляет «неожиданные» открытия бытия психологом:

- больше обращений клиентов, чем в состоянии качественно оказать помощь психолог консультант не по причине низкой работоспособности, а, по мнению автора, из-за «недостаточности психического контейнера», который увеличивается за годы практики и прохождения супервизии;

- отсроченность возможности заработка и необходимость постоянно вкладываться в профессиональное развитие;

- высокая степень личной ответственности за результаты работы даже при возможности у психолога-консультанта обращаться к личной терапии и супервизии.

Снизить тревогу за свою будущую профессиональную успешность помогает посещение дополнительных образовательных курсов, изучение литературы сверх предлагаемой для обязательного ознакомления, общение на профессиональные темы с практикующими психологами-консультантами. Но описанные выше опасения могут также привести к поиску других профессиональных ниш, в которых могут быть реализованы получаемые знания и компетенции. Также есть риск снижения тревоги за счет обесценивания влияния личностных особенностей на процесс консультирования, технологичному подходу к будущей профессии, тенденции полагаться исключительно на определенные техники и приемы в консультировании.

Имеющиеся на сегодня исследования являются недостаточными для понимания особенностей и динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности.

Объектом нашего исследования являются **защитно-совладающие механизмы психологов консультантов.**

1.1.2. Потери профессионального сообщества из-за незрелости системы защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов

Профессия психолога-консультанта является социально-значимой, его деятельность пересекается с профессиональной деятельностью социальных педагогов, завучей по воспитательной работе в образовательных учреждениях, медицинскими психологами, специалистами по развитию в детских дошкольных учреждениях, организационных психологов и т.д. Представленность профессионального психолога в различных учреждениях

социальной сферы и на предприятиях способствует повышению психологической культуры населения, обеспечивает профилактику многих негативных социальных явлений.

Стрессогенность профессиональной деятельности психолога-консультанта на начальном ее этапе приводит к психологическим потерям самих специалистов-новичков, которым требуется значительное время на восстановление своего рабочего состояния, которого, как правило, недостаточно при работе в организации. А адаптационные ресурсы психики не используются в полной мере при наличии неосознаваемых внутренних конфликтов, использования незрелых защитных механизмов. Это может приводить к высокой текучести кадров и оттоку специалистов в другие профессиональные области.

Нехватка квалифицированных психологов сказывается не только на получателях психологических услуг, но и на развитии профессионального сообщества. Теряется импульс развития, который могло дать вливание новых практикующих специалистов. Обедняются возможности полноценного диалога «новичков» с опытными специалистами для осмысления новых направлений развития психологической практики. Профессиональные сообщества распадаются или сокращается их численность вследствие их недостаточной пополняемости.

Преодолению этих негативных факторов может способствовать повышение уровня психологической готовности к профессиональной деятельности выпускников образовательных программ по направлению «Психологическое консультирование». Сопровождение психологов-консультантов в период обучения с учетом особенностей динамики защитно-совладающих механизмов позволит создать условия для осознанного использования студентами-психологами защитных механизмов, развитию конструктивных стратегий совладания и повышения уровня личностной устойчивости.

Таким образом, описанные специфические для студентов психологов «тревоги» в период их обучения, которые связаны с их личностными особенностями и системой защитно-совладающих механизмов позволяет говорить об актуальности изучения особенностей динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности.

1.1.3. Создание условий для развития системы защитно-совладающих механизмов в процессе подготовки психологов-консультантов как проблема организаторов

Итоговый контроль при завершении обучения в ВУЗе не предполагает проведения оценки профессионально-значимых личностных качеств психологов-консультантов. В то же время многими авторами указывается первостепенное значение для успешности профессиональной деятельности личностных качеств самого психолога (Е.А. Климов, 2010; Пахомова Л.Ю, 2001; Петрова А.Г, 2014; Костригин А.А. 2014). Организация работы по развитию профессионально-значимых личностных качеств нам представляется возможной через присоединение к проблематике самих обучающихся, специфика которой не определена явно.

Это поможет решить проблему, которая стоит перед **преподавателями** – поддерживать мотивацию студентов на достаточном уровне на протяжении всего периода обучения. Эта задача может решаться на практических занятиях с демонстрацией мини-консультаций самими преподавателями, обращения за консультативной помощью к ним.

более глубокое понимание динамики защитно-совладающих механизмов в процессе подготовки к профессиональной деятельности позволит организовывать дополнительные мероприятия (круглые столы, мастер-классы и т.д.) направленные на осознание студентами своих защитно-совладающих механизмов и личностных ресурсов. А это в свою очередь может способствовать более высокому уровню профессиональной готовности,

позволит повысить устойчивость к развитию синдрома «эмоционального выгорания». Организация сопровождения, которое будет максимально отвечать потребностям и особенностям студентов может способствовать осознанному принятию всех аспектов профессии психолога-консультанта, повышению готовности к практическому применению своих навыков и знаний и осознанному выстраиванию траектории своего профессионального развития. Такое сопровождение может включать работу с внутриличностными конфликтами с элементами коучинга на этапе профессионального становления. Наша работа может стать обоснованием для таких разработок.

У **тренеров**, реализующих образовательные программы по различным авторским подходам в практической психологии, больше возможностей оценить и дать обратную связь обучающимся в отношении их личностных характеристик и адаптационных ресурсов. Такие возможности дает иной формат обучения, в котором предусмотрены часы индивидуальной психологической работы с обучающимися. В рамках такого обучения преподаватель-тренер несет индивидуальную этическую ответственность за допуск к практике специалиста. Следовательно, представление об изменениях защитно-совладающих механизмов обучающихся также может представлять интерес и для негосударственных обучающих организаций.

В **супервизорской работе** с уже начавшими практиковать психологами-консультантами также могут потребоваться знания об особенностях защитно-совладающих механизмов, специфических для начального периода профессионального становления.

1.2. Исследования защитно-совладающих механизмов

1.2.1. Защитно-совладающие механизмы как объект научного исследования

Вопрос о феномене защитно-совладающих механизмов личности поставлен в научной литературе с момента описания явления психологической защиты в работах психоаналитического направления. Дальнейшая

теоретическая разработка велась в различных направлениях глубинной психологии.

Проблематика психических защит изначально была поднята в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы». Его мнение о том, что механизмы защиты направлены прежде всего на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом между противоречивыми импульсами бессознательного, позднее были расширены как последователями так и критиками психоанализа. Представлениями о защитной компенсации чувства неполноценности А. Адлера, изучением роли межличностных взаимодействий на формирование защитных механизмов и связь с процессами научения А. Фрейд. Важно отметить, что именно она указала на адаптивную ценность механизмов защиты. К. Юнг связывал защитные проявления личности с процессом индивидуации. К. Хорни указывала на конфликт между тенденцией к удовлетворению своих желаний и тенденцией к безопасности. Неофрейдизм внес рассмотрение микросоциального контекста по отношению к формированию защит (Г. С. Салливен, Э. Фромм, М. Кляйн, М. Малер, Дж. Боулби, Д.В. Винникот и др.).

За рамками психоанализа защиты рассматривались как следствие противоречий в структуре «Я», при этом особое внимание обращалось на внутриличностные и на межличностные механизмы (Маслоу А., Роджерс К., Левин К., Зейгарник Б.В. и др.).

Некоторыми учеными психическая защита рассматривается как форма адаптации и различается нормальная защита и патологическая (Соколова Е.Т., 2012).

Несмотря на длительную историю изучения защитных механизмов попытки к объединению существующих взглядов на данный феномен в единую систему начаты относительно недавно (Грановская Р.М 2007; Богданова М. В., Доценко Е. Л. 2010; Романова Е. С. 1996).

Доценко Е.Л. предложил схему описания данного понятия, которая позволяет систематизировать накопленные сведения о психических защитах: 1)

предмет (что защищается), 2) угроза (от чего защищается), 3) ущерб (во имя чего либо во избежание чего защищается), 4) средства защиты (как защищается). Общим для защит является необходимость их использования при наличии угроз – фактов, явлений, воспринимаемых субъектом как угрожающие его психологическому благополучию или психологической безопасности. Но эти же явления запускают и механизмы совладания или поведенческие копинг-стратегии (Доценко Е. Л. 2010, 2013).

Как замечает Е.Б. Ковалева, относительное согласие среди исследователей психических защит встречается понимание нормального и патологического функционирования индивида в зависимости зависят от того, насколько на определенных этапах развития были реализованы либо блокированы базовые психологические потребности, описанные в разное время в работах А. Адлера, К. Хорни, Э. Эриксона, Э. Фромма, Э. Берна. Это потребности в безопасности; в свободе и автономии; в успехе и эффективности; в признании и самоопределении. В случае блокирования определённых потребностей, базирующиеся на них составляющие «позитивного образа Я» становятся уязвимыми. Это приводит к тому, что специфические психические защиты будут использоваться сверхинтенсивно (Ковалева Е.Б., 1996).

Р. Плутчик считает основным фактором формирования механизмов психических защит универсальные проблемы адаптации или экзистенциальные кризисы. Кризис, обусловленный социальной средой — кризис идентичности.

С развитием взглядов на защитные механизмы как малоадаптивные способы регуляции, которые ограничивают расходование жизненной энергии, научные интересы сосредотачиваются на совладающем поведении человека.

В литературе существуют различные данные о том, кто является автором понятия «копинг». Наиболее часто называют Л. Мерфи исследовавшую способы используемые детьми для преодоления требований кризисов развития. Среди них выделялись активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией. В дальнейшем термин «копинг» в американской психологии стал использоваться при изучении поведения личности в

стрессовых ситуациях, для описания поведения людей в кризисные жизненные моменты, в условиях хронического и повседневного стресса в условиях неопределенности.

Одними из первых предложили понятие копингов Р. Лазарус и С. Фолкман в транзактной модели стресса, в которой стресс и переживаемые эмоции являются результирующей взаимодействия средовых факторов и личностных особенностей. Р. Лазарус и С. Фолкман под копингом понимали изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, оцениваемые личностью которые как значительные или превышающие его ресурсы (Лазарус Р., 1970, Фолкман С., 1993)

Вопрос о соотношении психических защит и совладания рассматривался в психологической литературе в разных ракурсах. Исторически первым сформировалось мнение о независимости данных феноменов, которые имеют разное происхождение и своеобразные механизмы функционирования.

После обобщения данных о феноменологии психических защит и копингов проявилась тенденция к рассмотрению их взаимодействия в рамках единой психической структуры. Иерархия и взаимодействие данных феноменов обсуждается и в настоящее время.

На сегодня в научных исследованиях можно выделить три направления, в которых рассматриваются виды соотношения данных феноменов: поглощающие, взаимодополняющие и соподчиненные явления.

В первом направлении психическая защита обсуждается, что является родовым понятие - совладание или психические защиты.

Субботина Л.Ю. полагает, что психическая защита нацелена на ограждение личности от воздействий травмирующей информации. «Включение» механизмов защиты обеспечивает первичные реакции реакция при тревоге, а совладание – дальнейшую регуляцию поведения. (Субботина Л.Ю., 2006).

Белинская Е.П. считает, что в состав совладающего поведения включен

широкий спектр активности человека - от неосознаваемых защитных механизмов до осознанного преодоления проблемной ситуации (Белинская Е.П., 2009).

Абитов И.Р. полагает, что совладающее поведение является широким термином, а психическая защита его составляющая (Абитов И.Р., 2007).

Более сложным является рассмотрение соотношения психологической защиты и совладания с включением третьего феномена и описания сложносоставной структуры психики.

Сергиенко Е.А. предлагает рассматривать психологические защиты и совладание на оси адаптивного поведения, включающей «контроль поведения» как проявление волевой саморегуляции субъекта. Психические защиты временно снимают переживания в связи с дезадаптацией, контроль поведения обеспечивает индивидуальные способы регуляции, а совладание обеспечивает соотнести личностные задачи и возможности субъекта (Сергиенко Е.А., 2010). То есть, в данном подходе психические защиты и совладание являются взаимодополняющими феноменами.

В третьем направлении развиваются идеи об иерархическом строении психической системы, в которой защиты и совладание находятся на разных уровнях.

Грановская Р.М. предполагает, что такая система организована тремя уровнями: коллективным бессознательным, неосознаваемыми психическими защитами и осознаваемыми стереотипными формами копинг-поведения. По мере повышения уровня снижается сила реакции и увеличивается их произвольная управляемость (Грановская Р.М., 2007).

В теории контроля поведения Сергиенко Е.А. представлена уровневая система в соответствии со степенью осознанности процесса. Неосознаваемая психическая защита понимается как низший уровень, частично осознаваемый контроль поведения – как промежуточный, а осознанное совладание поведение – как высший (Сергиенко Е.А., 2010).

Богданова М.В. и Доценко Е.И. предложили иерархическую систему

жизнеобеспечения личности, которая включает уровень психосоматического реагирования, уровень психической защиты, уровень копингов и уровень личностных ресурсов (М.В. Богданова и Е.Л. Доценко, 2010).

В работе Львовой Е.Н. изучен процесс выбора стратегий совладания, опирающийся на различные комплексы функционально взаимосвязанных переменных, образованных личностными характеристиками. По ее мнению это обеспечивает пластичность, динамичность и изменчивость процесса совладания, а также сложность и разнообразие индивидуальных особенностей личности, участвующих в выборе разных стратегий совладания (Львова Е.Н., 2017).

Таким образом, изучение защитно-совладающих механизмов, начатое в контексте исследования феноменов бессознательного и дополненное исследованиями осознанной регуляции поведения, на сегодняшний день привело к пониманию защитно-совладающих механизмов как системного образования личности, которое играет существенную роль в ее адаптации и развитии.

В настоящей работе система защитно-совладающих механизмов понимается как система адаптационных процессов, включающая сформировавшиеся психические защиты личности и репертуар совладающих поведенческих стратегий.

1.2.2. Изучение связи защитно-совладающих механизмов и личностных характеристик

Феномен защитно-совладающих механизмов имеет выраженную личностную принадлежность. По мнению ряда авторов (Арестова О.Н. 2000; Грановская Р.М. 2007; Романова Е.С. 1996; Субботина Л.Ю. 2013) именно личностные структуры лежат в основе психической защиты.

Н.В. Калинина указывает, что защитное поведение является единой системой различных по своей природе и функциям защитных компонентов, которые формируют индивидуальный защитный стиль. Защитный стиль, в

свою очередь, интегрирован в более глобальные личностные структуры. Индивидуальный защитный стиль является системной составляющей индивидуального стиля и в значительной степени определяет стратегию поведения в сложных ситуациях (Калинина Н.В., 2010).

Как отмечает Ветров Р.Ю. содержание неконструктивных защитных тенденций, искажающих или скрывающих угрожающие импульсы, обусловлено внутриличностной спецификой. Существуют благоприятные условия для их преодоления: высокая эмпатийность; бытийное восприятие себя и других; способность действовать в условиях неопределённости и риска; нравственная интуиция. По его мнению, эти условия формируют типы нравственного состояния личности: альтруистическом сверхконвенциональном (кризисная ситуация воспринимает как стимул для развития); альтруистическом конвенциональном (податливость к влиянию окружения); группоцентрическом сверхконвенциональном (конструктивное альтруистические отношение к близкому окружению); группоцентрическом конвенциональном (противоречивая мотивация уравнивается соблюдением моральных норм и правил социального окружения) (Ветров Р.Ю., 2012).

В изучении связи копингов с личностными характеристиками центральным является подход, согласно которому «копинг» определяется в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом (Billings, Moos, 1984).

В отечественной психологии связь личностных характеристик и совладания рассматривается в рамках психологии субъекта, которая понимает человека активным субъектом различных форм произвольной активности (Брушлинский А.В. 1994; Рубинштейн С.Л., 1959; Знаков В.В., Сергиенко Е.А., 2015). Психология субъекта направлена на раскрытие структуры, выявление характеристик человека как субъекта совладания, обобщение закономерности функционирования и становления совладания в процессе онтогенеза, описание содержательных и динамических линий овладения совладающим поведением.

Леонтьев Д.А. фокусирует внимание на личностных ресурсах совладания, которые образуют собой внутреннюю опору, тогда как внешние ресурсы в большей степени подвержены изменениям. Личностные ресурсы в ситуации социальной неопределенности, преобразуясь в предикторы, могут создать основу для осознанного выбора стратегий совладания, когда человек оказывается в трудной жизненной ситуации. (Леонтьев Д.А., 2003).

В исследованиях психических защит выявлена связь защитного поведения с такими личностными и индивидуальными особенностями как акцентуации характера и особенности волевой регуляции. Это стало основой для оформления категории «индивидуальный защитный стиль», понимаемый как устойчивая модель, стратегия защитного поведения. (Журбин В.И., 2010).

Богданова М.В. полагает, что телесные способы реагирования, психологические защиты, копинг-стратегии, высшие личностные ресурсы связаны между собой главной функцией – оберегать личностную целостность, обеспечивать оптимальную адаптацию, раскрывать ресурсы для развития. Личностная целостность обладает следующими общими характеристиками:

1. Защитно-адаптационные уровни взаимопроникают и влияют друг на друга;
2. Каждый уровень имеет специфические характерные периоды формирования;
3. Есть общие задачи для уровней психосоматического реагирования, защит и копингов.

Таким образом, мы не можем исключить из изучения вопроса динамики защитно-совладающих механизмов личностные характеристики.

