

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО–УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально–гуманитарных наук
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

_____ 2017г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,
д – р психол. н., профессор

_____ Е.Л. Солдатова
_____ 2017г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАЩИТНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
МЕХАНИЗМОВ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 37.04.01.2017.006.ПЗ ВКР

Руководитель работы

к.пс.н., доцент

_____ Ю.Е. Дьячкова
_____ 2017г.

Автор работы

студент группы СГ-258

_____ А.В. Снигирева
_____ 2017г.

Нормоконтролер

зав. уч. лабораторией

_____ А.А. Колмогорцева
_____ 2017г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Снигирева А.В. Взаимосвязь защитных психологических механизмов и самореализации личности взрослого человека. – Челябинск: ЮУрГУ, СГ-258, 107 с., 4 табл., библиогр. список – 61 наим., 3 прил.

В работе речь идет о взаимосвязи системы психологической защиты личности и самореализации. Основные положения заключаются в том, что психологическая защита одновременно может способствовать как стабилизации, так и дезорганизации личности, в зависимости от гибкости, адекватности и интенсивности «включения» защитных механизмов. Что оказывает положительное воздействие на сохранение позитивного образа «Я» и успешность проживания фрустрирующих ситуаций, либо ведет к формированию дезадаптивного образа действий и ограничению самореализации личности в социальном плане. Гипотеза исследования состоит в предположении, что механизмы психологической защиты имеют взаимосвязь с самореализацией субъекта. Для подтверждения гипотезы проведено исследование, результаты которого обработаны методом корреляционного анализа.

Актуальность. Интерес к проблеме самореализации и психологической защиты личности обусловлен следующим рядом **актуальных** причин.

Во-первых, недостаточной проработанностью понятия психологической защиты личности в период взрослости. Основная масса эмпирических исследований проводится в рамках детско-родительских отношений либо в период юности, становления личности либо в связи с исследованием нервно-психических и соматических болезней.

Во-вторых, общей тенденцией к неудовлетворенности жизнью индивидов, субъективным оцениванием самореализации, как низкой.

Психологическая защита личности исследовалась в трудах многих авторов: З.

Фрейда, А. Фрейд, Р. Плутчика в содействии с Генри Келлерманом, Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, И.М. Никольской, Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова, В.К. Мягера, Б.В. Зейгарника, Е.Т. Соколовой, Л.И. Вассермана. В психологических исследованиях прослеживается интерес рассмотрения различных аспектов данного феномена: интенсивности функционирования защитных механизмов и связи их с личностными особенностями, например, с темпераментом и характером, зависимость защитных механизмов детей от защитных механизмов их родителей, степени зрелости и примитивности отдельных видов защиты, хронологии развития системы психологической защиты в онтогенезе, ее связи с нервно-психическими и психосоматическими заболеваниями и т.п. Идеи о взаимосвязи психологической защиты и самореализации прослеживаются у многих авторов, вместе с тем, эмпирических исследований, направленных на выявление этой связи практически не проводилось, по крайней мере, они не отражены в научных публикациях.

Проблема самореализации личности также освещена в исследованиях зарубежных и отечественных авторов: Э. Фромма, Э. Эриксона, А. Адлера, К. Гольдштейна, А. Маслоу, Э. Шострома и др. В отечественной психологии исследования этого явления начали активно разворачиваться в конце 20-го века, когда изменившаяся структура общества позволила проявиться вопросам самореализации в жизни людей, в работах Д.А. Леонтьева, Л.А. Коростылевой, Э.В. Галажинский, В.Е. Ключко.

Цель. Данная работа ставит своей целью изучение особенностей взаимосвязи системы психологической защиты личности и самореализации.

Методы и методики исследования. Исследование базируется на количественных методах опроса и статистического анализа. Диагностике подвергаются 8 защитных механизмов и общий уровень напряженности защит, измеряемые при помощи опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, компоненты самоактуализации, измеряемые «Самоактуализационным тестом» Э. Шострома и факторы удовлетворенности жизнью, а также общий уровень

удовлетворенности жизнью, измеряемые опросником «Удовлетворенность жизнью». Автора Н.Н. Мельниковой. Результаты будут обработаны при помощи корреляционного анализа.

Задачи. Данная цель определила постановку следующих задач:

1. Провести теоретический анализ психологической защиты личности и самореализации.

2. Раскрыть понятия психологической защиты личности, самореализации, самоактуализации, удовлетворенности жизнью.

3. Провести анализ связи психологической защиты и самореализации.

4. Подобрать методики, направленные на исследование приведенных понятий.

5. Выявить корреляционные связи показателей напряженности механизмов психологической защиты личности, показателей шкал компонентов самоактуализации и оценки факторов удовлетворенности жизнью.

6. Провести интерпретацию выявленных связей.

По результатам исследования, гипотеза о наличии корреляционной связи механизмов защиты с самореализацией личности подтверждена. Система психологической защиты при чрезмерно интенсивном включении в адаптационные процессы препятствует адекватному восприятию окружающей действительности, установлению социальных контактов, раскрытию творческого и личностного потенциала человека, сензитивности к себе, делает его поведение ригидным, трудно адаптируемым к ситуации, обусловленным социальными нормами, мешает чувствовать себя удовлетворенным жизнью, препятствует максимальной включенности в течение своей жизни. Таким образом в указанных аспектах проявляется подтвержденная результатами исследования взаимосвязь психологической защиты личности и его самореализации.

Научная новизна работы заключается в том, что выявлены корреляционные связи между отдельными механизмами психологической защиты, шкалами самоактуализации и факторами удовлетворенности жизнью, проведена интерпретация указанных связей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.....	14
1.1 Теоретический анализ психологической защиты личности.....	14
1.2 Теоретический анализ самореализации личности.....	33
1.3 Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации.....	39
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1 Диагностика механизмов психологической защиты личности.....	46
2.2 Диагностика самоактуализации.....	47
2.3 Диагностика удовлетворенности жизнью.....	51
2.4 Методы статистической обработки исследования.....	57
ГЛАВА 3 ПРОВЕДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	63
3.1 Проведение исследования.....	63
3.2 Описание результатов по опросникам и результатов статистической обработки исследования.....	64
ВЫВОДЫ.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	84
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Опросник «Индекс жизненного стиля».....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. «Самоактуализационный тест».....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Опросник «Удовлетворенность жизнью».....	106

ВВЕДЕНИЕ

Современная социальная ситуация, характеризуется крайней нестабильностью, увеличением дистрессовых факторов в общественной и индивидуальной жизни, что ведет к риску повышения социальной, психической дезадаптации индивидов.

К личности предъявляются повышенные требования относительно наличия у нее творческой активности, умения находить новые пути решения проблем, уметь по-новому подходить к ним, неприемлемыми и неуспешными становятся ригидные формы поведения, всё больше необходима гибкость и адаптивность к ситуации.

Неумение адаптивно реагировать, справляться с интенсивным потоком стрессов снижает успешность человека в социальном развитии, его субъективную удовлетворенность жизнью, своим положением в ней. Различные нарушения в функционировании системы защит или совладающего поведения могут привести к снижению потенциала личности, ее творческой, жизненной самореализации, ощущению себя, как творца своей жизни, к различным искажениям в восприятии причин поступков окружающих, возможно к повышению агрессивности, либо направлению ее на посторонние объекты.

Понятие психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности.

Механизмы психологической защиты функционируют в ежедневной психической жизни любого человека и при этом остаются мотивом поведения, неосознаваемым для него самого. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации, так и ее дезорганизации.

Исследователями отмечается ситуативная эффективность психологической защиты и при этом неуспешность в долговременной перспективе. Наряду с этим недостаточность психологической защиты способствует развитию функциональных расстройств.

Нормальное функционирование механизмов защиты обеспечивает

стабильность окружающей картины мира, позволяет личности с максимальной возможностью отражать реальность.

В том случае, если эмоциональная напряженность достигает чрезвычайной выраженности и, как следствие, некоторые механизмы защиты используются сверхинтенсивно, либо не справляются с напряженностью, наступает истощение, что ведет к различным формам социально-психической дезадаптации.

Психологическая защита ориентирована прежде всего на внутреннее благополучие личности, которое достигается посредством игнорирования информации, фильтрации либо преобразования способов ее восприятия, за что «отвечают» отдельные соответствующие механизмы.

Реальная деятельность личности в некоторых фрустрирующих ситуациях замещается внутренними усилиями по сохранению образа Я, при неизменности внешних обстоятельств, что определенно может противоречить процессу самореализации личности, второму аспекту, о котором пойдет речь в данной работе.

В психологических исследованиях прослеживается интерес рассмотрения различных аспектов данного феномена: уровней психологической защиты, интенсивности функционирования защитных механизмов и связи их с личностными особенностями, например, с темпераментом и характером, зависимость защитных механизмов детей от защитных механизмов их родителей, степени зрелости и примитивности отдельных видов защиты, активности и пассивности механизмов, хронологии развития системы психологической защиты в онтогенезе. Вместе с тем исследований, направленных на выявление наличия связи между механизмами психологической защиты личности и аспектами ее самореализации не проводилось, по крайней мере, они не отражены в официальных источниках.

Вопрос выявления и нормализации механизмов психологической защиты является значимым прежде всего потому, что затрагивает особенности функционирования нормальной психики. Сохранение самоуважения,

уверенности, поддержание сильного, непротиворечивого, позитивного чувства собственного «Я» - одна из главных функций защитных механизмов.

Самореализация в свою очередь предполагает активность личности, адекватность восприятия и отражения реальности, расширение социальных контактов, разнообразный набор типов деятельности, глубокое и активное взаимодействие с социальной действительностью, идентификацию этих процессов как глубоко личностных, осмысленное проживание, как поля для формирования и интеграции собственного «Я».

В различных направлениях психологической науки понятия «самореализация», «самоактуализация», «саморазвитие» используются как родственные, сопряженные.