1.3. Защитно-совладающие механизмы в контексте профессиональной деятельности психолога-консультанта

1.3.1. Роль защитно-совладающих механизмов в профессиональной деятельности

Любая профессиональная деятельность характеризуется специфическими ситуациями, которые вызывают тревогу и актуализируют защитно-совладающие механизмы. В ряде исследований профессионального пути личности выделяются конфликтные факторы: организационные (непосредственно связанные с производственной деятельностью); личностные (обусловленные особенностями самого субъекта труда) (Зеер, Е.А. Климов Э.Ф., Кудрявцев Т.В., Маркова А.К. и др.).

Исследования роли защитных механизмов в профессиональной деятельности преимущественно сфокусированы на изучении их негативного влияния в процессе профессионального становления как ответ на фрустрирующие факторы среды (Деркач А.А.).

Так, ряд авторов изучавших психические защиты в контексте профессиональной деятельности, отмечают её роль в развитии профессиональных деформаций (Зеер Э.Ф., Макаров О.К., Орел В.Е.). Под профессиональными деформациями понимаются изменения структуры деятельности и личности профессионала, отрицательно сказывающиеся на продуктивности деятельности. К защитами, способствующим развитию деформаций в первую очередь относят такие как отрицание, рационализация, вытеснение, проекция, идентификация, отчуждение (Зеер Э.Ф., 2006).

Исследователи Грановская Р.М., Корнеева Л.Н., Маркова А.К., Зеер Э.Ф., Орёл В.Е. отмечают, что наиболее профессиональные деформации развиваются у представителей профессий, постоянно взаимодействующих с людьми: врачей, педагогов, психологов, работников сферы обслуживания и правоохранительных органов, госслужащих, руководителей, предпринимателей и др.

В исследованиях Субботиной Л.Ю. выявлены различия в психических защитах у представителей субъект-субъектной (руководители, менеджеры, продавцы, учителя) и субъект-объектной (рабочие, программисты, бухгалтера) деятельности. Для субъект-субъектных видов деятельности свойственна активизация защит «реактивное образование – замещение», а для «субъект-объектного» вида характерны «компенсация-реактивное образование». Ею также была установлена динамика психических защит в процессе профессионализации по качеству и степени использования механизмов психологической защиты и специфическая структура защит, характерная для педагогической деятельности (Субботина С.Ю., 2012).

Рассматривая проявление защитных механизмов в формировании психологической готовности к профессиональной деятельности Деркач А.А. отмечает, что неосознанные самооценки выливаются в излишние эмоциональные реакции, лишённые внутренней логики и аргументации (Деркач А.А., 2004).

Но встречаются исследования, в которых описано конструктивное использование психических защит. В исследовании Глуханюк Н.С., Колмогорцевой Н.Н. психическая защита изучалась как одна из функций профессионального самосознания, которая способствует в процессе осуществления деятельности позитивности самооценки и самоуважения личности. Необходимость включения механизмов психической защиты авторы связывали с трудностями поддержания внутренней согласованности и устойчивости личности в изменяющихся условиях. Авторы выяснили, что проявление защитной функции самосознания характерно для стадии становления и созревания профессионального самосознания (Глуханюк Н.С., 2005).

Таким образом, в существующих исследованиях выявлена как негативная роль психических защит в профессиональном контексте, так и позитивная. Однако исследователями не достаточно изучен вопрос изменений

в системе защитно-совладающих механизмов в период подготовки к профессиональной деятельности.

1.3.2. Влияние защитно-совладающих механизмов на профессиональную деятельность психолога-консультанта

Особенностью профессиональной деятельности психологов является специфическая профессиональная задача – представить совместно с клиентом на предъявленную клиентом его «нерешаемую» проблему как разрешимую доступными клиенту средствами задачу.

Список профессионально-значимых качеств психологов, необходимых для успешной деятельности, довольно широк, но сконцентрирован именно на личностных характеристиках (Бойко В.В., Бьюдженталь Дж., Качюнас Р., Климов Е.А., Коттлер Д., Романова Е.А., Фрейденбергер Дж, Ялом И.).

При построении модели компетенций психолога-консультанта Костригин А.А. выделяет наиболее важные следующие компетенции: самоподдержка, ценность самоактуализации, гибкость поведения, креативность, адаптированность, гибкость, сила «Я» (эмоциональная устойчивость) (Костригин А.А., 2014).

Среди ключевых навыков также называется умение консультантом удерживать позицию между достаточной степенью эмпатийности (Мэй Р., Роджерс К., Кочюнас Р.) и позицией «внеаходимости» (Копьев А.Ф.).

В психоаналитических работах особое внимание обращается на способность аналитика анализировать свои контрпереносные тенденции (Дэвид С., Юнг К.Г.).

Высокий исследовательский интерес к влиянию контрпереносных тенденций в консультировании говорит о том, что влияние защитных механизмов в работе профессионального психолога значительно. Способность осознавать и разрешать внутренние конфликты в профессии психолога-консультанта является важным критерием профессиональной успешности и профессионализма.

Существует мнение о наличии несовместимых с работой психолога личностных проявлениях. Овчарова Р.В. приводит следующие: незрелость личности, отсутствие эмпатии, излишняя заторможенность, потребность в гиперопеке, отсутствие способностей самостоятельно решать личные проблемы, чувство виновной тревожности, низкая организованность (Овчарова Р.В., 2003). Перечисленный список позволяет продолжить мысль автора предположением, что зрелость функционирования защитно-совладающих механизмов может являться определяющим критерием для профпригодности.

Трунов Д.Г. рассматривает факторы, механизмы и результаты изменения личности практического психолога под воздействием профессиональной деятельности. Эти изменения можно разделить на позитивные последствия, вписывающиеся в понятие «личностного роста», и негативные, т.е. «профессиональную деформацию», в основе которых лежат такие механизмы защиты, как рационализация, отчуждение, проекция (Трунов Д.Г., 2003).

Существуют отдельные исследования динамики системы психических защит в педагогической деятельности. Например, Петровой А.Г. выявлено, что динамике развития системы психических защит в структуре профессионально-значимых качеств педагога-психолога свойственна гетерохронность. В процессе профессионального развития первоначально стабилизируются значения защитных механизмов и копинг-стратегий, менее используемых педагогами-психологами (к примеру, смещение, регрессия, копинг «Избегание»). Выраженность защитных механизмов и копинг-стратегий, играющих активную роль в регуляции профессиональной деятельности психологов (к примеру, рационализация, сублимация, копинг «Решение задачи»), подвержена изменениям на более поздних этапах профессионального развития. На начальном этапе профессионализации педагогов-психологов основную роль в успешной профессионализации играют механизм сублимации и копинг «решение задачи». Автором было выявлено три модели защитного поведения: «Реакционная», «Регрессионная», «Компенсационная».

Наибольшую вариативность поведения в ситуации стресса обеспечивает «Регрессионная» модель (Петрова А.Г, 2014).

Таким образом, существуют отдельные исследования защитно-совладающих механизмов в контексте профессиональной деятельности психологов и смежных профессий. Но специфика динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности остается неизученной.

1.3.3. Значение этапа подготовки к профессиональной деятельности психологов-консультантов в развитии системы защитно-совладающих механизмов

Большинство исследований профессионального становления практических психологов сфокусированы на проблемах формирования профессионального самосознания и профессиональной идентичности (Андреева О.С., Просекова В.М., Пахомова Л.Ю.).

Просекова В.М. в исследовании имплицитной теории профессионального «Я» практикующих психологов выяснила, что направление личностного и профессионального развития проходит по оси «Слабость Я - Сила Я». Основным смыслом профессионального и личностного развития психологов-практиков является развитие субъектности - как своей собственной, так их клиентов. Препятствуют развитию профессионального самосознания и профессиональной деятельности конструкты с конфликтным личностным смыслом. Конфликтность снимается при достижении личностной идентичности и личностной зрелости в интегральной характеристике профессионала «зрелость» (Просекова В.М., 2001).

Мы можем предположить, что при отсутствии условий для рефлексии содержания внутренних конфликтов защитные механизмы психики могут затруднять процесс формирования профессиональной идентичности.

Пахомова Л.Ю. в исследовании мотивационной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности выделила внешние и внутренние

условия ее развития. К внешним она отнесла учебные технологии с опорой на реальный опыт студентов, психолого-педагогическое сопровождение развития психологических особенностей личности, групповую работу для совместного «проживания» социально-значимых ситуаций, создание среды, для личностного раскрытия студентов. К внутренним условиям она относит уровень личной активности студента и степень его включенности в работу, готовность студента к экспериментам со своим поведенческим репертуаром для получения и осознания нового опыта, способность осознавать происходящие с ним изменения в профессиональной подготовке (Пахомова Л.Ю., 2011).

Андреева О.С. показала, что существенным фактором профессионального становления является использование микросоциальных технологий в период профессиональной подготовки. Микросоциальные технологии автором описываются как специально организованные краткосрочные формы работы с группой в микросоциальном контексте взаимодействия, которые позволяют с помощью воздействия на элементы социальной ситуации управлять процессом формирования и изменения индивидуальных установок и представлений (Андреева О.С., 2007).

Мы видим, что потенциал образовательной среды для содействия становлению системы защитно-совладающих механизмов в период подготовки к профессиональной деятельности психологов-консультантов имеет большую емкость, которая не исчерпывается применяемыми в настоящее время методами преподавания и сопровождения. Специально организованное сопровождение, направлено на работу с неосознаваемыми механизмами психики и на осознание личностных ресурсов, овладением конструктивными стратегиями совладания может существенно дополнить возможности образовательной среды.

При отсутствии такой работы с обучающимися существует риск того, что доминирующие защиты могут принять определенную устойчивость. Недостаточная гибкость совладающего поведения может способствовать

быстрому наступлению эффекта «выгорания», формированию профессионального маргинализма - феномена, описанного Ермолаевой Е.П., который она определяет как явление псевдопрофессионализма, когда в профессию приходят люди, не обладающие должной степенью компетентности, но при этом устоявшиеся критерии оценки такой деятельности еще не сформированы. (Ермолаева Е.П., 2008).

Мы полагаем, что для овладения профессией психолога-консультанта необходимым является такое развитие системы защитно-совладающих механизмов, которое позволяет будущему психологу-консультанту быть устойчивым к контрпереносу, к эмоциональному заражению, к манипулятивным воздействиям в межличностном общении.

В понимании совладающего поведения костромской школой исследователей (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтык, С. А. Хазова, 2013, 2016) ресурсами развития защитно-совладающих механизмов выступают как индивидуальные, так и средовые средства, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые можно актуализировать и осознанно использовать в целях совладания со сложными ситуациями.

Ситуация профессиональной подготовки для психологов-консультантов является благоприятной для личностного развития поскольку на этапе профессиональной подготовки интенсифицируются процессы формирования профессионального самосознания, происходит осознание «вредностей» будущей профессиональной деятельности и оценка своих ресурсов для совладания с ними. В случае если реальные или потенциальные угрозы расцениваются как превышающие личные ресурсы, первоначально происходит актуализация защит, как ранее сформированного психологического механизма, а затем включаются стратегии совладания. Рефлексия собственного опыта, опыта других профессионалов приводит к осознанию необходимости расширения репертуара конструктивных стратегий совладания. Это может привести как к выбору варианта саморазвития, так и к выбору стратегии избегания угроз.

Таким образом, нам представляется необходимым организовывать условия, способствующие развитию системы защитно-совладающих механизмов будущих психологов, что станет ресурсной основой для успешного вхождения в практическую деятельность и дальнейшего профессионального развития. Организация таких мероприятий возможна при условии понимания динамики защитно-совладающих механизмов в процессе профессиональной подготовки.

Выводы по главе 1

1. Рассмотрев феноменологию отношения психологов-консультантов к трудностям профессионального развития в период подготовки к профессиональной деятельности, можно сделать вывод о наличии рисков недостаточной психологической готовности и личностной устойчивости будущих психологов к практической деятельности после окончания обучения.

2. Понимание содержательных изменений в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период обучения затрудняется отсутствием исследований динамики защитно-совладающих механизмов этой категории обучающихся. Это приводит к неполному использованию организационно-педагогического потенциала данного этапа в развитии профессионально-значимых качеств психолога.

3. Общим подходом в изучении защитно-совладающих механизмов в настоящее время является рассмотрение данного феномена как системного образования, имеющего выраженную личностную принадлежность.

4. В исследованиях профессионально-значимых качеств психологов-консультантов большинством авторов отмечается значимость зрелости системы защитно-совладающих механизмов, однако специфика динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период профессиональной подготовки является недостаточно изученной.

5. Изучение динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности представляет интерес с научной и практической точек зрения и может стать основой для разработки мероприятий психологического сопровождения студентов.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

2.1. Планирование и организация исследования

2.1.1. Цель и задачи исследования

Цель эмпирической части диссертационного исследования – изучить содержательные изменения в системе защитно-совладающих механизмов и их связь с личностными характеристиками.

Задачи исследования:

1) спланировать этапы исследования изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностных особенностей психологов-консультантов в процессе профессиональной подготовки;

2) подобрать методы, позволяющие изучить систему защитно-совладающих механизмов на разных этапах подготовки к профессиональной деятельности, а также и личностные особенности обучающихся;

3) набрать эмпирические данные среди двух групп выборок – психологов консультантов 1 курса магистратуры в начале и в конце учебного года и психологов консультантов 2 курса магистратуры в начале и в конце учебного года;

4) осуществить анализ эмпирических данных статистическими методами обработки данных;

5) проверить обоснованность выдвинутых гипотез относительно динамики защитно-совладающих механизмов и их связи с личностными особенностями;

6) сформулировать выводы об особенностях динамики защитно-совладающих механизмов психологов консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности.

2.1.2. Гипотезы и переменные исследования

Эмпирические гипотезы:

1. В период обучения в магистратуре происходят изменения в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов.

2. Изменения в системе защитно-совладающих механизмов различны на первом и втором году обучения.

3. Существует связь между изменениями в системе защитно-совладающих механизмов и личностными характеристиками психологов-консультантов.

Зависимые переменные:

- виды предпочитаемых психических защит;
- используемые копинг-стратегии;
- уровень жизнеобеспечения личности.

Независимая переменная: личностные характеристики.

Контролируемые переменные:

- для всех испытуемых - возраст;
- для всех испытуемых – год обучения.

2.1.3. Определение выборки испытуемых

В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 28 человек первого и второго» мужского и женского пола в возрасте от 23 лет до 42 лет; 14 человек – 1 год обучения, 14 человек - второй год обучения.

Из числа участвовавших в исследовании человек 6 (21,43%) составили лица мужского пола, человек 18 (78,6%) — лица женского пола.

2.1.4. Обоснование выбора методов обработки данных

Для диагностики изменений в репертуаре используемых испытуемыми психических защит использовался тест «Индекс жизненного стиля». Данный тест разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Конте в

1979 г. Адаптирован и стандартизирован на российской выборке Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенниковым, Л.И. Вассерманом, О.Ф. Ерышевой, Е.Б. Клубовой в 2013 г.

Модель репертуара психологических защит, лежащая в основе этой методики, основана на психозволюционной теории эмоций Р. Плутчика и структурной теории личности Г. Келлермана. Данный опросник позволяет определить выраженность 8 видов защитных механизмов: отрицание, вытеснение, замещение, компенсация, реактивные образования, проекция, интеллектуализация, регрессия.

Для диагностики изменений в выраженности используемых стратегий совладающего поведения применялся опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб). Авторы методики К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб при его разработке основывались на теоретических подходах Р. Лазаруса и на модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Опросник COPE состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал:

1. Активное совладание (прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование (обдумывание последовательности действий в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения на другие виды активности с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание наиболее подходящего для действий момента и воздерживание от поспешных и импульсивных действий).

5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет или информацию от окружающих, которую можно использовать для разрешения затруднений).

6. Поиск эмоциональной и социальной (обращение к эмоциональную, моральной поддержке, сочувствию и пониманию социального окружения).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (стремление переосмыслить стрессовую ситуацию с положительной точки зрения).

9. Отрицание (отказ поверить в произошедшее негативное событие и отрицание его реальности).

10. Принятие (принятие реальности случившейся стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (употребление алкоголя, лекарственных или наркотических средств как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от действия и усилий для достижения цели).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, фантазирование, сон).

Для определения преобладающего уровня жизнеобеспечения использовалась методика «Локус жизнеобеспечения» (М.В. Богданова, Е.Л. Доценко).

Методика основывается на предположениях о том, что уровень ресурсного обеспечения различается по степени преобладания ресурсов одного уровня над ресурсами остальных и диагностирует выраженность следующих уровней:

1) уровень психосоматического реагирования - характеризуется преобладанием соматических ответных реакций (психосоматическими заболеваниями) на трудности.

2) уровень психологических защит - характеризуется использованием неосознаваемых защитных механизмов для защиты целостности желаемого образа «Я» в контексте возникающих трудностей за счет искажения

реальности.

3) уровень копинг-стратегий характеризуется стремлением сознательно преодолевать трудности без искажения, активная адаптация к условиям жизни.

4) уровень высших личностных ресурсов характеризуется установкой человека на творческое преобразование жизненных обстоятельств, саморазвитие, личностный рост кроме непосредственного преодоления трудностей.