Основная часть вопросов, которые касаются самореализации в пределах второго подхода, может быть отнесена к смысложизненным и ценностным ориентациям, их динамике и развитию самосознания личности. Однако не меньшее внимание стоит уделить процессам, сдерживающим личностное развитие, создающим порой мнимое, иллюзорное разрешение трудной жизненной ситуации.

Данное исследование базируется на количественных **методах** опроса и статистического анализа. Будут применены следующие **методики**.

Тест САТ – «Самоактуализационный тест» - будет использоваться к данной работе с целью исследования уровня различных аспектов самореализации личности.

С понятием самореализации тесно связано ощущение удовлетворенности жизнью.

Удовлетворенность жизнью это субъективно обусловленное состояние, которое указывает на качество взаимодействия «Я-Жизнь», на осознание своего места и значимости в жизни, соответствия своей реальности и желаний.

С целью определения уровня субъективной удовлетворенности жизнью будет использован опросник «Удовлетворенность жизнью» - УДЖ - Мельниковой Н.Н.

Исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов можно с помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте – «Индекс жизненного стиля» (ИЖС). Он будет использоваться для этих целей в данной работе.

Актуальность. Интерес к проблеме самореализации и психологической защиты личности обусловлен следующим рядом актуальных причин.

Во-первых, недостаточной проработанностью понятия психологической защиты личности в период взрослости. Основная масса эмпирических исследований проводится в рамках детско-родительских отношений либо в период юности, становления личности либо в связи с исследованием нервно-психических и соматических болезней.

Во-вторых, общей тенденцией к неудовлетворенностью жизнью индивидов, субъективным оцениванием самореализации, как низкой.

По моим предположениям с высокой долей вероятности можно ожидать подтверждения положительной либо отрицательной корреляции между используемыми личностью способами психологической защиты, самореализацией субъекта и субъективным ощущением удовлетворенности жизнью.

Цель. Данная работа ставит своей целью изучение особенностей взаимосвязи системы психологической защиты личности и самореализации.

Аналізу будут подвергаться 8 защитных механизмов и общий уровень напряженности защит, измеренные при помощи опросника «Индекс жизненного стиля», компоненты самоактуализации, измеренные «Самоактуализационным тестом» и факторы удовлетворенности жизнью, а также общий уровень удовлетворенности жизнью, измеренные опросником «Удовлетворенность жизнью».

Задачи. Данная цель определила постановку следующих задач:

1. Провести теоретический анализ психологической защиты личности и самореализации.

2. Раскрыть понятия психологической защиты личности, самореализации, удовлетворенности жизнью.

3. Провести анализ связи психологической защиты и самореализации.

4. Подобрать методики, направленные на исследование приведенных понятий.

5. Выявить корреляционные связи показателей напряженности механизмов психологической защиты личности, показателей шкал компонентов самоактуализации и оценки факторов удовлетворенности жизнью.

6. Провести интерпретацию выявленных связей.

Объект исследования: психологическая защита личности и самореализация.

Предметом исследования является взаимосвязь механизмов психологической защиты и самореализации личности.

Выборка респондентов: 30 человек, в возрасте от 25 до 40 лет.

Основная **гипотеза** исследования заключается в следующем предположении: существует связь между используемыми личностью способами психологической защиты, их интенсивностью и компонентами самоактуализации.

Научная новизна работы: выявлены корреляционные связи между отдельными механизмами психологической защиты, шкалами самоактуализации и факторами удовлетворенности жизнью, проведена интерпретация указанных связей.

Практическая значимость. Знание о существовании выявленных в исследовании взаимосвязей позволит в практической консультативной деятельности проводить более целенаправленную и глубинную работу с клиентом, направленную на осознание своего неконструктивного защитного поведения и его связи с субъективным ощущением нереализованности личностных потенциалов.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

1.1 Теоретический анализ психологической защиты личности

Наиболее известными авторами, занимающимися современными разработками в этой области являются Роберт Плутчик в содействии с Генри Келлерманом, Р.М. Грановская, Никольская, Романова, Гребенников, Л.И.Вассерман с коллективом авторов.

Первое упоминание о психологической защите можно найти в психоаналитической теории З.Фрейда. Он также является автором основных условных обозначений для этих механизмов, которые используются до сих пор.

Вслед за ним А.Фрейд продолжила эти исследования и первая подробно описала соответствующие способы защитного поведения. Механизмы защиты рассматривались ею как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, возникшие в процессе непроизвольного и произвольного научения; определяющее значение в их образовании придавалось травмирующим событиям в сфере ранних межличностных отношений. А.Фрейд произвела классификацию защитных механизмов по следующим критериям: порядок образования в онтогенезе, локализация угрозы «Я» и степень их конструктивности для личности.

Это нашло продолжение в дальнейшем развитии в современном делении механизмов защиты на первичные и вторичные, примитивные и развитые, менее или более осознанные, адаптивные и неадаптивные. Также А.Фрейд определила наличие связи между способами защиты и неврозами, определила роль механизмов защиты в норме и при патологии в процессе онтогенеза.

И, наконец, А.Фрейд дает первое определение защитных механизмов: Защитные механизмы — это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием [49, с. 5].

Советский ученый Ф.В.Бассин считает основополагающее в защите сознания

от дестабилизирующих влияний травмирующих ситуаций - это понижение значимости для субъекта травмирующей информации. По мнению Ф.В. Бассина и некоторых других исследователей, психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания.

Ф.В. Бассин говорит об огромном значении защитных механизмов для снятия различного рода психических напряжений. По его мнению, защита предотвращает дезорганизацию поведения индивида, которая может возникнуть как в случае столкновения сознательного и бессознательного, так и при возникновении противоречия между осознаваемыми установками личности. По его мнению, основным принципом является перестройка системы установок личности [2].

Ряд ученых, такие как В.К. Мягер, Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколова, Р.М. Грановская разделяют психологическую защиту на два вида – патологический вариант – неадекватные формы адаптации и, второй, нормальный профилактический вариант, способствующий адаптации.

Б.В.Зейгарник выделяет деструктивные и конструктивные меры защиты. Первые являются неосознаваемыми для самого субъекта, а вторые — применяются осознанно.

Исследования в области психиатрии и клинической психологии показывают, что многие симптомы при невротических состояниях, тяжелых соматических заболеваниях представляют собой чрезмерно интенсивный вариант защит, неосознаваемый больными. Неосознаваемая и неконструктивная защита отмечается и у здорового человека в ситуации фрустрации.

Как будет понятно далее из описаний отдельных защит, действуя на неосознаваемом для субъекта уровне, они нередко приводят к искажению поступков индивида, несоответствию поведения ситуации.

Значительное место в психологических концепциях отводится проблеме возникновения механизмов защиты и определяющей роли семьи в этом процессе. Семья посредством гетерономного вмешательства в развитие ребенка в первую очередь способствует возникновению и проявлению первых защитных реакций

как средств социальной адаптации. В психоаналитической теории предполагается, что в дальнейшем защитные механизмы определяют весь последующий стиль жизни индивида, влияя на регуляцию поведения.

Представители психоаналитического направления полагают, что организм реагирует на разноуровневые нарушения гомеостаза как целостная система. В. Райх полагает, что защитным механизмом может быть вся структура характера человека. Это легло в основу гипотез, что ненормативное функционирование защитных механизмов связано с акцентуациями характера, неврозами, девиациями поведения, и многими психосоматическими диагнозами.

Если нормальный процесс социализации на ранних этапах развития индивида по каким-либо причинам нарушается, это ведет к ненормативному функционированию механизмов защиты. А так как они и их «методы влияния» на восприятие являются неосознаваемыми автоматизмами, то продуцируемое ими поведение человека становится невротическим, девиантным, неадекватным ситуации и т.д. Таким образом, несмотря на изначальное предназначение для адаптации личности, защитные механизмы психики могут приводить и к дезадаптации личности при определенных условиях.

Определения психологической защиты личности в психологической литературе можно условно разделить на две группы, в зависимости от акцента на том, являются ли они процессом или явлением. В первой группе понятие выведено в терминах деятельностного подхода и определяется как некоторая форма активности [16]:

– по определению Р.М. Грановской – это некоторые специализированные формы замещающих действий;

– А.А. Налчаджян полагает, что это есть схемы психических действий, которые приводят к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации и т.п. [38];

– Ф.В. Бассин определяет ее, как психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы [2];

– по мнению Р.А. Зачепиского -это пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации;

Во второй категории психологическая защита представлена как некое явление, как способы переработки информации:

– способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И.М. Тонконогий) [52];

– механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, вступающий в действие, когда субъект не может преодолеть чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В.А. Ташлыков) [50];

– совокупность способов последовательного искажения когнитивной и аффективной составляющих образа реальности с целью ослабления эмоционального напряжения (Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников) [49];

– Л.Р. Геребенников считает механизмы защиты теми первичными интрапсихическими образованиями, которые являются следствием ограничения спонтанной экспрессии ребенка. По его предположению, с их помощью стабилизируется так называемая «позитивная Я-концепция» и ослабляется эмоциональный конфликт, угрожающий ее стабильности.

Интересным представляется также ряд медико-психологических определений [7]:

– механизмы компенсации психической недостаточности (Воловик В.М., Вид В.Д.)

– частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей ее болезни (Банщиков В.М., 1974. Цит. по В.И. Журбину)

– механизмы, поддерживающие целостность сознания (Ротенберг В.С.).

Сам феномен психологической защиты содержит в себе ряд понятий:

– “механизмы психологической защиты”, или “защитные механизмы” как конкретные способы реализации психологической защиты;

– “защитный процесс”, или “защитная деятельность” как процесс

использования механизмов защиты;

- “защитные проявления”, или “защитные действия” как внешние поведенческие характеристики защитного процесса;
- “защитная стратегия”, или “защитная тактика”, “стиль защиты” как индивидуальная, закрепленная в онтогенезе, устойчивая система защитных действий.