Диагностика личностных характеристик проводилась с помощью Калифорнийского психологического опросника (CPI) - комплексного личностного опросника, предназначенного для целостного психологического описания личности: ее свойств и характеристик. Опросник создан на основе MMPI и ориентирован на социально-психологические аспекты личности. Разработан Г. Гаухом (H. G. Gough), переведён, адаптирован и стандартизирован на русском языке Тарабриной Н.В. и Графининой Н.А.

Опросник включает в себя 462 утверждения, к которым испытуемый должен выразить свое отношение. В результате обработки получают показатели по 20-ти диагностическим шкалам.

Ниже приведено описание шкал, развитие которых значимо для профессиональной деятельности психолога-консультанта и шкалы, выраженность которых оказалась связанной с изменениями в системе защитно-совладающих механизмов в нашем исследовании:

1. Доминирование - активность во взаимодействии, стремление к занятию лидерской позиции, власти.

2. Способность к статусу - стремление и способность к обладанию высоким социальным статусом.

3. Общительность - направленность на взаимодействие с другими людьми, коммуникабельность.

4. Самопринятие - удовлетворенность собой, самоуверенность, самонадеянность.

5. Независимость – самодостаточность, независимость от окружения, способность действовать автономно.

6. Эмпатия – способность к пониманию чувств и переживаний других людей.

7. Ответственность – знание социальных норм и следование им, добросовестность.

8. Социализация – принятие социальных норм и правил, нормативность поведения.

9. Самоконтроль – степень, в которой социальные нормы определяют поведение, дисциплинированность.

10. Чувство благополучия – общая удовлетворенность собой и своей жизненной ситуацией.

11. Толерантность – устойчивость к новому, социальная терпимость, способность принимать людей такими, какие они есть.

12. Психологический склад ума – проницательность, стремление к пониманию причин человеческого поведения.

13. Гибкость – общая гибкость в мышлении и поведении, стремление и интерес к новому, адаптивность.

2.1.5. Описание хода исследования

На *первом этапе* исследования был проведен сбор данных – проведена диагностика психологических защит, стратегий совладания и уровня жизнеобеспечения в начале и в конце учебного года обучающихся на 1 и 2 курсе магистратуры, а также диагностика личностных характеристик испытуемых.

На *втором этапе* проводилась обработка полученных данных при помощи программы STATISTICA v.10.

Изучение значимости изменений в системе защитно-совладающих механизмов проводилось с помощью непараметрического Т-Критерия Вилкоксона.

Изучение связи значимых сдвигов с личностными характеристиками проведено с помощью дисперсионного анализа с повторными измерениями.

На *третьем этапе* полученные данные были проинтерпретированы, сформулированы выводы относительно выдвинутых гипотез.

Валидность проведенного исследования обеспечена следующими факторами:

- 1) неслучайностью выборки испытуемых;
- 2) использованием количественных методов исследования;
- 3) непротиворечивостью теоретических положений и эмпирических данных, полученных в ходе исследования;
- 4) внутренней непротиворечивостью результатов исследования.

2.2. Анализ динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности

В результате обработки полученных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона были выявлены значимые сдвиги выраженности психологической защиты «Вытеснения» обучающихся на первом и на втором курсе магистратуры (рис.1, 2).

Значимых сдвигов в выраженности остальных психических защит выявлено не было. Это может быть интерпретировано как проявление общей тенденции к уменьшению неосознаваемого содержания психики в процессе обучения при относительной устойчивости репертуара защитного поведения.

Описательные статистики данных, полученных при диагностике студентов 1 и 2 курса, приведены в Приложениях 1, 2.

Значения Т-критерия Вилкоксона сдвига в выраженности психологической защиты «Вытеснение» на 1 и 2 курсе приведены в Приложении 5.

Психическая защита
"Вытеснение"
(процентиля)

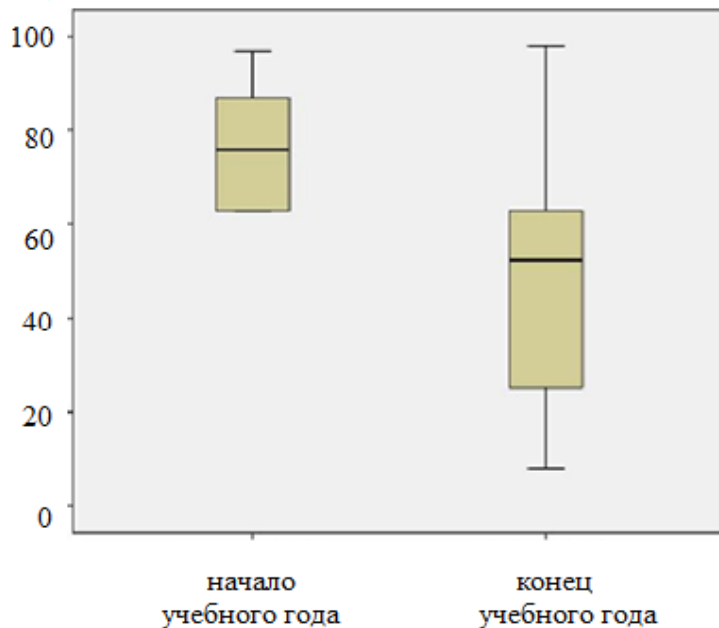


Рисунок 1. Диаграмма размахов выраженности психологической защиты «Вытеснение», 1 курс

На рис.1 можно увидеть сдвиг выраженности психической защиты «Вытеснение» в сторону уменьшения на первом году обучения.

Психическая защита
"Вытеснение"
(процентиля)

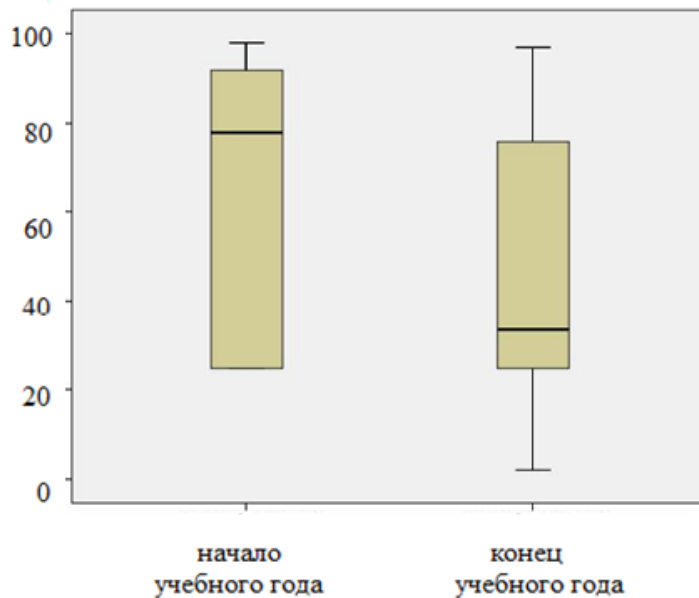


Рисунок 2. Диаграмма размахов выраженности психологической защиты «Вытеснение», 2 курс

На рис.2 показан сдвиг в сторону уменьшения выраженности психической защиты «Вытеснение» на 2 курсе.

Сдвиги в выраженности преобладающих копинг-стратегий оказались различными на первом и втором году обучения.

Значения Т-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности копинг-стратегиям на 1 и 2 курсе приведены в Приложении 6.

На первом году обучения отмечены значимые сдвиги в сторону увеличения по следующим стратегиям совладания:

- Позитивное переформулирование и личностный рост (рис. 3);
- Использование инструментальной социальной поддержки (рис.4);
- Эмоциональная и социальная поддержка (рис. 5).

Стратегия "Позитивное переформулирование и личностный рост"

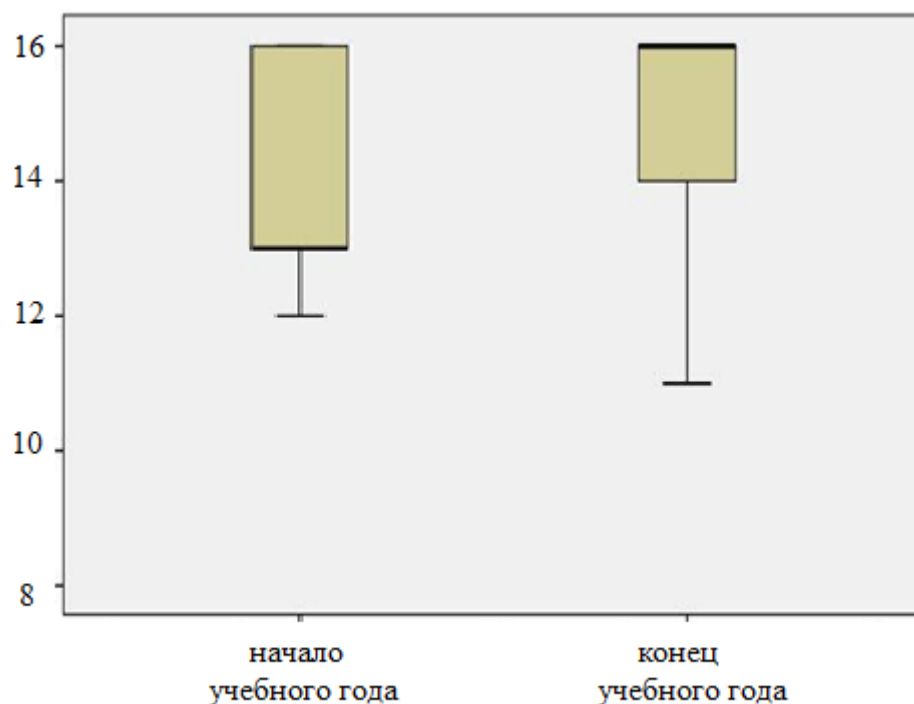


Рисунок 3. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», 1 курс

На рис. 3 отображено изменение выраженности стратегии «Позитивное переформулированные и личностный рост» в сторону увеличения на 1 курсе.

Стратегия
"Использование
инструментальной
социальной
поддержки"

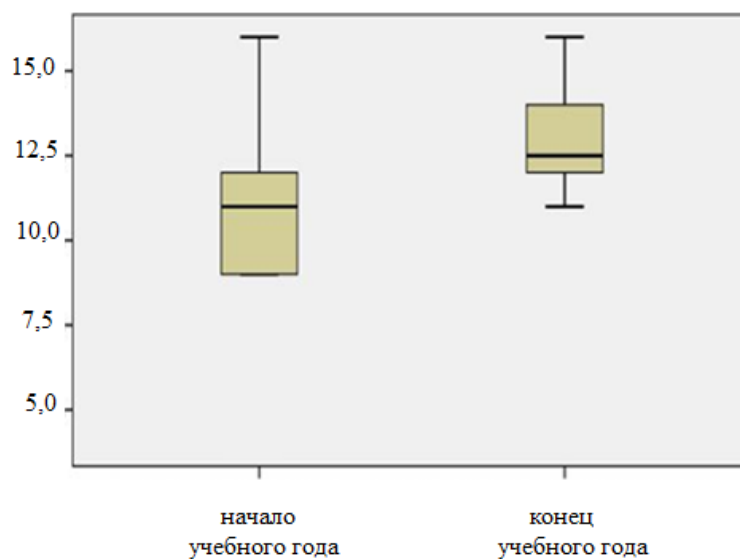


Рисунок 4. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки», 1 курс

На рис. 4 графически отображен сдвиг в сторону увеличения стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки» на 1 курсе.

Стратегия
"Эмоциональная и
социальная
поддержка"

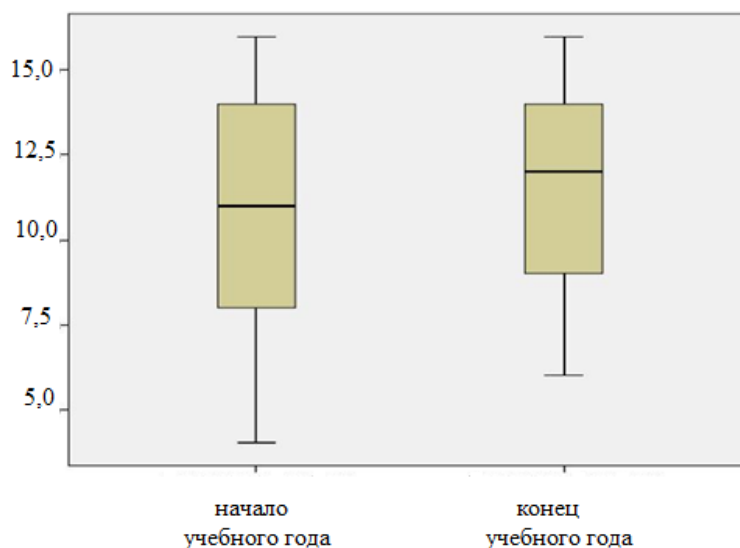


Рисунок 5. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Эмоциональная и социальная поддержка», 1 курс

На рис. 5 можно увидеть сдвиг в сторону увеличения стратегии «Эмоциональная и социальная поддержка» в период обучения на 1 курсе.

Полученные данные говорят о том, что на первом году обучения отмечается увеличение выраженности по ряду конструктивных копинг-стратегий. Таким образом, можно отметить повышение уровня адаптивности как во внутриличностном плане – усиление способности переосмысливать стрессовые ситуации в позитивном ключе, так и в социальном контексте – развитие такого навыка совладания со стрессовой ситуацией как обращение за эмоциональной поддержкой к окружающим.

На втором году обучения отмечены значимые сдвиги в сторону увеличения по следующим стратегиям совладания:

- Позитивное переформулирование и личностный рост (рис.6)
- Активное совладание (рис.7)

А также сдвиги в сторону уменьшения выраженности копинг-стратегий:

- Мысленный уход от проблемы (рис. 8)
- Поведенческий уход от проблем (рис. 9).

Стратегия
"Позитивное
переформулирован
ие и личностный
рост"

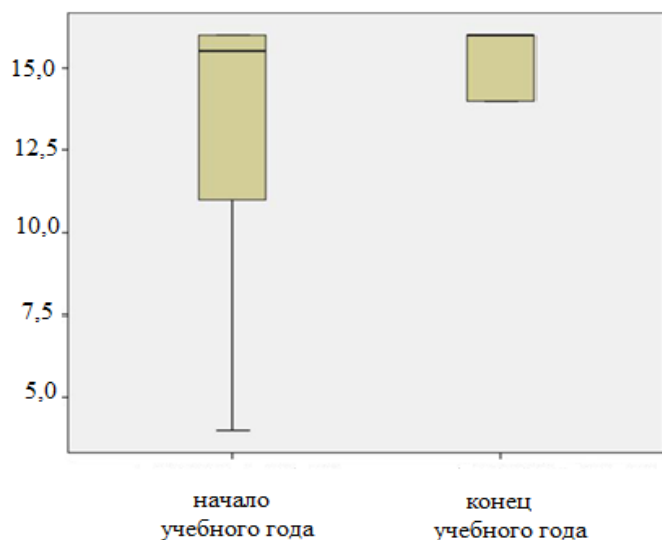


Рисунок 6. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», 2 курс

На рис. 6. графически отображен сдвиг в сторону увеличения стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», выявленный на втором году обучения.

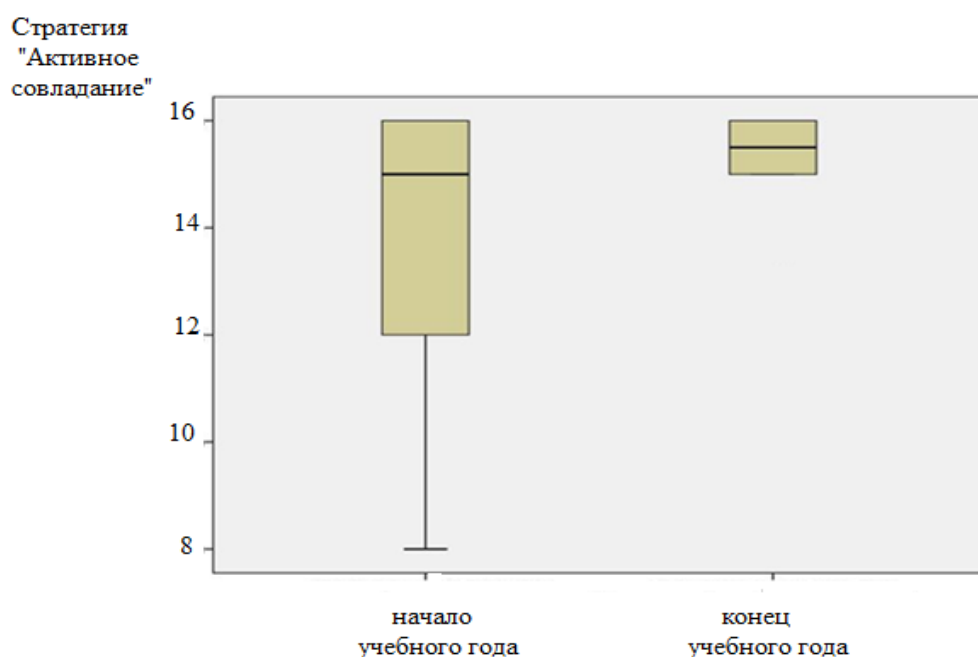


Рисунок 7. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Активное совладание», 2 курс

На рис. 7 показан сдвиг в сторону увеличения конструктивной поведенческой стратегии совладания «Активное совладание» на втором курсе.

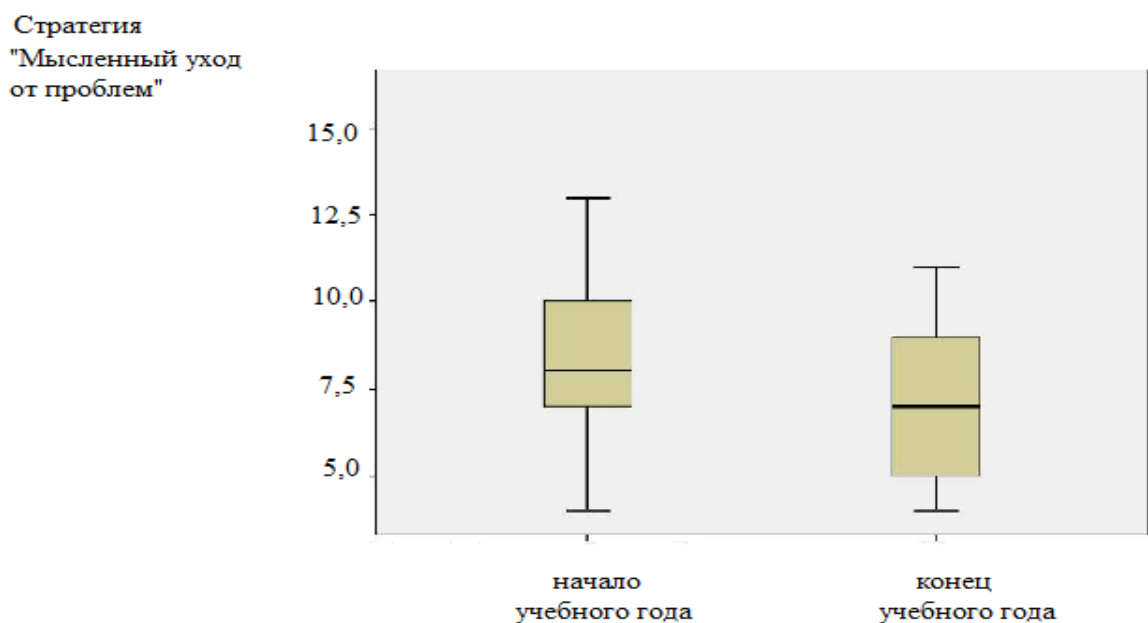


Рисунок 8. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Мысленный уход от проблемы», 2 курс

На рис. 8 отображено уменьшение выраженности стратегии «Мысленный уход от проблемы» на втором году обучения.

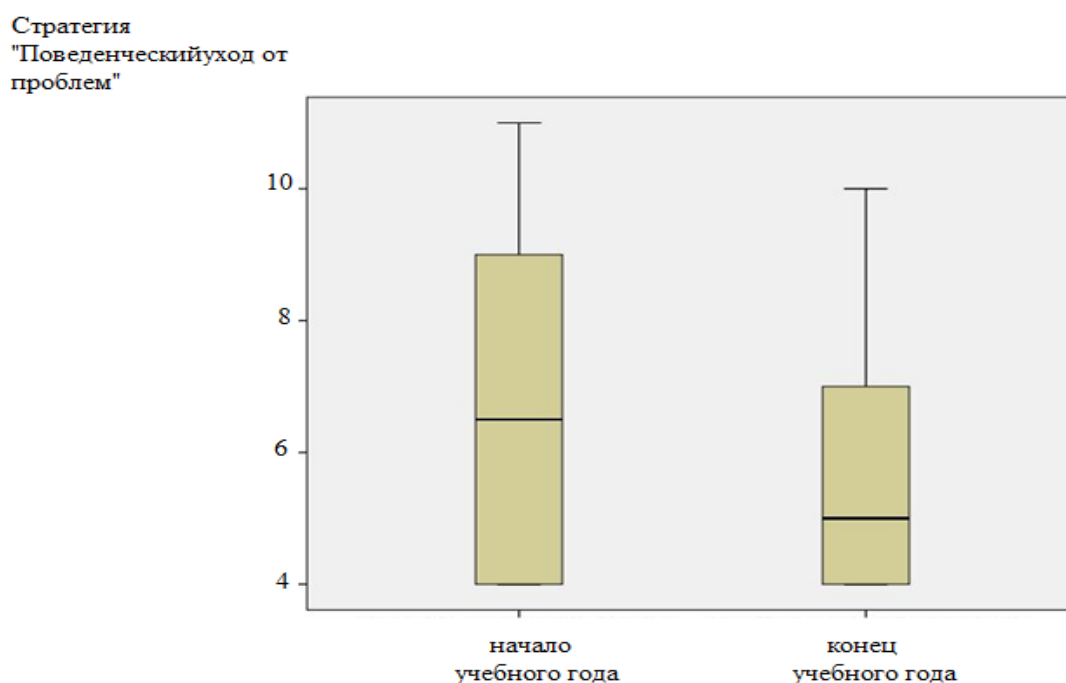


Рисунок 9. Диаграмма размахов выраженности копинг-стратегии «Поведенческий уход от проблем», 2 курс

На рис. 9 показан сдвиг в сторону уменьшения стратегии «Поведенческий уход от проблем» на 2 курсе.

Анализируя полученные данные о значимых изменениях в выраженности стратегий совладания на втором году обучения можно отметить, что сохраняется тенденция к усилению стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», а также уменьшается выраженность менее конструктивных стратегий «Мысленный уход от проблемы» и «Поведенческий уход от проблем». Эти данные согласуются с уменьшением выраженности психической защиты «Вытеснение». Таким образом, можно судить о снижении избегающего поведения в стрессовых ситуациях и росте осознанного стремления предпринимать активные шаги и прямые действия для разрешения стрессовых ситуаций.

Мы также наблюдаем рост в выраженности стратегии активного совладания на втором году обучения.

Можно сделать вывод, что изменения в период обучения происходят только по ограниченному количеству совладающих стратегий: на первом курсе по 3-м стратегиям из 15-ти диагностируемых, на втором курсе – по 4-м.

Такие конструктивные стратегии совладания как «Планирование», «Принятие», «Сдерживание совладания» не получают импульса для развития.

Значимый сдвиг выраженности уровня жизнеобеспечения личности обнаружен только по уровню «Психические защиты» в сторону снижения как на первом курсе, так и на втором (рис.9, 10).

Значения Т-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности уровней жизнеобеспечения на 1 и 2 курсе приведены в Приложении 7.

Уровень
жизнеобеспечения
"Психические
защиты"

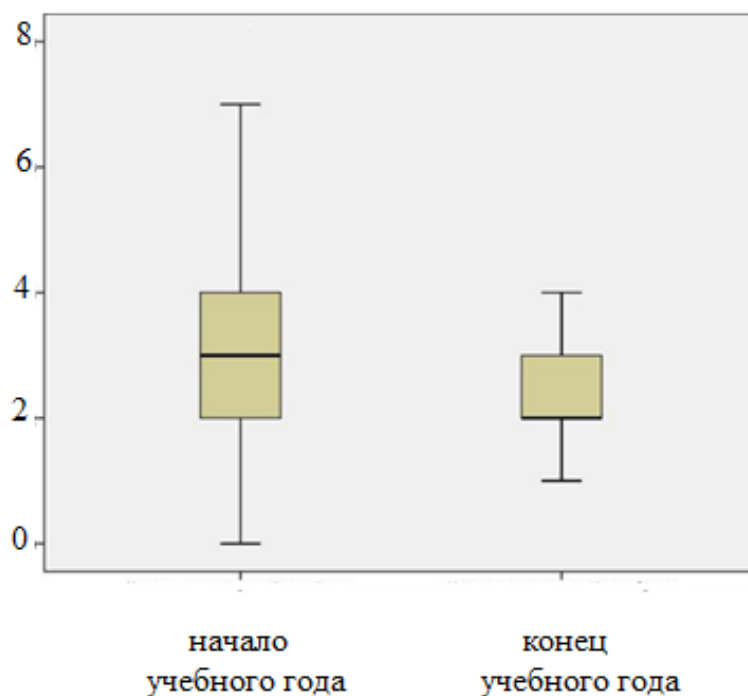


Рисунок 9. Диаграмма размахов выраженности уровня «Психические защиты», 1 курс

На рис. 9 мы видим сдвиг в сторону уменьшения выраженности уровня «Психические защиты» на первом году обучения.

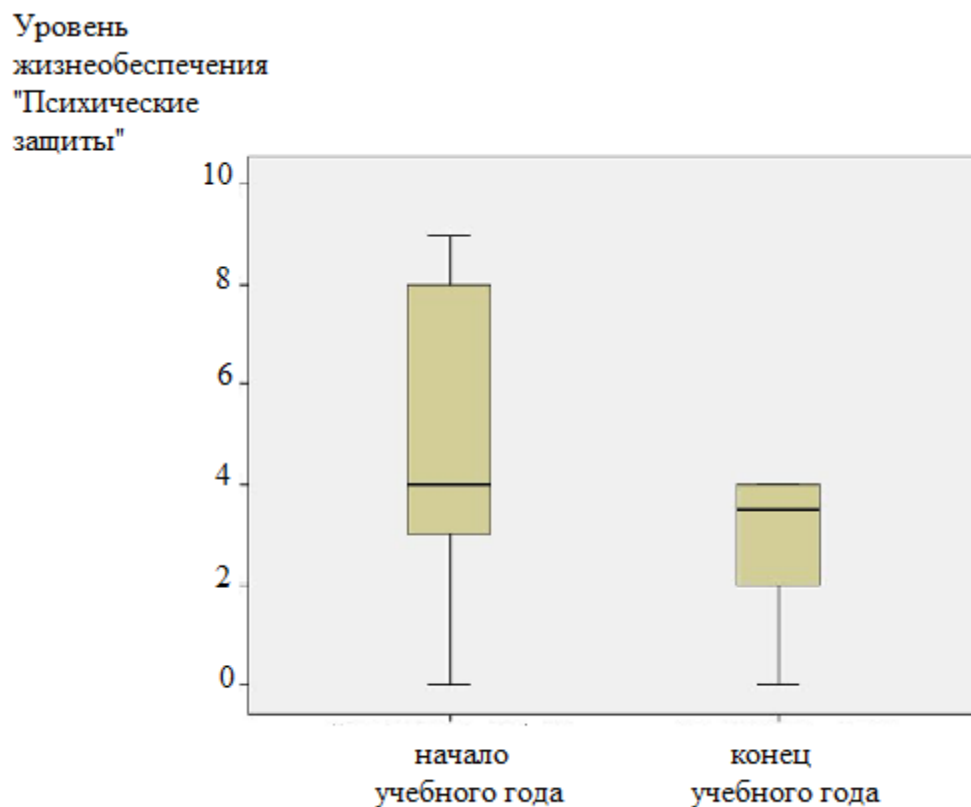


Рисунок 10. Диаграмма размахов выраженности уровня «Психические защиты», 2 курс

На рис. 10 графически отображен сдвиг в сторону уменьшения выраженности уровня «Психические защиты» на первом году обучения на 2 курсе.

Полученные данные в отношении выраженности уровня жизнеобеспечения личности «Психические защиты» также согласуются с данными полученными в отношении выраженности психической защиты «Вытеснение». Но можно отметить, что, несмотря на обнаруженные сдвиги по ряду стратегий совладания, значимый сдвиг по уровню жизнеобеспечения

«Уровень копинг-стратегий» не выявлен. Это говорит о том, что на этом уровне происходят только содержательные изменения за счет усиления одних стратегий и ослабления других.

Отсутствие изменений выраженности уровня «Высшие личностные ресурсы» можно объяснить тем, что данный уровень является более сложным формированием по сравнению с уровнем копингов, его включение требует от личности более глубокой проработки кризисной ситуации, он задействуется после копинг-ресурсов.

2.3. Анализ связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов с личностными характеристиками

В результате статистической обработки полученных данных с помощью дисперсионного анализа с повторными измерениями были выявлены следующие связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками (рис. 11, 12).

На первом году обучения снижение использования психической защиты «Вытеснение» оказывается связано с личностной характеристикой «Доминирование», сдвиг в сторону усиления стратегии совладания «Позитивное переформулирование и личностный рост» - с выраженностью личностной характеристики «Гибкость», а усиление стратегии «Эмоциональная и социальная поддержка» с характеристиками «Самопринятие» и «Социализация». При этом сдвиг в выраженности уровне жизнеобеспечения «Психические защиты» не обнаруживает связи с личностными характеристиками.

На основании полученных данных в отношении личностных характеристик и динамики защитно-совладающих механизмов на первом году обучения можно сделать вывод, что в случае присутствия такой личностной характеристики как гибкость, которая характеризуется стремлением и

интересом к новому, происходит развитие такой стратегии совладания как «Позитивное переформулирование и личностный рост». Удовлетворенность собой и принятие социальных норм и правил способствует развитию стратегия совладания «Эмоциональная и социальная поддержка».

Наглядное отображение связи значимых сдвигов выраженности защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками, обнаруженной на 1 курсе можно увидеть на рисунке 11.



Рисунок 11. Связь сдвигов выраженности защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками, 1 курс

На рис. 11 представлено графическое отображение выявленных связей изменений в системе защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками на 1 году обучения.

Статистические значения эффектов взаимодействия сдвигов в системе защитно-совладающих механизмов на 1 и 2 курсе приведены в Приложении 8.

Анализируя полученные данные мы видим, что при наличии определенных личностных характеристик происходят позитивные изменения в системе защитно-совладающих механизмов. Таким образом, в условиях обучения и при наличии личностного потенциала получают развитие определённые стратегии совладания. Рост стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки» оказывается не связан в какой-либо личностной характеристикой в данной выборке. Можно полагать, что ее развитию способствуют организационно-педагогические условия обучения на 1 курсе магистратуры. Но при этом другие конструктивные стратегии совладания как «Планирование», «Принятие», «Сдерживание совладания» не получают импульса для развития. Следовательно, задачи мероприятий по сопровождению студентов первого курса магистратуры можно ставить с учетом выявленных особенностей динамики защитно-совладающих механизмов.

На втором году обучения обнаруживается иная картина связей изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностных характеристик. Снижение уровня жизнеобеспечения «Психические защиты» оказывается связанным с выраженностью личностных характеристик «Доминирование» и «Самоконтроль».

Сдвиг в сторону усиления стратегии совладания «Позитивное переформулирование и личностный рост» не обнаруживает значимой связи с какой-либо личностной характеристикой в отличие от первого года обучения.

Рост выраженности стратегии «Активное совладание» оказывается связан с «Доминированием» и «Способностью к статусу», а снижению выраженности стратегии «Мысленный уход от проблемы» связано выраженностью характеристик «Способностью к статусу» и «Чувство благополучия».

Таким образом, мы может отметить, что в случае, когда личности свойственна активность во взаимодействии, стремление к занятию

лидерской позиции в период обучения наблюдается снижение выраженности механизма психической защиты «Вытеснение» (выявлена связь на 1 курсе), а также снижение выраженности уровня жизнеобеспечения «Психические защиты» (выявлена связь на 2 курсе). То есть актуализация лидерского потенциала способствует развитию осознанности в управлении своим поведением в стрессовых ситуациях. Также стремление к лидерству связано с развитием стратегии «Активное совладание» - стремлением предпринимать активные шаги и прямые действия для разрешения стрессовых ситуаций.

Стремление и способность к обладанию высоким социальным статусом также оказывается связанным с развитием стратегии активного преодоления стрессовых ситуаций и уменьшением использования различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой.

Уменьшение избегающего поведения также связано с общей удовлетворенностью собой и своей жизненной ситуацией.

Наличие связи выраженности характеристики «Самоконтроль» – стремление руководствоваться в поведении социальными нормами со снижением выраженности уровня жизнеобеспечения «Психические защиты» можно проинтерпретировать следующим образом. В случае принятия и разделения социальных выражена ориентированность на реализацию актуальных потребностей социально-приемлемыми способами, а это снижает выраженность использования психических защит.

На рисунке 12 приведено графическое отображение связей значимых сдвигов выраженности защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками, обнаруженных на 2 курсе.