В большинстве случаев допускается их синонимичное использование.

Объектом психологической защиты является позитивный образ «Я», который является когнитивной или описательной составляющей Я-концепции. При этом решается основная задача, как адаптироваться и взаимодействовать с внешней средой наиболее эффективным образом, но при наименьшем ущербе для себя. Так как в случае отрицательного опыта решения конфликтов это грозит разрушением индивида на биологическом или психологическом уровне.

Необходимым условием для нормальной жизнедеятельности человека является общая положительная самооценка, позитивный образ «Я». Человек не может долго думать, что он плохой, недостойный и т.п. или что с его жизнью что-то не в порядке. Если данное условие нарушается, то вся жизнь становится для человека стрессом, ведущим к истощению всех ресурсов.

Здесь необходимо сказать, что для поддержания положительного образа «Я», для получения эмоциональной разрядки, вовсе не обязательно совершать какие-то реальные действия по решению конфликтных ситуаций или проявлять свои положительные качества. Более того, довольно часто бывают ситуации, когда спонтанное выражение возникших эмоций, либо действие, направленное на решение проблемы адаптации или сиюминутного удовлетворения потребности может привести к отрицательным последствиям и возникновению более серьезных проблем. При этом, конечно, возникает противоречие (например, не ударю в ответ – я слабак, ударю – получу выговор). Механизмы психологической защиты как раз и развиваются онтогенетически для решения проблемы этих противоречий и дают возможность для отсроченного решения конфликта,

посредством когнитивно-аффективного искажения восприятия действительности.

Таким образом, по утверждению Р. Плутчика, механизмы защиты решают конфликт между любой из основных эмоций или их комбинацией, требующей спонтанного выражения, и эмоцией страха, возникающей, когда опыт индивида сигнализирует о неминуемых негативных последствиях такого выражения. Образуется ситуация, где не только реагирование на стимул, но и отсутствие реагирования представляют угрозу для позитивного образа «Я». Механизмы защиты поддерживают его стабильность, различными способами искажая образ реальности и способствуя косвенному выражению начальной эмоции.

В концепции психоанализа функционирование психологической защиты относится к ведению бессознательного. Но многие авторы предполагают возможность осознанного использования защитных механизмов. И.Д. Стойков говорит, что в сам момент воздействия психологической защиты ее механизмы не осознаются личностью, но, однако, с течением времени смысл защитных действий может быть осознан и критически переоценен [49, с. 6].

Целенаправленное и осознанное использование субъектом мер психологической защиты описывается другим термином - “стратегия совладания” или копинг-стратегия. Автором концепции совладающего поведения является Р. Лазарус.

Копинг-стратегиями пользуются как дети, что подтверждается методами опроса в исследованиях Грановской, так и взрослые [40].

Можно перечислить существенные отличия копинг-стратегий от механизмов психологической защиты.

1. Копинг-стратегии являются более пластичными, по сравнению с психологической защитой.

2. Механизмы психологической защиты стремятся к быстрому купированию эмоционального напряжения, при применении копинг-стратегий человек обрекает себя на мучения.

3. Психологическая защита рассчитана на удовлетворение потребности «здесь

и сейчас», совладающее поведение работает на перспективу.

4.И самое важно отличие – копинг-стратегии не искажают образ реальности, а также сохраняют объективное отношение к самому себе.

В реальности механизмы психологической защиты и копинг-поведение неотделимы, тесно связаны друг с другом, поскольку служат единой конечной цели – адаптации личности в ситуации эмоционального дискомфорта.

Копинг-стратегии – это действия, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы нарушения целостности «Я», осуществляемые на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне и ведущие более или менее успешной адаптации [55]. С одной стороны, это индивидуальная устойчивая личностная структура (диспозиция), т.е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально-динамическим свойствам индивида вариантов поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны, – это широкий спектр (репертуар) разнообразных стратегий преодоления стресса, которые личность может использовать в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей. Чем более разнообразным набором обладает личность, тем выше ее адаптационный потенциал.

Среди авторов нет единого мнения по поводу количества и классификации защитных механизмов.

К примеру, А. Фрейд было выделено 15, в психиатрическом словаре-справочнике Американской психиатрической ассоциации 1975 года их перечислено 23, по Г. Вайлланту их насчитывается 18.

Существует классификация механизмов защиты на внутренние (интернальные, пассивные) и внешние, имеющие экстернальные, активные проявления.

Также существуют идеи о смежности — полярности механизмов защиты и о разной степени их примитивности. Р. Уайт к первичным относит — отрицание и подавление, а вторичные — это проекция, реактивное образование, замещение и интеллектуализация [49, С.12].

Ф.Б.Березин разделяет психологический защиты на четыре типа и предлагает следующую классификацию [3]. Первый тип препятствует осознанию факторов, которые вызывают тревогу, или осознанию самой тревоги, беспокойства это отрицание и вытеснение. Второй тип: защиты, позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах – это фиксация тревоги. К третьему типу относят защиты, снижающие уровень побуждений – обесценивание исходных потребностей. И четвертый тип – устраняющие беспокойство или модифицирующие его интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций.

Существует деление по уровню зрелости на протективные (вытеснение, отрицание, регрессия, реактивное образование и т.п.) и дефензивные (рационализация, интеллектуализация, изоляция, идентификация, сублимация, проекция, смещение). Протективные действуют путем недопущения информации в сознание, дефензивные защищают посредством преобразования угрожающей информации [7].

Стоит сказать, что механизмы психологической защиты имеют и общие свойства. У них имеется общая цель – снижение эмоциональной и психической напряженности, искажение образа реальности, регуляция поведения, предохранение от деструктивного воздействия образа Я. Все защиты действуют в подсознании и индивид не может их осознать в момент действия. Все механизмы защиты формируются и действуют в травмирующей ситуации конфликта. При этом участвуют все психические функции (восприятие, память, мышление и т.д.), но преимущественно только один механизм защиты берет на себя ведущую функцию по преодолению травмирующих переживаний.

Т.к. главной функцией механизмов защиты является защита образа «Я» от деструктивных воздействий внешнего мира, то возникновение их должно быть связано с первым отрицательным опытом их спонтанного самовыражения.

Факторы, способные оказать разрушающее или ограничивающее воздействие называются «гетерономное воздействие», т.е. то, что противоречит естественному

развитию индивида в данный момент.

Содержание процесса психической адаптации коротко можно выразить формулой: Конфликт-тревога-защитные реакции.

Защитные механизмы развиваются в онтогенезе, в качестве средств адаптации и разрешения психологических конфликтов. Они защищают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри (внутренние инстинктивные стимулы), и от неудовольствия, производимого источниками во внешнем мире. До 1 года это выражается в ряде врожденных двигательных реакций, таких как защитное отдергивание, зажмуривание, крик, плач, улыбку, сосание, движения туловища, конечностей, головы [13, с. 136].

В результате развития индивида, научения, на базе этих безусловных врожденных реакций, усложняются и формы психического отражения. Образуются более сложные поведенческие реакции (пассивный протест, оппозиция, имитация, компенсация) и возникают ранние механизмы психологической защиты (отрицание, проекция, замещение).

В процессе формирования защитной системы ребенка первоначальные двигательные реакции, происходящие при участии элементарных психических функций, постепенно усложняются. Эти изменения в поведении являются реакциями на раздражители, воздействия, впечатления. Они обеспечивают приспособляемость ребенка к условиям внешней реальности, при этом меняя не ее, а свою внутреннюю картину мира и образ себя самого.

В своем исследовании Е.В. Чумакова изучает формирование психологических защит ребенка в зависимости от внутрисемейных взаимоотношений. Так, по ее предположениям, формирование защитной стратегии ребенка подвержено влиянию таких внутрисемейных факторов, как особенности воспитательного стиля и характер защитного поведения самих родителей. А система психологической защиты родителей сказывается на организации ими взаимоотношений с ребенком.

Интересны результаты ее исследования.

Родители применяют защитное поведение чаще, чем дети. Но детская психологическая защита отличается большей интенсивностью [16].

По мнению Е.В.Чумаковой, психологическая защита ребенка не формируется по принципу копирования наблюдаемого защитного поведения его родителей. Оно обусловлено более сложной природой.

Тем не менее, система психологической защиты родителей оказывает несомненное воздействие на образование детской защитной стратегии: во-первых, защитное поведение родителей способствует формированию у ребенка ощущения угрозы его самоотношению и появлению чувства тревоги, что ведет к включению психологической защиты. Во-вторых, особенности защиты родителей оказывают существенно влияние на формирование детско-родительских отношений, вид которых сам по себе стимулирует или тормозит образование защитных процессов детей.

Необходимым условием адаптивного функционирования психологической защиты ребенка является невыход родителей за рамки приемлемого уровня интенсивности психологической защиты и их воспитательная мягкость [16].

Данная работа и дальнейшее исследование опирается на «Структурную теорию защит Эго», разработанную доктором психологии, профессором Робертом Плутчиком с соавторами в 1979 году. Он считает, что Механизмы психологической защиты являются производными эмоций [19]. Рассмотрим более детально.

Возникновение стимульных событий приводит к интерпретации, которая будет приводить к интроспективному переживанию в виде «страха». Появление страха — лишь звено в цепи реакций, за ним последует, какой-либо тип соответствующего поведения, которое приведет к сохранению индивида. Однако иницирующая когниция может быть ошибочна, например, угроза недопонята или не так интерпретирована. Либо возможно, что переживательный аспект эмоциональной цепи будет блокирован, модифицирован или искажен. В этот момент могут действовать защитные механизмы замещения или компенсации,

трансформируя переживание соответствующим образом.

В рамках теории Р. Плутчика, психологическая защита – это последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной экзквизитной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью [19].

В теории Р. Плутчика все защиты Эго связаны с эмоциями.

Коротко, данная модель эмоций заключается в следующем: выделяется четыре пары основных биполярных эмоций, различающихся по степени сходства одна с другой. Пытаясь развить эту мысль далее, В эту же модель Р. Плутчик включает и защитные механизмы.

Прежде всего, личности, в структуре характера которых имеются ярко выраженные черты, вероятно, в конфликтных жизненных ситуациях имеют тенденцию к использованию определенных соответствующих механизмов.

Например, личность с сильным самоконтролем будет, возможно, чаще всего использовать интеллектуализацию. Во-вторых, модель предполагает, что каждый из основных диагнозов расстройств личности связан с доминирующей защитой.

В-третьих, модель предполагает существование малого количества базисных защит, в которые по принципу общности входят 16 механизмов:

– Двигательная активность, Компенсация, Отрицание, Замещение, Фантазия, Идентификация, Интеллектуализация, Изоляция, Проекция, Образование реакции, Рационализация, Подавление, Аннулирование, Сублимация. Интроекция.

Затем они были объединены в восемь шкал по принципу общности, в 8 базовых защит – отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования.

Дадим короткие характеристики основным защитным механизмам, в подходе авторов Р. Плутчика, Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова.

Отрицание признается наиболее онтогенетически ранним и примитивным

механизмом защиты. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они в ответ не принимают индивида. Это, в свою очередь, может привести к самонеприятию. В результате того, что любые негативные импульсы, связанные с этим, не допускаются до сознания индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого. Но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами [49].

Защитное отрицание может позволить человеку также заранее отгородиться от возможных травмирующих событий. Примером может служить настолько сильные страх перед неудачей, что человек любым способом избегает ситуаций, не гарантирующих ему успех.

Отрицание может продуцировать следующие особенности поведения: пафосная манера поведения, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности, эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость. Человек очень общительный, стремится быть в центре внимания, оптимистичен, ведет себя непринужденно, дружелюбен к окружающим, держится уверенно. Ему свойственны жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить.

Также этот механизм защиты может приводить к такой *акцентуации характера* как демонстративность.

При чрезмерном включении данного вида защиты возможны следующие девиации поведения: лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков, недоразвитие этического комплекса, склонность к мошенничеству, эксгибиционизм, демонстративные попытки суицида и самоповреждения [49, с. 39].

Р. Плутчика считает, что посредством отрицания личность не принимает либо некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс [57]. Или отрицает одну из своих сторон. Действие механизма отрицания происходит таким образом, что обстоятельства внешней

реальности, являясь очевидными для окружающих, совершенно не признаются личностью. Не воспринимается тревожащая информация, которая может привести к конфликту при проявлении мотивов, противоречащих ее основным установкам. Информация, которая угрожает самосохранению личности, самоуважению и социальному престижу. Как правило, это всё характеризуется отчетливым искажением действительности.

Следующий защитный механизм, **проекция** также сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Индивид приписывает окружающим неприемлемые негативные качества, используя их как рациональную основу для их (окружающих) неприятия и принятия себя на этом фоне.

Существует атрибутивная проекция, т.е. отвержение собственных качеств и приписывание их другим, и рационалистическая, т.е. осознание у себя неприемлимых черт и проецирование по принципу «все так делают». Также различают комплиментарную проекцию, что означает интерпретацию своих реальных или мнимых недостатков как достоинств, и симулятивную, т.е. приписывание недостатков по сходству.

Проекция проявляется в момент, когда столкнувшись с собственным неблагоприятным поступком или нежелательным качеством, человек отмечает информацию, что это его поступок или личное качество и относит его не к себе, а приписывает другому лицу, дополняя вытесненную часть информации.

Механизм проекции реализуется таким образом, что осознаваемые границы Я сжимаются, удерживая внутри себя только положительные личностные качества. Тем самым возникает ощущение, что собственные неприемлемые качества принадлежат другому.

Возможен и противоположный вариант, когда «Я» расширяется, становится возможным «захват» другой личности, с ее привлекательными качествами, и тогда за свое принимается то, что принадлежит другому». Так Романова и

Гребенников описывают механизм идентификации.

Итак, обе эти формы проекции предполагают вторжение одного «Я» в пространство другого. Это происходит с целью ослабления чувства вины [57]. И позволяет относиться к собственным внутренним проблемам, как к пришедшим извне и открыто выражать свое неудовольствие и применять более радикальные способы наказания, чем были бы применены к себе.

Но также может встречаться вид проекции, при котором приписываются положительные качества, чаще людям из ближайшего окружения, с целью возвысить себя. Например, когда учитель приписывает своему ученику черты гениальности.

Романова Е.С., и Гребенников Л.Р. описывают следующие особенности поведения, связанные с этим механизмом: гордость, самолюбие, мстительность, обидчивость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость. Человеку присуще честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и к другим, стремление к достижению высоких показателей [49, с. 39].

При чрезмерно интенсивном использовании проекции поведение индивида может отличаться такими девиациями: наличием сверхценных или бредовых идей ревности, несправедливости, преследования, собственной ущербности или наоборот грандиозности. При этом возможны открытые проявления враждебности.

Следующий механизм, **регрессия**, по утверждению Романовой Е.С., Гребенникова Л.Р., развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы.

В действии предполагает возвращение к более незрелым онтогенетически паттернам поведения или удовлетворения при фрустрирующей ситуации.

В психоаналитических представлениях регрессия предполагает избегание

тревоги путем возврата на более ранние стадии развития либидо. Индивид заменяет решение более сложных насущных задач решением более простых и доступных.

Проявление регрессии отражается в слабых характеристиках, отсутствии глубоких интересов. Личность подвержена влиянию социума, легко внушается, характерно неумение доводить до конца начатое дело. Настроение лабильное, плаксивость, во фрустрирующей ситуации наблюдается сонливость, появляется неумеренный аппетит, манипулирование мелкими предметами, совершение произвольных действий (потирание рук, кручение волос). Человек подвержен суевериям, присутствует обостренная ностальгия, тяжело переносит одиночество, желает, чтобы его стимулировали и контролировали, часто жаждет утешения, легко устанавливает поверхностные контакты, склонен к импульсивности [49, с. 40]. Может наблюдаться специфическая детская мимика, выражение речи.

При слишком интенсивном проявлении это переходит в инфантилизм, туннельность, конформизм в антисоциальных группах, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Функция следующего защитного механизма **замещение** в сдерживании эмоции гнева на какой-либо значимый объект, более сильный, старший, высший по положению. Личность переносит гнев и агрессию на более слабый, безопасный объект или на самого себя.

Замещение имеет как активные, так и пассивные формы. Романова и Гребенников считают, что все люди, включая взрослых и детей, используют замещение в повседневной жизни. Так как дети не могут наказывать своих родителей, но тем не менее испытывают к ним периодически злость, то эмоция направляется на игрушку, домашнее животное или бабушку.

Замещение может осуществляться также в разных формах. Замещение одного действия другим, замещение действия словом, а в случае если невозможно применить ни силу, ни словами отреагировать на конфликтную ситуацию, то происходит разрядка напряжения за счет смены мишени: человек направляет

свою реакцию на другого человека или предмет. Одной из форм замещения этого типа считают замещающую любовь.

Замещение может реализовываться также путем осуществления действий и выплеска эмоций на уровне фантазий.

В поведении индивида замещение проявляется в импульсивности раздражительности. Человек ведет себя требовательно к окружающим, грубо, вспыльчиво. На критику реагирует реакцией протеста. Для индивида не характерно чувство вины. Возможно увлечение агрессивными видами спорта, предпочтение кинофильмов со сценами насилия; человек может иметь склонность к любой деятельности, связанной с риском. Что также способствует переносу и вымещению эмоций гнева и агрессии в приемлемое русло.

При повышенной интенсивности возможны: агрессивность и неуправляемость. Человек имеет склонность к деструктивным действиям, проявлению насилия. Присуща аморальность, бродяжничество, возможны промискуитет, проституция, часто хронический алкоголизм, самоповреждения и суициды [49, с. 40].

При **подавлении** механизм защиты проявляется в забывании обстоятельств травмирующей ситуации или неприятной информации. Предназначен для сдерживания эмоции страха. Забывается реальный стимул, вызвавший страх, а также всё, что с ним ассоциативно связано. При этом человек ощущает следующее: «это было где-то далеко и давно; как бы не наяву; как будто не со мной».

Однако при вытеснении сохраняются психо-вегетативные компоненты. Двигательный, эмоциональный, физиологический. Эти проявления обнаруживают себя в навязчивых движениях, оговорках, описках, психо-соматических симптомах (спазмы желудка, учащенное дыхание и т.п.) и заболеваниях, также в виде чувства немотивированной тревоги.

В кластер подавления входят близкие к нему механизмы: изоляция и интроекция. При изоляции травмирующая ситуация воспринимается только на

когнитивном уровне, без аффективной составляющей.

В поведении этот механизм защиты проявляется в тщательном избегании ситуаций, которые потенциально могут стать проблемными и вызвать страх (езда на мотоцикле, публичные выступления и т.д.). Человеку сложно отстоять мнение в споре, он склонен соглашаться. Присущи такие черты как покорность, робость, забывчивость, избегание новых знакомств; выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность — сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости и т.п.

При чрезмерной интенсивности возможны следующие девиации поведения: ипохондрия, иррациональный конформизм, иногда крайний консерватизм.

Близким по своему принципу образования и действия является **вытеснение**. Но в отличие от подавления из сознания выключается не вся неблагоприятная информация о случившемся, а только истинный, но неприемлемый для личности мотив поступка. Забыв его, человек заменяет его на ложный. Из-за внутреннего протеста и активизации вытеснения, изменяющего ход мыслей субъекта, возникают ошибки припоминания. Вытеснение считается самым эффективным защитным механизмом, поскольку оно способно справиться с такими мощными инстинктивными импульсами, с которыми не справляются другие формы защиты. Однако вытеснение требует постоянного расхода энергии, и эти затраты вызывают торможение других видов жизненной активности.