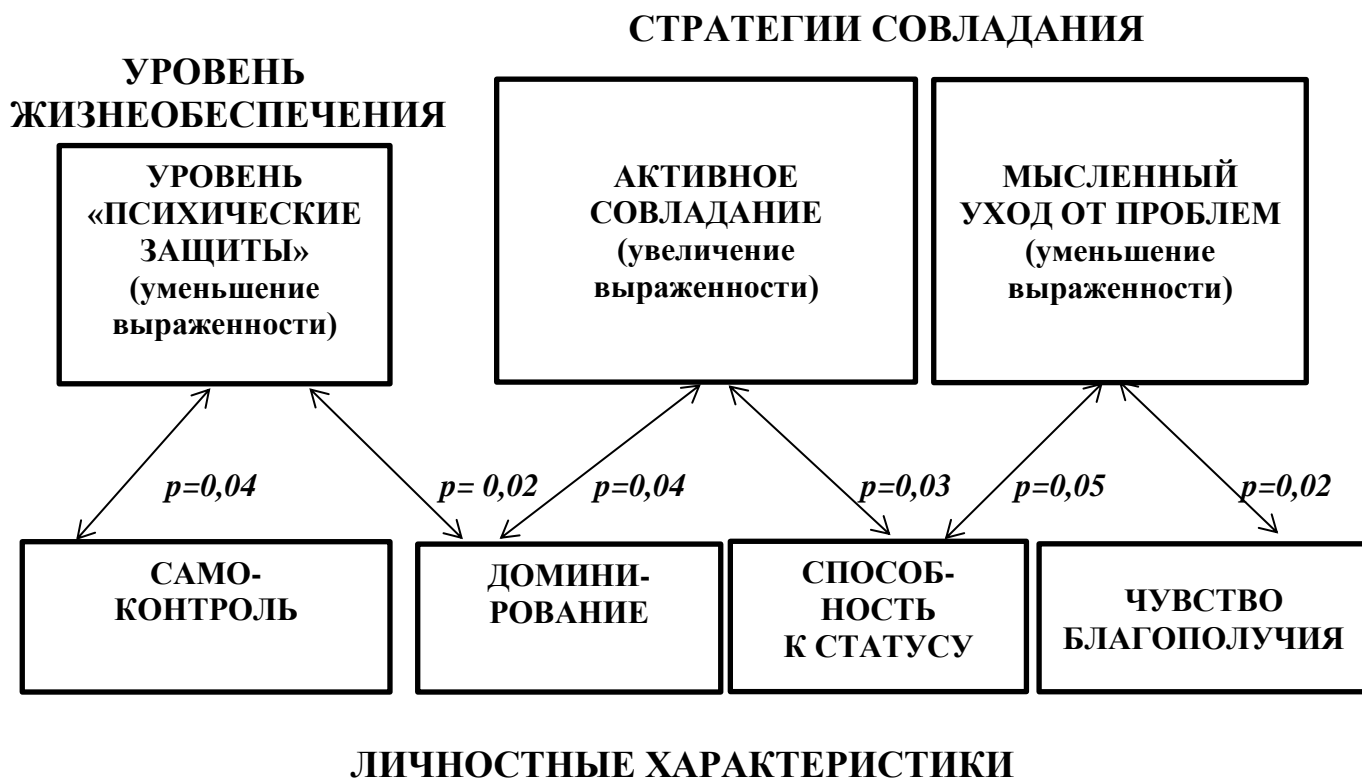


Рисунок 12. Связь сдвигов выраженности защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками, 2 курс

На рис.12 мы видим наглядное отображение связи значимых сдвигов выраженности защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками, обнаруженной на 2 курсе на втором году обучения. На основе выявленных связей можно сделать вывод, что благоприятным для развития совладающего поведения на втором году обучения стало присутствие у студентов способностей к обладанию высоким социальным статусом, умение руководствоваться в поведении социальными нормами, стремление занимать лидерскую позицию, а также общая удовлетворенность собой и своей жизненной ситуацией. Они связаны с развитием стратегии активного совладания и уменьшением избегающего.

Обсуждение результатов

Выявленные в результате исследования общие тенденции и различия в динамике защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период подготовки к профессиональной деятельности позволяют составить динамический портрет системы защитно-совладающих механизмов первого и второго года обучения.

Характеристиками динамического портрета системы защитно-совладающих механизмов на первом году обучения являются рост осознанности, повышение уровня адаптивности во внутриличностном плане за счет усиления способности переосмысливать стрессовые ситуации в позитивном ключе и в социальном плане за счет развития стратегии обращаться к эмоциональной поддержке окружающих.

На втором году обучения динамический портрет системы защитно-совладающих механизмов также характеризуется ростом осознанности и усилением способности к позитивному переосмыслению стрессовых ситуации. Кроме этого снижается выраженность избегающих стратегий «Мысленный уход от проблемы» и «Поведенческий уход от проблем» и получает развитие активная поведенческая стратегия «Активное совладание».

Обнаруженные связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностных характеристик позволяют судить о том, что присутствие определенных личностных характеристик способствуют позитивным изменениям в системе защитно-совладающих механизмов.

На первом году обучения усиление способности к позитивному переосмыслению стрессовых ситуаций наблюдается при выраженности личностной характеристики гибкость, которая характеризуется стремлением и интересом к новому. Развитие способности прибегать к эмоциональной поддержке окружающих связано с удовлетворенностью собой и принятием социальных норм и правил.

На втором году обучения обнаружены другие особенности связи изменений в системе защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками. Личностные характеристики «Доминирование» и «Самоконтроль» оказываются связанными с ростом выраженности стратегии «Активное совладание» - активными действиями в преодолении возникающих трудных ситуаций. При выраженных характеристиках «Способность к статусу» и «Чувство благополучия» отмечается снижение избегающей стратегии «Мысленный уход от проблемы».

Таким образом, в условиях обучения и при наличии личностного потенциала получают развитие определённые стратегии совладания.

Это согласуется с исследованиями о вкладе личностных особенностей в развитие совладающего поведения и теоретическими построениями в отношении личностных ресурсов совладания. Можно предположить, что наличие личностных характеристик, обнаруживших связи с изменениями в системе защитно-совладающих механизмов является ресурсной основой для развития совладающего поведения, а именно гибкость, чувство благополучия, самопринятие, самоконтроль, способность к статусу и доминирование. Для развития совладающего поведения в случае неразвитости перечисленных характеристик будущим психологам-консультантам потребуется значительно больше личностных усилий. Организация психолого-педагогического сопровождения, направленного на осознанное развитие навыков совладания может компенсировать ресурсную недообеспеченность.

Репертуар защитного поведения психологов-консультантов оказывается устойчивым в период подготовки к профессиональной деятельности, что не противоречит существующему мнению об устойчивости сформировавшихся в онтогенезе защитных механизмов. Таким образом, работа на развитие системы защитно-совладающих механизмов в отношении психических защит может быть направлена на осознание свойственного личности защитного поведения.

Также отсутствуют значимые изменения на уровне высших личностных ресурсов. Это можно объяснить тем, что данный уровень является более

сложным формированием по сравнению с уровнем копингов, его включение происходит в случае серьезных кризисных жизненных ситуаций.

Основные содержательные изменения в системе защитно-совладающих механизмов происходят на уровне копингов. Изменения происходят как в сторону усиления конструктивных стратегий совладания, так и уменьшения неконструктивных, но по ограниченному числу копингов. Конструктивные стратегии совладания как «Планирование», «Принятие», «Сдерживание совладания» не получают импульса для развития.

Таким образом, эффективным в развитии системы защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период обучения будет организация психолого-педагогического сопровождения, направленного на расширение репертуара совладающего поведения с учетом личностных особенностей будущих психологов.

Перспективой дальнейших исследований динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов может быть разработка и проведение формирующего эксперимента с целью выявить наиболее эффективные формы и методы такого сопровождения.

Выводы по главе 2

1. В проведенном эмпирическом исследовании проверялись гипотезы в отношении изменений в системе защитно-совладающих механизмов на первом и втором году обучения психологов-консультантов, их различий и связи с личностными характеристиками. В ходе исследования были собраны и проанализированы данные о значимых сдвигах в выраженности используемых защитно-совладающих механизмов и наличии значимой связи этих сдвигов с личностными характеристиками студентов-психологов.

2. В результате анализа полученных данных подтвердилась первая гипотеза - в период обучения в магистратуре происходят изменения в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов.

3. Вторая гипотеза о различии изменений в системе защитно-совладающих механизмов на первом и втором году обучения подтвердилась частично, т.к. результаты проведенного эмпирического исследования показали, что динамика защитно-совладающих механизмов на первом и втором курсе имеет как общие тенденции, так и различия.

4. Третья гипотеза о наличии связи между изменениями в системе защитно-совладающих механизмов и личностными характеристиками психологов-консультантов также подтвердилась. Выявлена и проанализирована связь между изменениями в системе защитно-совладающих механизмов и определенными личностными характеристиками психологов-консультантов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема недостаточного понимания особенностей динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период обучения затрудняет организацию психолого-педагогического сопровождения профессионализации будущих психологов.

Полученные в эмпирическом исследовании результаты позволяют сделать выводы о содержательных изменениях в системе защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов в период обучения и их связи с личностными характеристиками.

Выявлено, что репертуар защитного поведения является достаточно устойчивым и его изменение происходит в сторону уменьшения неосознаваемого содержания психики как на первом году обучения, так и на втором.

Динамика совладающего поведения на первом и втором году обучения имеет как общие тенденции, так и различия. На первом году обучения характеризуется усилением конструктивных стратегий совладания, ориентированных на получение поддержки социального окружения. На втором году сохраняется тенденция усиления этого конструктивного копинга, но развитие получают также активные поведенческие стратегии, направленные на преодоление затруднений и отмечается снижение выраженности неконструктивных избегающих копингов.

В работе показана связь динамики защитно-совладающих механизмов с личностными характеристиками студентов-психологов. При наличии личностного потенциала - развитие конструктивных стратегий совладания и снижение выраженности неконструктивных происходит при наличии определенных личностных характеристик.

Однако развитие ряда конструктивных стратегий совладания в период обучения остается на прежнем уровне. Это может служить мишенью для групповой и индивидуальной работы со студентами.

Таким образом, использование полученных результатов возможно при разработке организационно-педагогических мероприятий для психологов-консультантов с целью развития способностей осознанно использовать механизмы психической защиты и расширения репертуара совладающего поведения, при проведении тренинговой работы и индивидуального консультирования.

Ограничениями проведенного исследования являются проведение на небольшой выборке студентов обучающихся на программе «Психологическое консультирование». Более глубокое понимание особенностей динамики защитно-совладающих механизмов возможно при привлечении к исследованию большего числа психологов-консультантов, обучающихся по данному направлению, а также психологов-консультантов закончивших обучение и приступивших к профессиональной деятельности.

Перспективами дальнейших исследований динамики защитно-совладающих механизмов психологов-консультантов может быть разработка и проведение формирующих экспериментов по изучению динамики защитно-совладающих механизмов при специально организованном сопровождении на увеличенной выборке испытуемых

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абитов И.Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 1. – С. 86-96.
2. Андреева О.С. Микросоциальные технологии становления профессионального самосознания студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук / О.С. Андреева. - М.; 2007. – 194 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-18.
4. Арестова О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестник Московского университета. – 2000. – № 1. – С. 20-29.
5. Баранова Н. [Электронный ресурс] / Н. Баранова — Режим доступа: (https://vk.com/psiholog_natalya_baranova) (дата обращения: 03.05.2017).
6. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты // Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Психологический журнал. Т.9. 1988. № 3. с. 78–86.
7. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования. – 2009. – № 1(3). [Электронный ресурс]: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.04.2018).
8. Богданова М.В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию / М.В. Богданова, Е.Л Доценко. - Тюмень: Мандр и Ка.- 2010. - 204 с.
9. Богданова М.В., Дудин В.А. Разработка методики диагностики локуса жизнеобеспечения личности. // Вестник Тюменского государственного университета. - 2012. - № 9. - с.184-193.
10. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 2011. – № 1. – с. 100-112.

11. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ. - 1984. – 170 с.
12. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Книга 3. Акмеологические резервы развития творческого потенциала личности. / Деркач А.А. – М.: РАГС. - 2000. - 536 с.
13. Ветров Р.Ю. Психологическое сопровождение развития копинг-стратегий преодоления кризисных ситуаций: Учебное пособие, Выпуск 3./ Ветров Р.Ю. – Пятигорск.. - 2012.
14. Глуханюк Н. С. Я в профессии и профессиональное Я. Результаты исследований. / Глуханюк Н. С., Дьяченко Е. В. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та. - 2005.- 173 с.
15. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская – СПб.: Речь. - 2007. – 297 с.
16. Долгова В.И. Психологическая защита. моногр. / Долгова В.И. Кондратьева О.А. – М.: Издательство Перо. - 2014 – 160 с.
17. Долгова В.И. Инвариантность профессионально важных качеств: монография. / В.И. Долгова, В.К. Шаяхметова. – Челябинск: ООО «Изд-во РЕКПОЛ». - 2009. – 314 с.
18. Доценко, Е.Л. Психология. Введение в профессию: учебное пособие / Е.Л. Доценко, О.С. Андреева. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ. - 2006. - 168 с.
19. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 2010. – №4. – с. 14–23.
20. Ермолаева Е. П. «Психология социальной реализации профессионала» / Ермолаева И.П. – М: Издательство: "Институт психологии РАН". - 2008.- 335 с.
21. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю.Б. Захарова // Вестник МГУ. – Сер. 14. Психология. - 2011. – №3. – с. 11–20.

22. Защитная система личности и стресс [Электронный ресурс] / под ред. Е.В. Куфтык. – М.: Мир науки, 2017. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf> (дата обращения: 04.04.2018).
23. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. – М.: Академия. - 2006. – 240 с.
24. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: Монография / Е.Р. Исаева. – СПб. : Издательство СПбГМУ. - 2009. – 136 .
25. Калинина Н.В. Психологическая защита как компонент индивидуального жизненного стиля: автореф. дис. канд. психол. наук / Н.В. Калинина. – М.- 2010.-32 с.
26. Калинина Н.В. Психологическая защита: опыт эмпирического исследования / Н.В. Калинина. - М.: Солитон. - 2010. - 80 с.
27. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – М.: Смысл. - 2000. – 181 с.
28. Климов Е.А., Психология как профессия. [Электронный ресурс] / Климов Е.А., Носков О.Г. — Режим доступа: www.psy.msu.ru/science/public/psy-prof (дата обращения: 03.05.2017).
29. Ковалева Е.Б. Повышенная тревожность дошкольников как условие возникновения неадекватных способов психологической защиты. / Актуальные проблемы дошкольного образования. — Иркутск. - 1996. — с.44-46.
30. Крюкова Т.Л. О диагностике совладающего (копинг) поведения современной молодежи/ Крюкова Т.Л. // Психология на рубеже веков. – Тула. - 2000.- с.48-51.
31. Коновалова Л.А. Интерсубъективный подход к супервизии профессиональной деятельности практического психолога / Л.А. Коновалова // Совершенствование педагогической деятельности в условиях перехода к новым образовательным стандартам: материалы конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль: ЯГПУ. - 2011. – С. 343-348.

32. Копьев А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации // Копьев А.Ф. Вопросы психол. - 1990. - № 3. - с. 17-25.
33. Костригин А.А. Личность психолога-консультанта: теоретико-эмпирическая модель ключевых компетенций. // Костригин А.А. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2014. - № 1–2. – с. 445–451.
34. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 2010. – № 1. – с. 46-57.
35. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект. - 1999. – 240 с.
36. Крупенина А.В. Влияние личностных качеств практического психолога на эффективность консультативной деятельности: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Крупенина. – М. - 2005. – 194 с.
37. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. - 2008. – с. 55-66.
38. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. - 2010. – 296 с.
39. Либина Е.В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций: дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Либина. – М. - 2003. – 165 с.
40. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стилль человека: психологический анализ. - М.: Изд-во. «Смысл». – 1998 – с. 190 -204.

41. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл. - 2011. — 680 с.
42. Львова Е.Н. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности: дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Львова, М; - 2017. 188 с.
43. Макаров О.Г. Особенности проявления и преодоления внутриличностных конфликтов в профессиональной деятельности успешного психолога: дис. ... канд. психол. наук / О.Г. Макаров. – Хабаровск: Дальневосточный ун- т путей сообщений. РКБ.- 2006. – 165 с.
44. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология / С.К. Нартова - Бочавер, - М: Флинта. - 2016. - 280 с.
45. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. -2-е изд.- М.: Эксмо. - 2010. - 368с.
46. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2005. – 330 с.
47. Хазова С.А. Копинг ресурсы субъекта. Основные направления и перспективы исследований. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. - №5.- с.188 - 191.
48. Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2009. - 619 с.
49. Пахомова Л.Ю. Психологические условия развития мотивационной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности в образовательном пространстве вуза: диссертация ... к. психол. наук: Пахомова Л.Ю. – М. - 2011.- 189 с.
50. Петрова А.Г. Исследование специфики психологической защиты психологов на этапе профессиональной адаптации: дис. канд. психол. Наук. – Ярославль. - 2014 – 250 с.

51. Просекова В.М. Динамика профессионального самосознания психологов-практиков (психосемантический аспект): дис. ... канд. психол. Наук / В.М. Просекова, Казань. - 2001. - 210 с.
52. Психологические защиты личности : учеб. пособие / О. В. Кружкова, О. Н. Шахматова; Рос. гос. проф.- пед. ун-т. - Екатеринбург: Издательство РГППУ. - 2006. - 152 с.
53. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. - № 1. - с. 82–118.
54. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика, г. Мытищи, Издательство «Талант». - 1996. - 144 с.
55. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер. - 2000. - 712 с.
56. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ». - 2000. – 656 с.
57. Совладающее поведение: современное состояние и перспектива. /Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2008. - 412 с.
58. Сергиенко Е. А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. Москва-Ставрополь, Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ. -2007. - с. 256–274.
59. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – с. 66-79.
60. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте /Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2011. – 512 с.