Изменение отношения к вытесненной информации или событиям, поступкам возможно только при открытии доступа к ним, при осознании. При проникновении мыслительного процесса к месту, где хранится вытесненная пугающая информация происходит преодоление сопротивления этого защитного механизма и разрядка напряжения. Однако при этом, или в случае когда само вытесненное влечение пытается пробиться в сознание, человек испытывает тревогу, беспокойство, беспричинный страх. Повышение тревожности и общей эмоциональности побуждает человека применять псевдологические обоснования.

Защитное вытеснение формирует специфическую аффективную черно-белую логику, выражающуюся с предпочтением крайних вариантов в оценке действительности.

Возможен вариант неполного вытеснения, когда у человека сохраняется отношение к истинному мотиву, как к причине переживания. В таком случае отношение сохраняется в сознании в замаскированном виде, человек ощущает тревогу, внешне не мотивированную, иногда это может сопровождаться соматическими проявлениями. У ребенка, который терпеть не может занятия на фортепиано, могут появиться спазмы или судороги в руках.

Интеллектуализация это произвольное псевдологическое объяснение ситуации для развития чувства субъективного контроля над ней. Предназначена для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование. Образование интеллектуализации в онтогенезе принято связывать с неудачами в конкурентной борьбе со сверстниками.

В этот кластер входят также механизмы: аннулирование и рационализация. Рационализация воздействует следующими методами: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация. Суть этого способа заключается во встраивании в систему внутренних ориентиров и ценностей личности своего недостойного побуждения или поступка, нахождение для него «достойного» места, без разрушения этой системы. Информация преобразуется и допускается в сознание в уже измененном виде. При помощи рационализации человек не замечает расхождение между причиной и следствием.

Причины поведения, осознаваемые при активизации интеллектуализации, обычно представляют собой смесь из ложной информации (предубеждений, предрассудков, т.е. трансформированных мотивов), в которую включены частицы истины — констатация самого события. Наличие в этой смеси элементов истины придает человеку ложную уверенность в том, что истинна и вся смесь. Разум пытается это упорядочить, и вся ситуация уже осознается как стройная и

непротиворечивая [40, с. 167].

Интеллектуализация продуцирует такие особенности в поведении индивида как старательность, ответственность, добросовестность. У человека обострен самоконтроль, он имеет склонность к анализу и самоанализу, основательный подход ко всему, любовь к порядку, отсутствие вредных привычек, предусмотрительность, дисциплинированность, индивидуализм. При рационализации часто можно наблюдать попытки человека обесценить недоступный ему опыт, возможности.

При чрезмерной интенсивности возможны такие девиации как неспособность принять решение, человек предпочитает подменять деятельность «рассуждательством», склонен к самообману, находит самооправдание всем своим неудачам, у него выражена отстраненность, склонность наблюдать за происходящим со стороны, цинизм. Вероятно поведение, обусловленное различными фобиями, ритуальные и другие навязчивые действия.

Следующий защитный механизм - **реактивное образование** является более поздним онтогенетически. Его развитие связывают с окончательным усвоением индивидом социальных ценностей, норм, морали. Реактивное образование развивается для сдерживания эмоции радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможности использования его определенным образом (например, для секса или агрессии).

При этом способе личность преобразует свои неприемлемые импульсы в противоположные качества. Происходит гиперкомпенсация. Например, человек, испытывающий сильные влечения со стороны либидо, внешне ведет себя подчеркнуто строго и не осуждает разговоры эротического характера.

Защитное поведение этого механизма характеризуется неприятием всего, связанного с функционированием организма и отношениями полов. Человек избегает общественных бань, туалетов, раздевалок. Резко и осудительно относится к «неприличным» разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера; испытывает сильные переживания по поводу нарушений личного

пространства, случайных соприкосновений. Стремится подчеркнуто соответствовать общепринятым стандартам поведения, озабочен «приличным» внешним видом. Характерны вежливость, любезность, респектабельность, бескорыстие, общительность, приподнятое настроение, воздержанность, морализаторство, желание быть примером.

При интенсивной защите присутствует завышенная самооценка, лицемерие, ханжество, крайний пуританизм [49, с .42].

Компенсация — онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. При помощи этого механизма происходит попытка исправления своего непринимаемого недостатка или нахождения замены этой неполноценности. В компенсацию входят также идентификация и фантазия.

Защитное поведение проявляет себя в установке на серьезную работу над собой, самосовершенствование, поиск и исправление своих недостатков, стремление к достижению высоких результатов в рабочей деятельности или в спорте; коллекционирование, стремление к оригинальности, личность склонна к воспоминаниям, занятия творчеством.

Возможные девиации поведения, предполагаемые Никольской и Грановской: агрессивность, наркомания, алкоголизм, сексуальные отклонения, промискуитет, клептомания, бродяжничество, дерзость, высокомерие, амбициозность.

Обращаясь к исследованиям Р.М. Грановской, можно увидеть немного отличную от теории Р. Плутчика классификацию используемых защитных механизмов в детском возрасте – отрицание, подавление, проекция, рационализация, замещение, сублимация, сновидение, вытеснение, идентификация.

1.2 Теоретический анализ самореализации личности

Термин "самореализация" используется во многих отраслях социальной науки – в философской литературе, педагогической, социологической.

Авторы В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский определяют самореализацию как переход возможности в действительность, таким образом, самореализация есть форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, саморазвитие есть основание устойчивости человека как сложной, но целостной самоорганизующейся психологической системы [9, с. 41]

Л.А. Коростылева дает следующее определение самореализации – это осуществление возможностей развития Я, посредством собственных усилий, сотворчества, содеятельности с другими людьми и миром в целом [9, с. 7].

Ближайшими к термину "самореализация" являются "самоактуализация" и "самоосуществление". Термин «самоактуализация» ввел А.Маслоу и при его употреблении обычно ссылаются на его теорию.

Идея самореализации получает свое интенсивное развитие в социальной философии в конце двадцатого века.

И.А. Идинов связывает самореализацию и саморазвитие и отмечает, что второе является своеобразным аккумулярованием себя, накоплением в себе энергии, умений, навыков, способностей, а самореализация представляет собой выделение из себя всего этого, аккумулярование накопленного, выработанного самим человеком для демонстрации своего Я. Деятельность личности, в процессе которой удовлетворяются потребности в самореализации, является творческой деятельностью. Удовлетворяя потребности в самореализации, человек формирует и развивает свои потенции.

В советской системе социальных отношений проблема самореализации не обсуждалась. Так как существовали канонизированные формы самореализации личности. Произошедшие изменения в российском обществе в конце прошлого века привели к возникновению нового социального запроса на принятие индивидуальных решений, самостоятельность, независимость и свободу выбора.

Это и создало условия для возможности истинной самореализации в нашем обществе.

В процесс самореализации Л.А. Коростылева включает такие понятия как самоорганизация и самоуправление, посредством которых человек достигает свои цели и происходит саморазвертывание его жизненного пути.

Согласно взглядам А. Адлера, каждый человек стремится к превосходству, что представляет собой фундаментальный закон человеческой жизни. Он считал, что без стремления к достижению превосходства невозможно представить жизнь человека и оно является врожденным свойством личности. Превосходство в его теории это достижение наибольшего из возможного.

Адлер не приводит четкого определения самореализации личности, ограничиваясь философским подходом.

Понятие самореализации или самоактуализации прорабатывается и в трудах психологов гуманистического направления, у К. Роджерса, Э. Фромма, А. Маслоу. Как А. Адлер, они при этом используют философские подходы к проблеме самореализации, не давая четких определений и не анализируя механизмы ее реализации.

В своей феноменологической теории К. Роджерс называет стремление к самоактуализации, наряду с А.Адлером, врожденным.

Все потребности личности подчинены основной, базовой тенденции к становлению и самоусилению организма в целом. К. Роджерс предполагает, что направление самоактуализации задано наследственно и проявляет себя в ходе естественного созревания организма [12].

Расхождение образов «Я-идеальный» и «Я-реальный» способствует саморазвитию, самосовершенствованию. Но если расхождения значительны, то это может явиться препятствием, поскольку этому сопутствует сильное чувство неудовлетворения, которое может блокировать и исказить намерения, приводя к неконгруэнтности.

Эрих Фромм также затрагивал понятие самореализации. Его основные постулаты заключаются в том, что самореализация присуща всем людям и предполагает наличие продуктивной активности.

Фромм говорил о позитивной свободе. Которая предполагает, что человек, сохраняя свое единение с миром, может самовыражаться независимо от него, действуя в соответствии со своими внутренними импульсами, со своей природой. Ключевыми компонентами позитивной свободы являются любовь и труд.

Эрих Фромм, сходилась во мнении с Адлером, о том, что каждый человек стремится к наибольшим достижениям – продуктивности.

Согласно Фромму самореализация, так же как и по Адлеру, социально детерминирована. И продуктивная самореализация предполагает "быть" вместо "казаться" и "иметь".

Во многом это совпадает со взглядами Абрахама Маслоу.

В своей теории Маслоу говорит о внешнем и подлинном научении. Внешнее заключается в усвоении очередной ассоциации или навыка, а подлинное – это способ человеку научиться стать тем, кем он способен стать. Это есть тот способ, которым научаются самоактуализирующиеся люди. А помочь им достичь это подлинное научение – в этом Маслоу видит основную цель консультирования.

Маслоу не дает четкого определения самоактуализации. Но при этом ведет рассуждения о самоактуализирующейся личности. Что делает ее таковой. Что стоит за самоактуализацией [33].

Одна из главных категорий в его теории – бытийные ценности или Б-ценности. Под этим он понимает предельные ценности, наивысшие. Их около четырнадцати. К ним он относит: истину, справедливость, красоту, совершенство, всесторонность, простоту и еще несколько. Все самоактуализирующиеся личности через свой труд, своё увлечение и призвание так или иначе стремятся к этим Б-ценностям, посвящают им свою жизнь. Б-ценности являются метапотребностями, а их подавление, говорит Маслоу, приводит к метапатологиям. Например, потеря доверия к людям. Маслоу предполагает, что

стремление к Б-ценностям присуще для большинства людей, но далеко не каждый об этом догадывается, т.к. многие запутались в проблеме ценностей [20].

Маслоу описывает восемь путей самоактуализации, способов приведения к ней. Приведем краткое описание.

1. Самоактуализация предполагает «полное, живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью». Момент, когда человек становится самим собой, «Я» реализует самое себя.

2. Жизнь это процесс постоянного выбора. Между боязнью и продвижением, защитой и безопасностью. И самоактуализация предполагает постоянные отдельные выборы в сторону возможностей.

3. Предоставление возможности проявляться к своему «Я», прислушивание к голосу импульса, а не к голосу родителей, социума, государства.

4. Быть честным, что означает брать на себя ответственность. Каждый раз в этот момент человек самоактуализируется.

5. Прислушиваться к себе, к собственному Я, быть неконформистом.

6. Самоактуализация это еще и процесс актуализации своих возможностей, «это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать»

7. Высшие переживания есть моменты самоактуализации. Отказаться от иллюзий о самом себе, понять для чего ты не пригоден является также частью раскрытия себя.

8. Разоблачение собственной психопатологии, т.е. осознание и преодоление своих защит [20].

Маслоу также особо выделял творчество, как универсальную характеристику, присущую самоактуализированной личности, ведущую ко всем формам самовыражения.

Нужно отметить, что наличие развитых самоактуализационных характеристик является необходимым, но далеко не достаточным условием самореализации личности, на что собственно Маслоу также указывает, говоря о защитах [33].

В своей работе «Психология бытия» (1997) А. Маслоу ведет рассуждения о

своем видении самореализации, как оно менялось с течением времени. Он пишет, что ранее, как и большинство людей, мерил творчество по продуктам деятельности человека и полагал, что только представители определенных профессий (музыканты, художники) ведут творческую жизнь. Однако в процессе своих наблюдений за определенными людьми, его «подопытными», он стал выделять творческую самоактуализацию, как определенную установку, склонность ко всему подходить творчески, отказавшись от представления о творчестве только как о профессиональном виде деятельности. Давая характеристику таким людям, имеющим творческий подход к жизни, А.Маслоу отмечает их особенности восприятия, говоря, что они могут воспринимать мир по-новому, конкретно, идеографически, и в то же время, абстрактно, обобщенно. И самое главное, они обладают чувством реальности, живут в реальном мире, а не в мире, созданном из концепций, абстракций, ожиданий, стереотипов и верований. «Подопытные» А.Маслоу были относительно более спонтанны и экспрессивны, чем средний человек. Они были более «естественны» и менее сдержанны. Их поведение было более раскованным, непринужденным и более уверенным. Существенным аспектом творчества в самоактуализации оказалась их способность выражать идеи и чувства открыто и без боязни попасть в смешное положение. В своей работе «Психология бытия» Маслоу А. пишет: «Невинность их восприятия и экспрессивности сочеталась с большими умственными способностями» [34].

Самореализация в различных психологических теориях может исследоваться как процесс, как цель, средство, состояние, результат и итог.

Самореализация как цель рассматривается в исследованиях самоактуализации личности, где изучаются достижения как метаценности. Самореализация как состояние — в связи с вопросом удовлетворенности самореализацией, своими достижениями, отношениями с социумом. Самореализация как результат чаще рассматривается как определенный уровень развития личностных характеристик по критерию успеха-неуспеха. Результатом самореализации может стать наличие

свойств, способствующих самоосуществлению личности. Как итог может исследоваться при осмыслении итоговых периодов жизненного пути, либо при оценке прожитой жизни в целом.

Коростылева Л.А. называет основными механизмами самореализации личности интериоризацию, идентификацию, рефлекссию, экстериоризацию.

Необходимо сказать о том, какими критериями обладает самореализация. Несомненно у каждого человека имеются свои внутренние критерии, субъективное ощущение успешной самореализации. Но также можно выделить и общие критерии: продуктивность и удовлетворенность.

Схожие мысли можно найти у Мельниковой Н.Н. Удовлетворённость жизнью ею рассматривается, как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» и вносит значимый вклад в регуляцию жизнедеятельности человека, являясь сигналом соответствия или рассогласования направления и характера жизненной активности с индивидуальным «Я» [35]. Удовлетворенность жизнью, по ее мнению, складывается из трех компонентов: жизненной включенности, потери опоры и потери направления.

Жизненная включенность отражает интенсивное «проживание» текущего момента, ощущение «вкуса жизни», деятельная активность, увлечённость, ощущение насыщенности и полноты жизни, важности и ценности происходящего, удовольствие, счастье. Кроме того, при высоких показателях, нередко предельные переживания, о которых говорил Маслоу.

Потеря направления характеризует усилия человека, направляемые по ложному пути, не согласующемуся с истинным «Я». Эта рассогласованность может и неосознаваться человеком, если у него невысокая рефлексия, приверженность к внешним стереотипам успешности.

А фактор Потеря опоры отражает состояния, когда человек не уверен в своих силах справиться с жизненными трудностями, ощущение неспособности контролировать ситуацию, чувство небезопасности.

«Общий показатель удовлетворённости жизнью» является производным и вычисляется в соответствии с моделью «Аффективного баланса» Н. Бредбурна. Согласно этой модели, события повседневной жизни, несущие в себе позитивные или негативные переживания, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. В случае, когда позитивный аффект превышает негативный, человек ощущает себя удовлетворенным или даже счастливым, если же сумма негативных переживаний выше позитивного аффекта, то человек чувствует неудовлетворение, подавленность [35].

Понятия самореализация и самоактуализация являются сопряженными и употребляемыми авторами и исследователями, как синонимы, как родственные понятия, как обусловленные той или иной взаимосвязью.

Если обратиться к подходам различных авторов, как отечественных так и зарубежных, все они связывают эти понятия с потребностно-мотивационной сферой, т.е. рассматривают этот концепт, как естественную потребность личности. Д.А. Леонтьев потребность в самореализации отождествляет с третьим уровнем потребностной структуры (в его классификации) и говорит, что это есть потребность в творчестве, в личностном общении, в социально-преобразовательной деятельности, в материнстве и т.д. Но в понимании Д.А.Леонтьева самореализация опредмечена, в отличие от А.Маслоу, который в ходе своих наблюдений со временем отказывается от этой мысли и приходит к выводу, что этот процесс выражается не в предмете, как результате, а в жизненном подходе.

Еще одно, признаваемое всеми авторами, сходство самореализации и самоактуализации в том, что это то, что заложено в каждом индивиде от рождения, но в процессе онтогенеза утрачивается или ограничивается культурой, социумом.

Оба понятия имеют активно-деятельностный аспект, т.е. процесс реализуется через внешние действия, через взаимодействие с социумом. Творчество признается всеми авторами как основной способ самореализации и

самоактуализации.

Анализ авторов различных подходов привел к следующему выводу. Ранее, в начале становления проблемы этого феномена в психологии, не проводилось разграничения этих двух понятий, смысл их сводился к реализации личностью всех своих потенциалов в течение всей жизни, как неотъемлемый процесс, присущий каждому индивиду от рождения. Однако с течением времени и при появлении большего количества исследований в этой области, часть авторов дифференцировала эти два понятия. В рамках одного подхода самоактуализация является частью самореализации, как бы предшествует ей. Д.А. Леонтьев полагает, что самоактуализация это индивидуоцентричное понятие, в отличие от самореализации, процесс которой направлен на созидание и изменения во вне.

В других подходах, например, основанных на лингвистическом анализе [7], напротив, самореализации придется действительное значение, а самоактуализации – осознание, работа во внутреннем плане.

Также авторами допускается возможность определения этих понятий посредством философских категорий, и в таком случае, самоактуализация понимается как содержание процесса саморазвития, а самореализация как его форма [32].

Таким образом, самореализация и самоактуализация представляются двумя неразрывными сторонами одного процесса, результатом которого является самоактуализировавшаяся личность и детерминация концепта самореализации и самоактуализации различается в большей степени толкованиями авторов, анализируя которые невозможно не применить данные ими определения к обоим понятиям.

1.3 Связь психологической защиты личности с процессом самореализации

Далеко не всегда выбор, сделанный человеком, имеет рациональный и осознанный характер. Порой человек не отдает себе отчета в импульсах своего

внутреннего мира, в глубинных установках, к которым относятся и смысложизненные. Его решения, представления, убеждения, не являются самостоятельно выработанным результатом, в соответствии с сознательно избираемой моделью. Они сформировались на основе предшествующего жизненного опыта, наполненного ситуациями успеха и неудач, травмирующими ситуациями, неразрешенными внутренними конфликтами, которые находят отражение в специфических защитных реакциях.

В работах психолога Ф.В. Бассина представлен анализ защитных механизмов в индивидуальном и социальном разрезе. Он отмечает своеобразную противоречивость отношений этих двух аспектов. С одной стороны выделяет позитивные следствия для личности – сознание ограждается от непереносимых переживаний, способных нанести травму или разрушить образ Я, и в то же время, с другой стороны, неадекватность для функционирования личности в социальной действительности, что на наш взгляд, не может не отразиться на ее самореализации.

Чрезмерно интенсивное включение механизмов защиты в процесс социализации, их сверхнормативная выраженность, мешает адекватному восприятию информации и регуляции целенаправленного поведения, что может значительно осложнить решение задач самореализации личности, что актуально не только для периода взросления, но и для взрослой личности, решающей свои возрастные задачи на каждом этапе онтогенеза.