61. Субботина, Л.Ю. Психология защитного поведения: монография / Л.Ю. Субботина. – Х.: «Гуманитарный центр». - 2013. – 300 с.
62. Трунов Д.Г. Профессиональная деформация практического психолога / Д.Г. Трунов // Психологическая газета. – 2003. – № 1. – с.12-16.
63. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд // Психология бессознательного. - М., 1989. – 425 с.
64. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл., Д. Зиглер - СПб.: Питер - 2001.- 602 с.
65. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладания: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладание: современное состояние и перспективы / Под. ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2008. – с. 21-54.
66. Lazarus, R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook / R.S. Lazarus // Ann.Rev. Psychol. – 1993. – Vol. 44. – p. 1-21.
67. Lazarus, R. S. Emotions and interpersonal relationships: toward a personcentered conceptualization of emotions and coping / R.S. Lazarus // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, № 1. p. 9-43.
68. Plutchik, R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte // Izard C. Emotion in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum Press, 1979. – p. 229-257.
69. Relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control // Brit. J. of Educat. Psychol. – 2009. – Vol. 79. – № 3. – p. 515 – 528.
70. . Prokopcakova // Studia Psychologica. – 2005. – Vol. 47. – № 4. – p. 301-307.

Описательные статистики, 1 курс 1 срез

	Сред- нее	Стд. ошибка сред.	Ме- диана	Мода	Стд. откл.	Мин.	Макс.
Отрицание	70,2	7,8	84,5	39,0	29,2	13,0	98,0
Вытеснение	68,8	6,7	76,0	63,0	25,2	8,0	97,0
Регрессия	68,8	6,7	76,0	63,0	25,2	8,0	97,0
Компенсация	76,0	8,0	7,5	88,0	30,0	5,0	95,0
Проекция	63,0	8,6	70,0	70,0	32,0	6,0	99,0
Замещение	76,0	8,0	7,5	88,0	30,0	5,0	95,0
Интеллектуализация	25,2	4,5	16,0	6,0	17,0	5,0	64,0
Реактивное образование	6,7	7,9	48,0	23,0	29,4	23,0	97,0
Позитивное переформулирование и личностный рост	68,6	7,6	76,0	92,0	28,3	17,0	92,0
Концентрация на эмоциях и их выражение	11,4	0,86	12,0	3,2	12,0	6,0	16,0
Мысленный уход от проблемы	52,5	9,4	61,0	61,0	35,1	3,0	97,0
Поиск социальной поддержки инструментального характера	9,0	0,85	3,0	3,17	11,0	4,0	16,0
Активное совладание	13,5	0,6	13,0	2,2	13,0	8,0	16,0
Отрицание	11,4	0,9	12,0	3,2	12,0	6,0	16,0
Обращение к религии	8,2	0,7	7,5	2,7	7,0	5,0	13,0
Юмор	9,0	0,9	3,0	3,2	11,0	4,0	16,0
Поведенческий уход от проблемы	14,0	0,7	14,0	2,8	16,0	6,0	16,0
Сдерживание совладания	6,6	0,5	7,0	1,7	7,0	4,0	9,0
Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	7,5	0,8	7,0	2,9	6,0	4,0	13,0
Использование «успокоительных»	11,0	0,7	10,0	2,5	10,0	8,0	16,0
Принятие	7,0	0,5	7,0	1,9	7,0	4,0	10,0
Подавление конкурирующей деятельности	10,0	0,7	10,0	2,5	10,0	7,0	15,0
Планирование	11,0	0,1	11,0	3,7	12,0	4,0	16,0
Высшие личностные ресурсы	5,5	0,6	4,5	2,2	4,0	4,0	12,0
Копинги	12,0	0,7	11,0	2,7	10,0	7,0	16,0
Психические защиты	11,0	0,9	12,0	3,5	12,0	6,0	15,0
Соматизация	14,0	0,7	16,0	2,6	16,0	8,0	16,0

Описательные статистики, 1 курс 2 срез

	Сред- нее	Стд. ошибка сред.	Ме- диана	Мода	Стд. откл.	Мин.	Макс.
Отрицание	69,9	5,9	70,0	61,0	21,9	27,0	90,0
Вытеснение	51,9	7,9	52,5	63,0	29,7	25,0	97,0
Регрессия	63,2	5,6	70,0	70,0	21,0	35,0	89,0
Компенсация	71,2	6,6	78,0	78,0	24,7	5,0	95,0
Проекция	27,3	6,2	12,0	12,0	23,1	5,0	72,0
Замещение	45,1	4,9	48,0	48,0	18,4	23,0	77,0
Интеллектуализация	62,7	8,3	67,5	92,0	30,9	12,0	92,0
Реактивное образование	44,1	9,0	45,0	7,0	33,8	7,0	91,0
Позитивное переформулирование и личностный рост	14,8	0,5	16,0	16,0	1,8	11,0	16,0
Концентрация на эмоциях и их выражение	11,6	0,8	12,0	14,0	3,0	5,0	15,0
Мысленный уход от проблемы	8,4	0,6	8,5	9,0	2,4	6,0	13,0
Поиск социальной поддержки инструментального характера	12,4	0,7	12,5	12,0	2,5	7,0	16,0
Активное совладание	15,0	0,3	15,0	15,0	1,2	12,0	16,0
Отрицание	6,1	0,4	5,0	5,0	1,6	5,0	10,0
Обращение к религии	8,6	1,0	10,0	10,0	3,7	4,0	15,0
Юмор	12,0	0,7	13,0	9,0	2,6	9,0	15,0
Поведенческий уход от проблемы	7,0	0,4	8,0	8,0	1,7	4,0	9,0
Сдерживание совладания	11,0	0,9	11,0	11,0	3,3	5,0	15,0
Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	12,0	0,8	12,0	14,0	2,9	6,0	16,0
Использование «успокоительных»	5,8	0,6	5,0	4,0	2,3	4,0	11,0
Принятие	12,0	0,8	12,0	14,0	3,1	4,0	16,0
Подавление конкурирующей деятельности	11,0	0,9	12,0	13,0	4,3134, 0	6,0	16,0
Планирование	15,0	0,5	16,0	16,0	1,8	13,0	16,0
Высшие личностные ресурсы	9,7	0,8	9,5	12,0	3,1	5,0	16,0
Копинги	7,0	0,9	7,0	7,0	3,2	2,0	13,0
Психические защиты	0,2	0,4	2,0	2,0	1,4	1,0	5,0
Соматизация	5,1	0,8	5,5	5,5	2,8	1,0	10,0

Описательные статистики, 2 курс 1 срез

	Сред- нее	Стд. ошибка сред.	Ме- диана	Мода	Стд. откл.	Мин.	Макс.
Отрицание	72,2	6,2	79,0	79,0	23,3	19,0	97,0
Вытеснение	62,2	8,5	78,8	25,0	31,7	25,0	91,0
Регрессия	69,6	6,9	75,0	70,0	25,7	2,0	95,0
Компенсация	67,8	6,7	78,0	88,0	25,1	20,0	95,0
Проекция	25,8	5,9	27,0	36,0	21,9	1,0	68,0
Замещение	69,9	7,6	77,0	77,0	28,5	3,0	98,0
Интеллектуализация	47,1	6,8	42,0	42,0	25,5	17,0	92,0
Реактивное образование	53,5	7,5	61,0	61,0	27,9	17,0	95,0
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,4	1,0	15,5	16,0	3,6	4,0	16,0
Концентрация на эмоциях и их выражение	11,4	0,7	11,5	12,0	2,4	4,0	16,0
Мысленный уход от проблемы	8,8	0,8	8,0	8,0	3,0	6,0	15,0
Поиск социальной поддержки инструментального характера	11,2	0,7	10,5	10,0	2,5	6,0	15,0
Активное совладание	13,7	0,7	15,0	16,0	2,6	8,0	16,0
Отрицание	6,6	0,6	6,5	4,0	2,3	4,0	10,0
Обращение к религии	8,1	1,1	7,0	4,0	3,9	4,0	16,0
Юмор	11,9	0,7	12,0	12,0	2,7	7,0	16,0
Поведенческий уход от проблемы	6,8	0,6	6,5	4,0	2,4	4,0	11,0
Сдерживание совладания	9,6	0,6	10,0	10,0	2,1	5,0	12,0
Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	11,9	0,9	12,5	13,0	3,4	4,0	16,0
Использование «успокоительных»	4,9	0,5	4,0	4,0	1,9	4,0	11,0
Принятие	12,4	0,8	13,0	14,0	2,8	8,0	16,0
Подавление конкурирующей деятельности	11,7	0,9	12,0	9,0	3,3	9,0	16,0
Планирование	13,4	0,6	13,5	15,0	2,2	10,0	16,0
Высшие личностные ресурсы	9,9	0,3	10,0	10,0	1,1	8,0	12,0
Копинги	8,0	1,2	9,0	9,0	4,3	1,0	13,0
Психические защиты	4,8	0,7	4,0	4,0	2,8	2,0	8,0
Соматизация	5,0	0,8	3,0	3,0	3,2	1,0	11,0

Описательные статистики, 2 курс 2 срез

	Сред- нее	Стд. ошибка сред.	Ме- диана	Мода	Стд. откл.	Мин.	Макс.
Отрицание	71,2	4,2	79,0	61,0	15,6	50,0	90,0
Вытеснение	44,5	8,5	33,5	25,0	31,9	2,0	97,0
Регрессия	53,0	8,8	70,0	70,0	32,9	2,0	88,0
Компенсация	68,4	7,7	78,0	63,0	28,7	5,0	99,0
Проекция	20,2	5,3	6,5	5,0	19,9	5,0	63,0
Замещение	49,5	8,7	37,0	23,0	32,4	6,0	99,0
Интеллектуализация	41,9	5,3	28,0	76,0	27,1	17,0	76,0
Реактивное образование	47,1	8,7	49,0	19,0	34,7	7,0	99,0
Позитивное переформулирование и личностный рост	15,1	0,5	16,0	16,0	1,9	9,0	16,0
Концентрация на эмоциях и их выражение	11,3	0,3	12,0	10,0	2,9	4,0	15,0
Мысленный уход от проблемы	7,0	0,6	7,0	7,0	2,3	4,0	11,0
Поиск социальной поддержки инструментального характера	12,1	0,8	13,0	13,0	2,8	7,0	16,0
Активное совладание	15,2	0,3	15,5	16,0	1,1	13,0	164,0
Отрицание	5,5	0,5	5,5	4,0	1,8	4,0	10,0
Обращение к религии	8,2	1,1	6,5	4,0	4,2	4,0	16,0
Юмор	12,5	0,7	12,5	15,0	2,6	8,0	16,0
Поведенческий уход от проблемы	5,8	0,6	5,0	4,0	2,1	4,0	10,0
Сдерживание совладания	9,9	0,4	10,0	10,0	1,6	7,0	13,0
Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	11,9	1,0	12,0	16,0	3,6	4,0	16,0
Использование «успокоительных»	5,4	0,7	4,0	4,0	2,8	4,0	14,0
Принятие	11,3	0,9	12,0	12,0	3,5	4,0	15,0
Подавление конкурирующей деятельности	12,9	0,8	13,5	16,0	2,9	6,0	15,0
Планирование	14,1	0,5	14,0	14,0	1,7	13,0	16,0
Высшие личностные ресурсы	10,5	0,4	10,0	10,0	1,6	9,0	15,0
Копинги	8,3	0,9	9,5	5,0	3,3	2,0	13,0
Психические защиты	3,4	0,6	3,5	4,0	2,4	2,0	8,0
Соматизация	4,4	0,9	3,0	3,0	3,2	1,0	11,0

Значения Т-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
психологической защиты «Вытеснение», 1 курс

Механизм психической защиты	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Вытеснение	9,5	2,09	0,037	-2,093с	0,036 <i>На основе положительных рангов</i>

Значения Т-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
психологической защиты «Вытеснение», 2 курс

Механизм психической защиты	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Вытеснение	7,00	2,089	0,036	-2,092b	0,036 <i>На основе положительных рангов</i>

Значения T-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
копинг-стратегий, 1 курс

Копинг-стратегия	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Позитивное переформулирование и личностный рост	12,00	2,112	0,034	-2,14	0,034 <i>На основе отрицательных рангов</i>
Использование инструментальной социальной поддержки	16,00	2,06	0,04	-2,09	0,037 <i>На основе отрицательных рангов.</i>
Эмоциональная и социальная поддержка	8,00	1,99	0,05	-2,02	0,043 <i>На основе отрицательных рангов.</i>

Значения T-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
копинг-стратегий, 2 курс

Копинг-стратегия	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Позитивное переформулирование и личностный рост					0,027 <i>На основе отрицательных рангов</i>
Мысленный уход от проблемы	3,00	2,49	0,02	-2,53	0,011 <i>На основе положительных рангов</i>
Активное совладание	2,50	2,17	0,023	-2,20	0,028 <i>На основе отрицательных рангов.</i>
Поведенческий уход от проблем	1,500	2,110	0,035	-2,13	0,033 <i>На основе положительных рангов</i>

Значения T-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
уровня жизнеобеспечения «Психические защиты», 1 курс

Уровень жизнеобеспечения	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Психические защиты	0,00	2,022	0,043	-2,032	0,042 <i>На основе отрицательных рангов</i>

Значения T-критерия Вилкоксона сдвигов в выраженности
уровня жизнеобеспечения «Психические защиты», 2 курс

Уровень жизнеобеспечения	T	Z	p-value	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Психические защиты	3,50	2,030	0,042	-1,633	0,04 <i>На основе отрицательных рангов</i>

Эффекты взаимодействия изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностных характеристик на 1 курсе

Эффекты взаимодействия	Средний квадрат	F	p-уровень значимости
«Доминирование» – «Вытеснение»	308, 29	7,60	0,02
«Гибкость» - «Позитивное переформулирование и личностный рост»	7,22	6,11	0,05
«Самопринятие» - «Позитивное переформулирование и личностный рост» - «Самопринятие»	25,90	8,19	0,05
«Социализация» - «Эмоциональная и социальная поддержка»	24, 90	5,67	0,05

Эффекты взаимодействия изменений в системе защитно-совладающих механизмов и личностных характеристик на 2 курсе

Эффекты взаимодействия	Сумма квадратов	F	p-уровень значимости
«Доминирование» – «Активное совладание»	6,91	6,50	0,04
«Способность к статусу» – «Активное совладание»	6,48	12,29	0,03
«Способность к статусу» – «Мысленный уход от проблемы»	13,66	8,94	0,05
«Чувство благополучия» – «Мысленный уход от проблемы»	12,79	51,15	0,02
«Самоконтроль» – «Психические защиты»	12,35	24,70	0,04
«Доминирование» – «Психические защиты»	126,5	7,56	0,02

Тест «Индекс жизненного стиля»

ФИО _____ **Возраст** _____

Инструкция: На следующих страницах Вы найдете ряд высказываний об определенных способах поведения и установках.

Вы можете ответить да или нет (согласен или не согласен). Выбрав ответ, поставьте, пожалуйста, знак х (крест) в предусмотренном для этого месте на бланке для ответов.

Не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на собственную точку зрения. Отвечайте так, как считаете верным для себя.

Обратите, пожалуйста, внимание на следующее:

Не думайте о том, какой ответ мог бы создать лучшее впечатление о Вас и отвечайте так, как считаете для себя предпочтительнее. Обработка результатов автоматизирована и при этом содержание утверждений не проверяется.

Не думайте долго над предложениями, выбирая ответ, отмечайте тот, который первым пришел Вам в голову.

Может быть, некоторые утверждения Вам не очень подходят. Несмотря на это, пометьте один из ответов, а именно тот, который для Вас наиболее приемлем.

Большое спасибо!

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Много во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.

19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.

55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.

92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Опросник совладания со стрессом COPE

ФИО _____ Возраст _____

На следующей странице Вы найдете ряд высказываний об определенных способах реагирования в трудных жизненных ситуациях. Среди этих высказываний Вам нужно отметить те, которые Вы обычно используете, когда переживаете стрессовую ситуацию. Разумеется, различные ситуации приводят к несколько различным реакциям, но подумайте о том, что Вы обычно делаете, когда испытываете стресс.

	Утверждение	Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9	Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				

11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				

26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				

41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				

56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

Опросник «Локус жизнеобеспечения»

ФИО _____ **Возраст** _____

Инструкция: Ознакомьтесь с утверждениями, которые касаются состояния вашего здоровья и характера. Прочитайте каждое утверждение и решите верно оно или неверно по отношению к вам.

Помните! В тесте нет правильных и неправильных ответов, они различны для каждого человека. Не тратьте времени на раздумывание. Доверяйте тем решениям, которые первыми приходят в голову.

Ответы запишите в колонке «ответ». Если верно «+», неверно «-».

№		Ответ +/-
1.	Я часто не знаю, почему сержусь	
2.	Я затрудняюсь определить, какие чувства я испытываю	
3.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	
4.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	
5.	Я чувствую подавленность, тоску	
6.	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему все произошло именно так	
7.	Жизнь – это череда черных и белых полос	
8.	Я испытываю чувства, которые поражают своим разнообразием	
9.	Я стремлюсь разобраться, от чего я испытываю негативные эмоции	
10.	Чтобы поднять настроение, мне достаточно оглянуться и посмотреть, что происходит вокруг	
11.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни	
12.	Решая трудности, я становлюсь лучше	
13.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня	
14.	Мои мечты сбываются	
15.	Я часто сожалею о том, что я такой раздражительный и ворчливый	
16.	Меня раздражают люди, которые всеми командуют	
17.	Я «выхожу из себя», когда смотрю фильмы непристойного содержания	

18.	Думаю, кое-кто настроен против меня	
19.	Мои рассуждения, в конце концов, уводят меня от сути проблемы	
20.	Мне нужно много времени, чтобы разглядеть негативные качества в людях	
21.	Если дела перенести на следующий день, я уверен они получатся качественнее	
22.	Порой я виню себя, даже когда я не причем	
23.	Мне не хватает необычных, интересных чувств	
24.	Я ищу понимание и сочувствие у окружающих людей	
25.	Поддержка и понимание окружающих, делают меня сильнее	
26.	Я забочусь о том, чтобы найти пару других способов решения проблемы	
27.	Дела, которые не нравятся, лучше делать совместно с кем то	
28.	В сложной ситуации нужно вспомнить о тех, кого уважаешь, и вести себя как они	
29.	Мне трудно вообразить то, чего не существует	
30.	Мне трудно дается работа со схемами, таблицами, чертежами и т.д.	
31.	Я часто обижаюсь	
32.	Я промолчу, в место того чтобы делать замечание	
33.	Когда все складывается против меня, я срываюсь и плачу	
34.	У меня бывают боли в груди	
35.	Время от времени у меня болит шея или плечи	
36.	У меня больной желудок	
37.	Жизнь дана, чтобы наслаждаться ею	
38.	В однотипных ситуациях я практически всегда действую по-разному	
39.	Порой я поступаю неожиданно для себя	
40.	Я проявляю свое искреннее расположение к человеку, независимо от того взаимно оно или нет	
41.	Я охотно берусь воплощать новые идеи	
42.	Я чувствую приятное возбуждение	
43.	Мое тело делает меня еще более чутким к переживаниям моей души	
44.	В принципе, сигналы от тела я получаю только тогда, когда волнуясь или устал	
45.	Когда я что-нибудь теряю, то всегда очень сожалею об этом	

46.	Трудности «наваливаются» на меня неожиданно	
47.	Иногда я с трудом вспоминаю важные события, которые были 2-3 дня назад	
48.	При волнении я ощущаю комок в горле	
49.	Иногда меня внезапно начинает тошнить, непонятно почему	
50.	Бывает, что у меня болит все тело сразу	
51.	Бывало, я падал в обморок без видимых на то причин	
52.	Болезнь всегда подводит меня в самый ответственный момент	
53.	Для решения трудных задач мне нужен план действий	
54.	Если мне плохо, я исполняю свои давние мечты (еду отдыхать, покупаю то, чего давно хотел и т.д.)	
55.	В состоянии смятения я раскрываюсь перед людьми, и мне становится легче	
56.	Я обращаюсь за советом в трудной ситуации	
57.	Недомогание возникает, потому что я не уследил за своим физическим здоровьем	
58.	В принципе я сам себя довожу до болезненных состояний	
59.	Мое здоровье подводит меня только в стрессовых ситуациях	
60.	Когда я волнуюсь, я сосредоточен на том, чтобы различными способами избавиться от дрожи, уравновесить дыхание, пульс и т.д.	

Опросник СРІ

ФИО _____ Возраст _____

Инструкция

Вам предлагается ряд высказываний, касающихся разнообразных сторон жизни. С каждым из них Вы можете согласиться или не согласиться. **Свои ответы записывайте в специальном бланке**, который Вам выдан.

Прочтите внимательно каждое утверждение. В том случае:

- если вы решили, что утверждение верно, сделайте отметку в клетке с надписью «**В**» напротив номера соответствующего вопроса в Вашем бланке;
- если утверждение по отношению к вам неверно, сделайте отметку в клетке с надписью «**Н**», напротив номера вопроса.

Если Вы не можете уверенно ответить, согласны Вы с этим утверждением или нет, постарайтесь все же выбрать наиболее предпочтительный для Вас ответ.

Помните, что Ваш ответ должен отражать только Ваше собственное мнение - здесь нет "правильных" или "неправильных" ответов.

1. Мне нравятся общественные мероприятия просто потому, что там находишься среди людей.
2. Самая интересная рубрика в газетах – раздел юмора.
3. Я считаю своего отца идеальным человеком.
4. Человеку время от времени нужно показывать себя в выгодном свете.
5. Наше мышление было бы намного продуктивнее, если бы мы забыли о таких словах, как «вероятно», «приблизительно», «возможно».
6. Мне очень хочется добиться успеха в жизни.
7. Когда я нахожусь в компании, я обычно делаю то, что хотят другие, а не предлагаю сам.
8. Мне нравились сказки Салтыкова-Щедрина.
9. Обычно я хожу в кино чаще, чем раз в неделю.
10. Некоторые люди преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали.
11. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, несмотря на то, что я бываю готов отстаивать свою точку зрения.
12. Мне часто кажется, что я неправильно выбрал профессию.
13. Я очень медленно принимаю решения.
14. Я всегда следую правилу: делу – время, потехе – час.
15. Несколько раз в неделю мне начинает казаться, что должно произойти что-то ужасное.
16. Нет смысла помогать людям – лишний раз убеждаешься, что рано или поздно «схлопочешь по шее».

17. Я бы хотел быть журналистом.
18. Человека, который не участвует в выборах, нельзя считать хорошим гражданином.
19. Я думаю, мне понравилось бы работать прорабом на стройке.
20. У меня бывали очень странные и необычные переживания.
21. Моя повседневная жизнь заполнена делами, которые кажутся мне интересными.
22. Когда человек скрывает свои доходы, чтобы не платить налог – это так же плохо, как красть деньги у государства.
23. Во многих отношениях бедному человеку лучше, чем богатому.
24. Мне нравится содержать свои вещи в порядке, опрятными и аккуратными.
25. Мне становится не по себе при общении с ироничными, язвительными людьми.
26. Нужно заботиться о том, чтобы иметь «полезные знакомства».
27. Я чувствую себя неудачником, когда узнаю об успехах своих хороших знакомых.
28. Думаю, мне бы понравилось работать модельером.
29. Многие считают меня вспыльчивым.
30. Иногда я не прочь немного посплетничать.
31. Я сомневаюсь, что могу быть хорошим руководителем.
32. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.
33. Я предпочел бы работать в женском коллективе.
34. Есть люди, которым нельзя доверять.
35. Меня возмущает, когда кто-нибудь плюет на тротуар.
36. Когда я учился в школе, я довольно часто прогуливал занятия.
37. У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей.
38. Мне трудно вступать в беседу с незнакомыми людьми.
39. Должен признаться, что мне нравится подшучивать над другими (устраивать розыгрыши).
40. Я очень нервничаю, если замечаю, что за мной наблюдают.
41. Большинство проблем имеет лишь одно правильное решение, только нужно знать все факты.
42. Иногда я делаю вид, что знаю больше, чем это есть на самом деле.
43. Нет смысла беспокоиться о государственных проблемах, так как я не в состоянии что-либо изменить.
44. Иногда мне так и хочется что-нибудь сломать.
45. В детстве я обращался со своими проблемами к родителям.
46. Думаю, мне бы понравилась работа школьного учителя.
47. Женщине не следует употреблять в баре алкогольные напитки в одиночестве.
48. Большинство людей могут солгать, если им это выгодно.
49. Когда мне кто-то делает плохо, то я считаю, что должен отплатить тем же, хотя бы из принципа.

50. Мне кажется, что я наиболее сообразительный и способный, чем большинство окружающих.
51. Человек никогда не должен ездить на городском транспорте без оплаты проезда.
52. Обычно я принимаю активное участие во всех развлечениях на вечеринках.
53. Я думаю, что мне доставило бы огромное удовольствие иметь власть над другими людьми.
54. Мне трудно сосредоточиться на какой-нибудь задаче, или работе.
55. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер.
56. Меня раздражает, когда кто-нибудь отвлекает меня, когда я занят чем-то другим.
57. Иногда я стараюсь держаться подальше от того, или иного человека, так как боюсь сказать или сделать при нем что-нибудь такое, о чем потом буду жалеть.
58. Я очень переживаю, когда думаю, что другие неодобрительно ко мне относятся.
59. Беда многих людей в том, что они недостаточно серьезно относятся к некоторым вещам.
60. Мне часто доводилось встречать людей, которые считались знатоками своего дела, а в действительности знали не больше моего.
61. Я любил свою школу.
62. Я считаю, что Лермонтов более выдающаяся фигура, чем Пушкин.
63. Всегда хорошо быть искренним.
64. Сильная гроза пугает меня.
65. Думаю, что мне понравилось бы работать в сфере обслуживания, или торговли.
66. Иногда мне так и хочется выругаться.
67. Убежден, что среди всех религиозных учений истинным может быть только одно.
68. Я смущаюсь, когда при мне говорят непристойности.
69. Я не одобряю тех, кто напивается на вечеринках.
70. Иногда я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать с кем-нибудь встречи.
71. Меня легко взволновать.
72. Я веду дневник.
73. Возможно, что с каким-нибудь меньшинством и обращаются плохо, но мне до этого нет никакого дела.
74. Мне очень трудно бывает рассказать кому-нибудь о себе.
75. Нам стоит больше беспокоиться о своей стране и дать возможность другим самим решать свои проблемы.
76. Я часто чувствую, что жизнь проходит мимо меня.
77. Когда мне все надоедает, я стараюсь что-нибудь принять, чтобы встряхнуться.
78. Я люблю похвалиться своими успехами, настоящими и будущими.

79. Я боюсь купаться в глубоких местах.
80. Иногда я бываю очень сердит.
81. Должен признаться, что стараюсь поступать по-своему, независимо от того, чего хотят другие.
82. Думаю, что мне бы понравилась работа автомеханика.
83. Обычно я чувствую себя неловко на официальных вечерах, или банкетах.
84. Одно время я пытался писать стихи.
85. Я не люблю предпринимать что-либо, пока ясно не представлю, что из этого выйдет.
86. Я спорю только по вопросам, имеющим принципиальное значение.
87. Я больше люблю читать приключенческие романы, чем истории о любви.
88. Мне неприятно смотреть на небрежно одетых людей.
89. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины бросает в жар.
90. Если человек всегда принимает решение в выборах – свой гражданский долг он выполняет.
91. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не говорить.
92. Люди часто слишком многого ожидают от меня.
93. Я почти все, что угодно, могу сделать на спор.
94. При настоящем положении дел трудно надеяться на что-то в будущем.
95. Думаю что мне понравилось бы заниматься научно-исследовательской работой.
96. Я серьезно отношусь к вопросам этики и морали.
97. Мне понравилась бы работа журналиста-международника.
98. Современные люди забыли о том, что такое стыд.
99. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
100. Я предпочитаю мыться под душем, а не в ванне.
101. Должен признаться, что я стараюсь выполнять как можно меньше работы.
102. Я люблю находиться в центре внимания.
103. Я люблю слушать по радио симфоническую музыку.
104. Мне бы хотелось посмотреть на бой быков в Испании.
105. Огонь меня завораживает.
106. Средний человек не слишком способен оценить живопись и музыку.
107. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, которые делают то, что бы я делать не стал.
108. Я не боюсь зайти в комнату, где другие уже сидят и разговаривают.
109. Иногда я чувствую себя обескураженным.
110. Меня пугает мысль о возможности попасть в автокатастрофу.
111. Когда я нахожусь в компании людей, меня беспокоит мысль, правильно ли то, о чем я говорю.
112. Я требователен к себе, и считаю, что другие должны быть к себе также требовательны.
113. Школьные учителя жалуются на низкую заработную плату, но мне кажется они получают столько, сколько того заслуживают.

114. Иногда мне так и хочется с кем-нибудь подраться.
115. Иногда мне по нескольку раз снится один и тот же сон.
116. Неприятно слушать лектора, который сам не верит в то, о чем он говорит.
117. Я не осуждаю тех, кто стремится получить от жизни все возможное.
118. Я верю, что мы становимся лучше, пройдя через все испытания и удары судьбы.
119. Жизнь по заранее составленному плану теряет большую часть своей привлекательности.
120. Я не всегда говорю правду.
121. В школе я медленно усваивал материал.
122. Я люблю поэзию.
123. Думаю, что у меня более четкое представление о том, что хорошо и что плохо, чем у большинства людей.
124. Скорее всего, я первым не заговорю с людьми, пока они сами не обратятся ко мне.
125. Что-то не в порядке с людьми, которые без злости и возмущения не могут подчиняться приказаниям.
126. Если я заболеваю, или получаю травму, я безо всяких колебаний обращаюсь к врачу.
127. Прежде чем что-либо сделать, я стараюсь предугадать, как к этому отнесутся другие.
128. Чтобы убедить большинство людей в своей правоте, требуется много аргументов.
129. Думаю, мне понравилось бы ездить на гоночном автомобиле.
130. Иногда безо всякой причины, или когда дела идут плохо, я чувствую себя радостно возбужденным и счастливым.
131. Одна из моих целей в жизни – совершить что-то такое, чтобы моя мать могла гордиться мною.
132. Я легко влюбляюсь и быстро остываю.
133. Я чувствую сейчас себя лучше, чем когда-либо.
134. Мне неудобно дурачиться на вечеринках, даже если другие этого не делают.
135. Обычно утром я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
136. Большинство людей заводят знакомства лишь потому, что они могут оказаться для них полезными.
137. Мне бывает трудно сесть спокойно и расслабиться.
138. У меня редко, или почти никогда не кружится голова.
139. Вполне допустимо обойти закон, если формально он не нарушен.
140. Мне нравится слушать лекции на международные темы.
141. В наше время родители слишком снисходительны к своим детям.
142. Большинство людей скорее поступит нечестно, чем согласится потерять свои выгоды, или преимущества.
143. Мне нравится бывать в компаниях, где подшучивают друг над другом (устраивают розыгрыши).
144. Я немного боюсь темноты.

145. Если я сталкиваюсь с трудными проблемами, я легко отказываюсь от их решения.
146. Я люблю носить дорогую одежду.
147. Временами я чувствую полную свою бесполезность.
148. Я считаю, что женщина должна пользоваться той же свободой в сексуальных отношениях, что и мужчина.
149. Я со всех сторон обдумываю проблему, прежде чем принять решение.
150. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют, или ругают.
151. Иногда мне приходят в голову странные и необычные мысли.
152. Я прочитываю не менее десяти книг в год.
153. Когда я чувствую себя неважно, я становлюсь немного злым и раздражительным.
154. Мне нравятся высокие женщины.
155. Люди должны вести себя в соответствии с тем окружением, в котором они оказываются.
156. Я редко испытываю возбуждение, или волнение.
157. Я очень люблю путешествовать и бываю несчастлив, если мне не удастся куда-нибудь уехать.
158. Я часто замечал, что когда я что-то стараюсь сделать, у меня дрожат руки.
159. Мне становится как-то не по себе, когда я попадаю в большую компанию.
160. Я хотел бы послушать великого оперного певца.
161. Я иногда бываю беспричинно злым и раздражительным.
162. Каждый человек должен быть в курсе общегосударственных проблем, даже если время, которое он на это потратит, пойдет в ущерб его личным удовольствиям.
163. Я люблю всякие вечеринки и сборища.
164. Моим родителям часто не нравились мои друзья.
165. Я легко подчиняюсь приказаниям и делаю то, что мне говорят.
166. В школе я всегда заглядывал вперед, планируя каким предметам отдать предпочтение.
167. Мне хотелось бы быть членом нескольких клубов или обществ.
168. Моя домашняя жизнь всегда была счастливой.
169. Преподаватели часто ждут слишком большой работы от своих студентов.
170. Я часто действую по обстоятельствам, долго не раздумывая.
171. Думаю, что добился бы большего, чем большинство нынешних политических деятелей.
172. Я не очень боюсь змей.
173. Другие люди часто неправильно истолковывают мои поступки.
174. Я никогда не сужу о людях, не имея достаточно на то оснований.
175. Со мной бывало такое, что мои действия прерывались, и я не воспринимал происходящее.
176. Я часто пытаюсь понять, какие скрытые причины побуждают того или иного человека сделать для меня что-то приятное.
177. Мне не хватает уверенности в себе.

178. Большинство людей испытывает тайное наслаждение, когда другие попадают в беду.
179. Если уж я имею какое-нибудь общественное поручение, то я стараюсь во все вникать.
180. Обычно мои родители не мешали мне самостоятельно принимать решения.
181. Я всегда стремился получать оценки в школе больше, чем мог.
182. Я скорее предпочту обойтись без чего-либо, чем буду просить об одолжении.
183. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто обязан причинить вред себе, или кому-нибудь другому.
184. У меня более, чем достаточно поводов для беспокойства.
185. Я не упущу возможности повеселиться, даже если это мне грозит неприятностями.
186. Обычно я не люблю много говорить, если только я не в компании людей, которых хорошо знаю.
187. Я все принимаю слишком близко к сердцу.
188. Довольно часто оказывалось, что я не в курсе пересудов и разговоров, которые занимают окружающих меня людей.
189. В школе мои отметки по поведению всегда были очень низкими.
190. Только глупец может требовать увеличения налогов.
191. Иногда я притворяюсь заболевшим, чтобы чего-либо избежать.
192. Когда я знаколюсь с человеком, я всегда думаю, что он лучше меня.
193. Мне было бы стыдно не использовать свое право голосования.
194. Мне нравится, когда люди не могут угадать, что же я собираюсь сделать в следующий момент.
195. Самое важное для меня – это долг перед моей работой и перед другими людьми.
196. Иногда мне кажется, что мне понравилось бы заниматься боксом.
197. Бывает, что неприличная шутка вызывает у меня смех.
198. Прежде чем что-либо сделать, я стараюсь представить как мои друзья отнесутся к этому.
199. Мне понравилось бы быть военным.
200. Если в компании меня попросят, то я не постесняюсь начать беседу или высказать свое мнение по поводу того, что мне хорошо известно.
201. Терпеть не могу людей, которые считают, что существует одна, единственно верная религия.
202. Если бы выпал случай, я смог бы быть неплохим руководителем.
203. Когда дела идут плохо, я иногда обвиняю в этом других.
204. Мне нравится составлять план домашних дел и затем следовать ему.
205. Я получаю большое удовольствие от спортивных игр или состязаний в том случае, если держал пари (побился об заклад).
206. Я часто замечал, что люди завидуют моим идеям, потому что они не им первым пришли в голову.
207. Иногда на выборах я голосую за кандидата, о котором знаю очень мало.