В том случае, если эмоциональная напряженность достигает чрезвычайной выраженности и, как следствие, некоторые механизмы защиты используются сверхинтенсивно либо «не справляются» с нею, наступает «фаза истощения», приводящая к разным формам социально-психической дезадаптации. В этом случае конечный результат функционирования защитных механизмов – иллюзия, мнимое разрешение трудной жизненной ситуации – это, по словам Ф.Е. Василюка, цена, которую вынужден платить субъект за поддержание внутреннего благополучия [6].

Защитные трансформации позволяют мобилизовать личностные ресурсы и организовать адаптационный процесс, что позволяет субъекту сохранить оптимальное психофизиологическое состояние, уравновешенность структуры личности и предотвратить дезорганизацию деятельности.

Исследователями неоднократно отмечалась ситуативная эффективность психологической защиты и неуспешность в долговременной перспективе. Вместе с тем недостаточность психологической защиты облегчает развитие функциональных расстройств, что подтверждается медикопсихологическими исследованиями [4]. У больных, с нервно-психическими и психосоматическими заболеваниями, отмечается жесткость, ригидность схем защитного поведения и высокая интенсивность реализуемых механизмов.

Проявление различных механизмов психологической защиты в пределах нормы способствует защите и поддержанию позитивного образа Я, гармонии внутреннего мира человека, создает необходимые условия для самореализации и процессов развития личности. Таким образом, можно предположить, что гибкая система психологической защиты, способность психики в нужный момент применить нужную защиту или осознанно воспользоваться стратегиями совладающего поведения, является необходимым условием успешной самореализации личности. И бесспорно, нарушение механизмов, их сверхнормативная выраженность могут привести к внутренней дисгармонии и нарушению адаптации. Наименее перспективными для развития личности и даже деструктивными в некоторых исследованиях полагаются механизмы, имеющие невротическую основу, включающие соответствующую симптоматику и ведущие к отклонениям в развитии и неспособностью к адекватному отражению реальности. Это, в частности, такие механизмы как отрицание, проекция, Более перспективными механизмами считаются создающие внутреннее условие и временные ресурсы для разрешения определенного противоречия, но при этом не разрешающие его - например, вытеснение, рационализация.

Этот подход взят из исследования Е.С. Калмыковой, где автор разделяет эти

две характеристики защиты.

Успешная и творческая самореализация личности требует чуткости и спонтанного реагирования на изменчивость внешней социальной среды. Процесс самореализации включает, наряду с моментом развития и роста личности, разрешение возникающих конфликтов, противоречий, носящих нередко драматический характер. Реализуемые механизмы, выполняющие функцию «ограждения» сферы сознания от травмирующих переживаний, могут в большей или меньшей мере сказываться на дальнейшем ходе развития, проявляясь в структуре характера и мешая установлению социальных контактов, влияя на гибкость поведения, нарушая контакт личности со своими чувствами и препятствуя личностному росту человека.

Психологическая защита ориентирована прежде всего на внутреннее благополучие личности. Интрапсихическая активность при интенсивном ее функционировании направлена на стабилизацию психической сферы путем фильтрации, игнорирования информации, преобразования способов ее восприятия [4], за что «отвечают» отдельные соответствующие механизмы.

Реальная деятельность личности в некоторых фрустрирующих ситуациях замещается внутренними усилиями по сохранению образа Я, при неизменности внешних обстоятельств, что определенно может противоречить процессу самореализации личности. Самореализация в свою очередь предполагает активность личности, адекватность восприятия и отражения реальности, расширение социальных контактов, разнообразный набор типов деятельности, глубокое и активное взаимодействие с социальной действительностью, идентификацию этих процессов как глубоко личностных, осмысленное проживание, как поля для формирования и интеграции собственного Я.

Обобщая теоретический анализ, изложенный в Главе 1, можно сказать, что самореализация имеет множество детерминаций, может быть рассмотрена как процесс, результат, итог. Смысл которых сводится к тому, что самореализация это некая форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, актуализируя

свои потенции и удовлетворяя свою врожденную потребность, становясь при этом самоактуализовавшейся личностью.

Самореализация в качестве психологической проблемы исследуется прежде всего через особенности внутреннего мира людей, их уровня реализации в основных сферах жизнедеятельности во взаимосвязи с их индивидуальными и личностными свойствами. Анализируются особенности стратегий, способствующих самореализации, а также исследуются факторы, сдерживающие самореализацию, одним из которых является дезадаптивный вариант развертывания системы психологической защиты личности. У представителей психоаналитической теории, также как и у представителей гуманистического направления существует предположение о существовании взаимосвязи этих двух конструктов.

Исследованию механизмов психологической защиты личности также уделяется весомое внимание в системе психологической науки. Разные авторы имеют свой взгляд и подход, однако все сходятся во мнении, что защитные механизмы личности обеспечивают его стабильность образ «Я», предлагая различные пути искажения образа реальности и косвенного выражения начальной эмоции.

Применение защитных механизмов способствует сохранению внутреннего благополучия субъекта без разрешения внешнего противоречия окружающей реальности. При оптимальном уровне активации бессознательные интрапсихические механизмы, выполняя мобилизующую и стабилизирующую функции, эффективны в краткосрочном периоде. В случае повышения интенсивности и при рассмотрении долговременной перспективы (в том числе самопознания личности, реализации ее возможностей) психологическая защита становится неконструктивным адаптационным способом, приводящим к различным типам социально-психологической дезадаптации.

Адаптивная система психологической защиты, с гибкими связями между ее элементами - защитными механизмами, копинг-стратегиями - является

необходимым условием успешной социализации личности. Широкий спектр способов адаптации, которыми располагает личность, способствует проявлению задатков и реализации способностей.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Диагностика механизмов психологической защиты личности.

В психологии существует считанное число диагностических методик, исследующих механизмы психологической защиты.

Частично они базируются на психоаналитической теории: клиническое наблюдение в ходе аналитических сеансов, динамический личностный опросник DPI Т. Грижье, проективные методы типа ТАТ, теста Роршаха. Часть выходит за рамки психоанализа: метод С. Розенцвейга, метод экспертной оценки К. Перри, опросник «Индекс жизненного стиля» LSI Р. Плутчека.

Существует проблема несопоставимости данных, вследствие того, что опросники исходят из разных теоретических ориентаций и используют порой разную терминологию.

Методика LSI – Life Style Index, описанная в 1979 году на основе психоэволюционной теории эмоций Роберта Плутчека и структурной теории личности Генри Келлермана, позволяет диагностировать всю систему психологической защиты личности, оценить степень напряженности каждого защитного механизма.

Достоинством данной методики является возможность количественной оценки восьми основных механизмов защиты.

При составлении опросника авторы пользовались несколькими источниками, из психоанализа, психопатологии и психологии. Было выделено шестнадцать механизмов психологической защиты «Я» и составлен ряд утверждений с целью конструирования шкал. Предполагается, что при выборе приемлемого для себя утверждения, испытуемый бессознательно отражает определенную модель защиты личности.

Итак, опросник Индекс жизненного стиля состоит из инструкции и 97 утверждений. Респондент должен ответить утвердительно, в случае, если утверждение соответствует его поведению или убеждениям, в противоположном случае – ответить отрицательно.

Испытуемому дается инструкция прочитать и выбрать те, которые наиболее соответствуют его поведению или убеждению и отметить в бланке ответов.

Время заполнения опросника составляет от пятнадцати до двадцати минут. Результаты считаются по бланку ответов, который является одновременно и ключом. Подсчету подлежат только утвердительные ответы по каждой шкале. Это "сырые" баллы, которые затем переводятся в процентильные показатели, которые уже показывают условное расположение респондента в выборке стандартизации в соответствии с ее процентным распределением.

Л.И. Вассерман с соавторами в своём исследовании, описанном в учебном пособии для психологов и врачей «Психологическая диагностика индекса жизненного стиля», предложил вторичный показатель, который представляет собой сумму "сырых" баллов по всем шкалам. Он был выведен на основе предположения что все механизмы защиты выполняют общую функцию снижения тревоги и могут быть объединены в некий показатель общей защиты «Я». Таким образом, суммарная оценка шкальных показателей может отражать уровень ее выраженности, который был назван ими Степень Напряженности Защиты или Общая напряженность защит (ОНЗ) [7].

Итак, на основании всех вышеуказанных достоинств этой методики, для целей настоящей исследовательской работы в качестве метода диагностики МПЗ был выбран опросник ИЖС Плутчика – Келлермана. Несомненным удобством данной методики также является выбор восьми основных механизмов защиты и возможность их количественной оценки.

Текст опросника, бланк для ответов приведены в Приложении А.

2.2 Диагностика самоактуализации

Долгое время возможность диагностики самоактуализации и сведения ее к какому-то единому показателю вызывала серьезные трудности, вызванные многоаспектностью и противоречивостью этого психологического конструкта. А также множественностью подходов к ее изучению.

В 1963 г. был создан опросник личностных ориентаций – Personal Orientation Inventory, POI – американским психологом и психотерапевтом Эвереттом Шостромом, который приобрел большую популярность за рубежом. Он был направлен на измерение самоактуализации как многомерной величины.

POI разрабатывался на основе теории самоактуализации А. Маслоу, концепций психологического восприятия времени и временной ориентации субъекта Ф. Перла и Р. Мэя, идей К. Роджерса и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Конкретные вопросы POI были отобраны из большого набора критических, в первую очередь, поведенческих и ценностных индикаторов, отличающих здорового самоактуализирующегося человека от невротика.

В России методика была адаптирована авторами Н.В. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом и опубликована в 1987 году. Изначальная методика претерпела некоторые изменения в процессе адаптации, и фактически, авторами был создан новый оригинальный психодиагностический инструмент, получивший наименование «Самоактуализационный тест» (САТ). Он представляет собой 126 пунктов, каждый из которых состоит из двух утверждений ценностного или поведенческого характера. Утверждения не в каждом случае представляют собой альтернативу. Тем не менее, испытуемому необходимо выбрать то, которое кажется ему наиболее близким, в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

Самоактуализационный тест измеряет самоактуализацию по двум базовым и 12 дополнительным шкалам. Базовые - шкалы Компетентности во времени и Поддержки - являются независимыми друг от друга и не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков - по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Такая структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, без увеличения количества

вопросов. Приведем описания шкал.