208. Я люблю бывать в компаниях и на вечеринках, где много шумного веселья.
209. Большинство людей говорит правду просто из-за страха быть пойманным на лжи.
210. Я очень люблю охоту.
211. Оставаясь один, я часто задумываюсь над такими философскими проблемами, как свобода воли, зло и т.д.
212. У меня никогда не было столкновений с законом.
213. Меня возмущает, когда я узнаю, что кого-то лишили права голосовать.
214. В школе меня иногда вызывали к директору за озорство.
215. Мне понравилось бы писать книги по технике.
216. Иногда я изматываю себя тем, что много на себя беру.
217. Думаю, мне понравилась бы работа библиотекаря.
218. Я люблю ходить на танцы.
219. Большинство людей в глубине души не любят утруждать себя ради того, чтобы помочь другим.
220. Я чувствую себя тревожно и беспокойно в закрытом помещении.
221. Люди должны заботиться о своих престарелых родителях, даже если им приходится во имя этого чем-то жертвовать.
222. Мне хотелось бы быть членом какого-нибудь дискуссионного клуба.
223. Я стараюсь любой ценой избежать неприятностей.
224. Я обычно надеюсь на успех в своих делах.
225. Люди только делают вид, что заботятся о других.
226. Большинство людей беспокоят сексуальные вопросы.
227. Мне трудно бывает найти тему для разговора, когда я встречаю нового человека.
228. Я люблю читать историческую литературу.
229. Предпочитаю симметрию асимметрии.
230. Я предпочел бы быть скорее исполнительным и надежным работником, чем блестящим, но не вызывающим доверие.
231. Если есть возможность, я не прочь пустить пыль в глаза.
232. Иногда мне кажется, что я на грани гибели.
233. Люди не станут беспокоиться о других, если им это не выгодно.
234. Нам следовало бы более ответственно относиться к выбору должностных лиц.
235. Я не против уплаты налогов, так как это дает мне возможность получать что-то от общества.
236. Меня так волнуют некоторые темы, что я даже не могу о них говорить.
237. Будущее слишком неопределенно, чтобы имело смысл строить серьезные планы.
238. Иногда я просто не в состоянии начать что-либо делать.
239. Я люблю выступать перед людьми.
240. Мне понравилась бы работа медсестры.

241. Человек, которые вводит других людей в соблазн, оставляя ценное имущество без присмотра, виноват примерно также, как и тот, который это имущество крадет.
242. Я общительный человек.
243. Меня часто беспокоят бесполезные мысли, которые приходят ко мне в голову.
244. Если бы я был журналистом, я бы с большим удовольствием освещал бы новости театра.
245. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
246. Мне нравится планировать свои действия заранее.
247. Время от времени я люблю полностью отключиться от работы и от всего, что напоминает о ней.
248. Должен признаться, что когда у меня плохое настроение, я становлюсь раздражительным.
249. Мне нравятся в журналах разделы «сделай сам».
250. Мне трудно работать под строгим контролем.
251. Я люблю большие шумные вечеринки.
252. Иногда я чувствую, что я другим в тягость.
253. Нельзя осуждать людей, которые ставят на карту все, если ставки высоки.
254. Я никогда умышленно не лгу.
255. Только глупец будет пытаться изменить существующие народные традиции.
256. Я хочу занимать высокое положение в обществе.
257. Мне часто кажется, что я сделал что-то плохое или неприличное.
258. В школе мне трудно было отвечать перед всем классом.
259. Обычно мне кажется, что жизнь стоящая штука.
260. Я всегда стараюсь сделать все несколько лучше, чем от меня ожидают.
261. Нам следует дать возможность африканским странам самим решать свои проблемы, нет причин помогать им.
262. Несколько раз я поступал подло по отношению к другим.
263. Те, кто нарушают закон, почти всегда оказываются пойманными и наказываются по заслугам.
264. Я бываю очень несчастлив, если не достигаю успеха в чем-либо, что я серьезно намеревался сделать.
265. Мне бывает страшно при мысли о землетрясении.
266. Думаю, что большинство людей способно солгать, чтобы продвинуться по службе.
267. Я больше люблю говорить, чем слушать.
268. Мне иногда очень хотелось уйти от своей семьи.
269. Мне нравится наука.
270. Я часто выхожу из себя.
271. Мои родители всегда были со мной строги и суровы.
272. Должен признаться, что в незнакомом месте испытываю некоторый страх.

273. Меня беспокоит, когда незнакомые люди в трамвае, магазине и т. п. разглядывают меня.
274. Я уверен, что знаю, как можно решить современные международные проблемы.
275. Иногда мне нравится нарушать правила и делать то, что следовало бы не делать.
276. Я редко ссорюсь с членами своей семьи.
277. Я не боюсь воды.
278. Если в магазине мне дают сдачу больше, чем положено, я всегда возвращаю ее назад.
279. Я часто испытываю отвращение к себе.
280. Я люблю разные игры и развлечения.
281. Общество должно больше уделять внимание инженерно-техническим работникам, как оно это делает по отношению к деятелям искусства.
282. Многих людей можно обвинить в непристойном сексуальном поведении.
283. Я люблю читать о науке.
284. Мне трудно вести себя непринужденно в присутствии новых людей.
285. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
286. Я никогда не делал ничего рискованного только ради острых ощущений.
287. Думаю, мне понравилось бы петь в хоре.
288. В детстве меня один раз или больше выгоняли из класса за плохое поведение.
289. Иногда я переживаю из-за таких вещей, которые на самом деле не очень-то и важны.
290. Должен признаться, что я человек чувствительный и легко возбудимый.
291. Думаю, мне бы понравилось быть членом мотоклуба.
292. Мне очень нравилось, когда мои школьные сочинения зачитывали перед всем классом.
293. Время от времени у меня до такой степени портится настроение, что никто не может развеселить меня.
294. Мне кажется, что меня часто наказывали незаслуженно.
295. Даже не являясь основной причиной совершенной ошибки, я готов любой ценой искупить свою вину.
296. Мне хотелось бы быть актером театра или кино.
297. Иногда меня так и тянет сделать что-нибудь плохое или ужасное.
298. Я часто чувствую жжение, покалывание, «ползание мурашек», онемение в различных частях своего тела.
299. Я довольно безразличен к тому, что со мной происходит.
300. Милицейские машины должны иметь специальные отличительные знаки, чтобы их всегда можно было опознать.
301. Я боюсь оставаться один в темноте.
302. Я часто поступал вопреки желаниям родителей.

303. Мы должны сократить потребление нефти до уровня необходимого, чтобы ее хватило людям, которые будут жить через 50 или 100 лет после нас.
304. Если коллектив принял решение, человек должен следовать ему, даже если не согласен с ним.
305. Мне часто хочется, чтобы люди занимали более определенную позицию.
306. По ночам меня довольно часто мучают кошмары.
307. Если бы я вел машину, то я не позволил бы себя обгонять.
308. Меня беспокоят боли в желудке.
309. Есть вещи или люди, к которым я отношусь с опаской, хотя и знаю, что они не таят для меня никакой угрозы.
310. Я скорее предпочел бы, чтобы люди относились ко мне недоброжелательно, чем презирали меня.
311. Я ничего не могу делать хорошо.
312. Всякий, кто может и хочет упорно трудиться, имеет большие шансы добиться успеха в жизни.
313. Я никогда не ощущал боль в затылке.
314. Прежде чем прийти к какому-либо мнению я стараюсь узнать, что на этот счет думают другие.
315. Люди не должны платить налог по бездетности.
316. Мои родители хотели, чтобы я преуспел в жизни.
317. Я часто задумываюсь над тем, как я выгляжу и какое произвожу на других впечатление.
318. В детстве я мало стремился быть членом какой-нибудь уличной компании.
319. Находясь в компании, я обычно беру на себя обязанность знакомить людей друг с другом.
320. Я бы назвал себя довольно «сильной личностью».
321. Я почти никогда не ложусь спать вовремя.
322. Я не люблю давать свои вещи людям, которые не умеют аккуратно с ними обращаться.
323. Я никогда не был сильно пьян.
324. Голосование – это не более чем формальная процедура.
325. Когда я чувствую себя счастливым и полным сил, кто-нибудь унылым видом или плохим настроением непременно все испортить.
326. Я очень обидчив.
327. Я легко могу расстаться или порвать свои отношения с другом.
328. Я установил, что моему характеру соответствует четкий режим дня.
329. Мне трудно симпатизировать человеку, который всегда в сомнениях и колебаниях.
330. Мне кажется, что все имеет одинаковый вкус.
331. Я часто не довожу начатого до конца.
332. Я мог бы быть совершенно счастлив и без близкого друга.
333. Образование более важная вещь, чем думает большинство людей.
334. Я начинаю нервничать, когда мне надо попросить кого-то об одолжении.
335. Иногда я веду себя как трус.

336. Иногда я испытываю желание покинуть свой дом.
337. У меня часто так болит голова, что кажется она раскалывается на части.
338. Я никогда особенно не беспокоился по поводу своей внешности.
339. Временами мне кажется, что я не такой уж хороший человек.
340. За столом я обычно все быстро съедаю и не люблю тратить время на застольные разговоры.
341. Мои родные часто обращаются со мной как с ребенком.
342. Меня раздражает, когда другие люди вмешиваются в мою жизнь.
343. В школе большинство учителей относилось ко мне справедливо.
344. Некоторые животные действуют мне на нервы.
345. Я скорее пойду навстречу опасности, чем постараюсь избежать ее.
346. Должен признать, что я довольно хороший оратор.
347. Если людей в жизни преследуют неудачи, значит они сами в этом виноваты.
348. Обычно, чтобы избежать критики, я делаю то, что от меня ждут.
349. Если человек нашел крупную сумму денег, то он может потратить их на собственные нужды.
350. От людей не следует ожидать, чтобы они сделали что-то для общества, если им за это не заплатить.
351. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые раздражают меня.
352. У меня нет большого желания узнавать что-то новое.
353. Мне кажется, что меня никто не понимает.
354. Сильный человек способен решить даже самые трудные проблемы.
355. Я имею устоявшиеся политические убеждения.
356. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
357. Иногда мне кажется, что я не заслуживаю то хорошее, что имею в жизни.
358. Я часто мечтаю о таких вещах, что о них лучше никому не говорить.
359. Думаю, что я лидер в своей группе.
360. Честному человеку невозможно чего-нибудь добиться в жизни.
361. Я люблю, чтобы у каждой вещи было свое место, и чтобы все вещи находились на своих местах.
362. У меня никогда не было галлюцинаций.
363. Я не люблю решать какую-нибудь проблему, если нельзя получить ясный однозначный ответ.
364. Меня раздражает, если что-то непредвиденное нарушает мой распорядок дня.
365. Будущее кажется мне безнадежным.
366. Кажется, что я никогда не чувствовал голода.
367. Моя домашняя жизнь всегда была приятной.
368. Я знаю, что мог бы быть лучше, если бы больше разобрался в себе.
369. Мне кажется, что я чаще, чем другие совершаю поступки, о которых потом жалею.
370. Неповиновение любому правительству нельзя оправдать.
371. Я не могу полностью наслаждаться отдыхом или каникулами, если не заслужил их своей работой.

372. У меня есть основания ревновать некоторых членов моей семьи.
373. В гостях за столом я держусь лучше, чем дома.
374. Я никогда не окажу помощь другому человеку, если для этого мне придется отказаться от собственного удовольствия.
375. Есть люди, к которым я испытываю неприязнь на столько, что получаю удовольствие, когда они попадают в беду.
376. Мне нравится составлять планы и решать, что кому делать.
377. Иногда я дразню животных.
378. Сомневаюсь, что есть по настоящему счастливые люди.
379. Я предпочел бы не брать слишком большую ответственность за других людей.
380. Меня считают трудолюбивым и прилежным работником.
381. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
382. Сила воли – залог успеха.
383. Обычно, прежде чем что-либо сделать, я должен подумать, даже если речь идет о мелочах.
384. Большинству людей было бы лучше, если бы они никогда не ходили в школу.
385. Меня легко переспорить.
386. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей.
387. Я не люблю неопределенность и непредсказуемость.
388. Когда я попадаю в безвыходную ситуацию, я говорю ту часть правды, которая мне не повредит.
389. Я испытываю разочарование в законах, когда ловкий адвокат добивается освобождение преступника.
390. Я веду неправильный образ жизни.
391. Я читаю довольно быстро.
392. Я мечтаю очень мало.
393. Я употреблял слишком много алкогольных напитков.
394. Даже попав в беду, я обычно стараюсь сделать все как следует.
395. Для меня очень важно иметь много друзей, и вести активную общественную жизнь.
396. Иногда мне хотелось убежать из дома.
397. Я редко меняю свое решение.
398. Судьба определенно несправедлива ко мне.
399. Иногда ловкость какого-нибудь мошенника меня так забавляет, что мне хочется, чтобы ему повезло.
400. У меня хороший аппетит.
401. Большинство молодых людей получает слишком хорошее образование.
402. У меня бывали приступы, во время которых я не мог контролировать свои движения и речь, но понимал, что происходит вокруг меня.
403. У меня врожденный талант влиять на людей.
404. Я сторонник строгого соблюдения законов независимо от того, к каким последствиям это приводит.

405. Люди часто говорят обо мне за моей спиной.
406. Мои вредные привычки настолько сильны, что бесполезно с ними бороться.
407. Я был самостоятельным в детстве.
408. Я всегда слежу за тем, чтобы моя работа была хорошо спланирована и организована.
409. Я никогда не стану играть с незнакомым человеком в азартные игры.
410. Я считаю очень важным право открыто высказывать свои мысли.
411. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога.
412. Я люблю наводить порядок и передвигать вещи.
413. Я получаю столько сочувствия, сколько мне необходимо.
414. Я не всегда читаю передовицы в газетах.
415. Меня смущает род занятий одного или нескольких членов моей семьи.
416. Мне кажется, что я не так счастлив, как другие.
417. Мне подходит любая работа, лишь бы за нее хорошо платили.
418. Меня смущают люди, которых я плохо знаю.
419. Мен часто казалось, что моя жизнь не имеет смысла.
420. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
421. Меня не очень заботит, нравлюсь я людям или нет.
422. Когда дела идут плохо, мне хочется все бросить.
423. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
424. Человек, к которому в детстве я был больше всего привязан, была женщина (мать, сестра, тетя или друга женщина).
425. Часто я чувствовал себя виноватым из-за того, что выражал свое сочувствие в большей степени, чем испытывал его на самом деле.
426. Я устаю быстрее, чем другие люди.
427. Я чувствую себя неловко во всем, кроме обычной одежды.
428. Когда я был ребенком, в моем доме было не так мирно как у большинства людей.
429. Мне даже подумать страшно о выступлении перед публикой.
430. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые пугали меня.
431. В начальной школе я доставлял учителям массу хлопот.
432. Я берусь за дверные ручки без страха чем-нибудь заразиться.
433. Гораздо важнее, чтобы отец был добрым, чем преуспевающим.
434. Моя кожа очень чувствительна к прикосновениям.
435. При хорошей зарплате мне бы понравилось быть бродячим актером или циркачом.
436. Я никогда особенно не любил школу.
437. Я страдаю от приступов тошноты и рвоты.
438. Я добился бы больших успехов, если бы были возможности.
439. Члены моей семьи всегда были близки между собой.
440. Иногда я бываю чем-то обескураженным.
441. Я часто просыпаюсь в испуге среди ночи.

442. Я легко потею, даже в холодные дни.
443. Я не тот человек, который мог бы стать политическим деятелем.
444. Мои родители никогда меня по настоящему не понимали.
445. Я буду бороться за свои права, если кто-то попытается посягнуть на них.
446. Должен признаться, что люди иногда разочаровывали меня.
447. Если я увижу, как несколько ребят бьют одного, я обязательно попытаюсь остановить их.
448. Люди обращаются ко мне за помощью, когда им необходимо что-то решить.
449. Почти каждый день случается что-то, что пугает меня.
450. Меня раздражают писатели, которые употребляют странные и необычные слова в своих произведениях.
451. Должен признаться, что мне не приятно насаживать червя на крючок удочки.
452. Мне не приятно выступать перед людьми.
453. Работа стоит мне большого напряжения.
454. Моя семья с неодобрением относится к той работе, которую я выбрал (или собираюсь выбрать).
455. Я часто чувствую комок в горле.
456. Мне труднее, чем другим сосредоточиться на чем-то одном.
457. Лучше никому не доверять.
458. Я испытываю неудобство при общении с нерешительными людьми.
459. У меня беспокойный и прерывистый сон.
460. Сильные люди никогда не показывают своих чувств.
461. Похоже, что раньше люди веселились больше, чем теперь.
462. Даже если я уверен, что прав в чем-то, я обычно уступаю, так как глупо настаивать на своем.