1. Шкала Компетентности во времени (Тс) состоит из 17 пунктов. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале способен жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни, ощущая всю его полноту и значимость, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей “настоящей жизни”; во-вторых, ощущать свою жизнь, как некую целостность, состоящую из прошлого, настоящего и будущего. Именно такое мироощущение, восприятие времени и себя в нем субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по данной шкале свидетельствует об ориентации на прошлое, настоящее или будущее, воспринимаемые дискретно.

2. Шкала поддержки (I) – включает 91 пункт и измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (“внутренняя-внешняя поддержка”).

Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, характеризуется относительно независимыми от влияния и мнения окружающих поступками, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию (“изнутри направляемая” личность).

В свою очередь невысокий балл свидетельствует о достаточной степени зависимости, конформности (“извне направляемая” личность)

1. Шкала Ценностных ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (т.е. стремящейся к самореализации)

2. Шкала Гибкости поведения (Ех) (24 пункта) характеризует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на требования ситуации.

3. Шкала Сензитивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, насколько человек способен понимать свои потребности и чувства, хорошо ощущать и осознавать их.

4. Шкала Спонтанности (S) (14 пунктов) отражает способность субъекта спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, высокий балл говорит о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

5. Шкала Самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала Самопринятия (Sa) (21 пункт) Испытуемый с высокими баллами по шкале способен к принятию себя таким, как есть, независимо от оценки своих достоинств и недостатков, возможно.

7. Шкала Представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Характеризует склонность человека воспринимать природу человека в целом как положительную (“люди в массе своей скорее добры”).

8. Шкала Синергии (Sy) (7 пунктов) показывает способность к целостному восприятию мира и окружающих, к принятию и пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

9. Шкала Принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале говорит о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

10. Шкала Контактности (C) (20 пунктов) определяет способность человека к установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с окружающими.

11. Шкала Познавательных потребностей (Cog) представляет 11 пунктов и говорит о степени выраженности интереса к расширению знаний об окружающем мире.

12. Шкала Креативности (Cr) содержит 14 пунктов и диагностирует

выраженность творческой направленности личности.

Данная методика рекомендована для опроса взрослых, старше 15–17 лет, психически здоровых людей, и преимущественно для лиц с высшим образованием. Для данного исследования будет применяться печатный вариант, заполняться в присутствии экспериментатора, а также онлайн вариант теста.

Рекомендуемое время заполнения 20-25 минут.

Испытуемым раздается перечень вопросов и бланк для ответов.

При помощи ключей производится подсчет сырых баллов, которые потом переводятся в Т-баллы. Каждый ответ респондента, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, приравнивается к 1 баллу. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале и переводится в Т-баллы, позволяющие сравнивать результаты и интерпретировать их.

Авторами не было дано четкое деление на низкий, средний и высокий уровень показателей. Однако, по утверждению Э. Шострома, автора ROI, уровень Т-баллов от 80 и более говорит о желаемом видении своих качеств, о попытке представления себя в наиболее благоприятном свете. Практика применения САТ показывает, что диапазон Т-баллов 45-55 является среднестатистической нормой. А, по мнению Э. Шострома, результаты действительно самоактуализирующейся личности находятся примерно на уровне 60 Т-баллов по шкалам.

Интерпретация результатов исследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ. Чем выше итоговый балл по шкале, тем более выражен у личности соответствующий компонент самоактуализации. Однако слишком высокие показатели отражают скорее не действительное состояние, а желаемое. Согласно автору методики самоактуализирующаяся личность демонстрирует результаты от 50 до 65 баллов.

Текст опросника, бланк для ответов и ключи приведены в Приложении Б.

2.3 Диагностика удовлетворенности жизнью

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) в данной работе будет также

использован для диагностики показателей самореализации личности.

УДЖ разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета (автор Мельникова Н.Н.).

Даная методика направлена на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и предназначена для диагностики взрослых в возрасте от 18 лет и старше.

Опросник состоит из 36 утверждений, для каждого из которых испытуемый должен оценить, насколько часто в последнее время для него характерны приведенные мысли, чувства, состояния (почти никогда – редко – периодически – достаточно часто – постоянно). При обработке полученные ответы переводятся в пятибалльную шкалу.

В опроснике УДЖ в качестве индикаторов удовлетворённости/неудовлетворённости жизнью используются: присутствие определённых мыслей о жизни, наличие переживаний, относящихся к жизненным событиям и жизни в целом, эмоциональный фон, связанный с жизненной ситуацией.

Удовлетворённость жизнью рассматривается, как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» [36]. Удовлетворённость жизнью вносит значимый вклад в регуляцию жизнедеятельности человека, являясь сигналом соответствия или рассогласования направления и характера жизненной активности с индивидуальным «Я» и может рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследований общей адаптации к жизни.

Общая удовлетворённость складывается из нескольких качественно различных компонентов, каждый из которых выполняет свою функцию в регуляции жизненной активности. При этом, негативные компоненты удовлетворённости не являются прямой противоположностью позитивных, но качественно от них отличаются, «работая» на свои задачи. То, что мы называем

общей удовлетворённостью, есть некоторое интегральное самоощущение себя в жизни, складывающееся из баланса позитивных и негативных переживаний, мыслей и состояний, накопленных за определённый период времени.

В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены три фактора, отражающие качество взаимодействия «Я – Жизнь». Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, два других – разные составляющие неудовлетворенности жизнью: Жизненная включённость, Потеря направления и Потеря опоры.

Фактор 1 «Жизненная включённость» представляет утверждения, смысл которых отражает следующее:

- (1) интенсивное «проживание» текущего момента, ощущение «вкуса жизни»;
- (2) деятельная активность, увлечённость, желание вкладывать силы;
- (3) ощущение насыщенности и полноты жизни, важности и ценности происходящего;
- (4) позитивные переживания, связанные с жизненной ситуацией, такие, как счастье, радость, удовольствие.

Жизненная включённость отмечается на высоком уровне, если человеку нашёл свое направление и формы жизненной активности, способствующие самоосуществлению себя в мире. Состояние «жизненной включённости» характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью. При этом, кроме наполняющих жизнь эмоций радости и удовольствия нередки предельные переживания, описанные А. Маслоу. Состояние «жизненной включённости» в рамках данного фактора описывается метафорами: «Я в контакте с Жизнью», «Я в потоке Жизни», «Я Живу!» [35].

Регулирующая функция данного компонента общей удовлетворённости выражается в подкреплении продуктивной активности личности. Позитивные эмоции, воодушевление и ощущение ценности происходящего поддерживают выбранное направление движения. Характерно, что это состояние имеет мало общего с «сытым» успокоением и расслабленностью (которые традиционно

принято связывать с понятием «удовлетворённость»).

Максимально высокие показатели по данному фактору (8-9 станайнов) обычно нестабильны и возникают в отдельные значимые периоды жизни. Однако, в некоторых случаях, наблюдая предельно высокие результаты, мы можем говорить и о дисфункции, проявляющейся в некоторой эйфории, не критичности по отношению к своему существованию. (Показано, например, что завышенные показатели по фактору 1 положительно связаны ($r=0,372$) с таким защитным механизмом, как отрицание) [32]. Обычно, в таких случаях демонстрируемые позитивные эмоции существуют как бы сами по себе и практически «не привязаны» к жизненным событиям. Однако в конкретных случаях вывод о дисфункциональных проявлениях требует уточнения характера жизненной ситуации человека.

Заниженные показатели связаны с отсутствием интереса, «пресностью», чрезмерной обыденностью жизни, слабым самоощущением себя в жизни, когда происходящие события мало что дают для осуществления и становления индивидуального Я. При этом, если показатели по факторам неудовлетворённости (факторы 2 и 3) не превышают нормы, человек может не испытывать особого дискомфорта, особых тягостных переживаний несчастья и депрессии.

Фактор 2 «Потеря направления» объединяет переживания и состояния, возникающие вследствие ситуации, когда жизненная активность направляется по ложному пути, не согласуется с индивидуальным «Я», с истинными ценностями, стремлениями и реальными возможностями человека. Оценки по фактору также могут повышаться, если жизненные силы растрачиваются непродуктивно. Например, вкладываются в такие способы и стратегии, которые не подходят данному человеку, или же не соответствуют избранной цели, и поэтому, даже при значительных усилиях, не могут принести ожидаемого результата.

Содержание фактора 2 составляют:

- (1) мысли о том, что в жизни упускается что-то важное;
- (2) ощущение непродуктивности усилий, отсутствия результата;

- (3) сопутствующие переживания разочарования, досады, обиды, несправедливости;
- (4) последующее восприятие жизни как безынтeресной, монотонной, утомляющей;
- (5) ощущения разбитости, усталости, пассивности, апатии, расхождения желаемого с действительным.

Характерно, что фактическая рассогласованность жизненной активности с индивидуальным «Я» может до конца и не осознаваться человеком (это нередко при слабом знании себя, невысокой саморефлексии, приверженности внешним стереотипам жизненного успеха и т.д.). Однако, независимо от осознания человеком причин происходящего, негативные субъективные переживания, наполняющие фактор, сами по себе способны «притормозить» непродуктивную активность. В этом и заключается полезная функция данного компонента. Человек как бы получает сигнал в виде острых неприятных переживаний, заставляющий его остановиться и пересмотреть некоторые свои позиции и действия.

Однако при очень высоких показателях мы можем говорить уже о дисфункциональных проявлениях, переходящих в апатию и депрессию. Субъективное состояние, переживаемое при высоких показателях фактора 2, образно описывается метафорами: «Жизнь проходит мимо меня» и «Жизнь изматывает меня».

Низкие показатели по фактору 2 «Потеря направления» свидетельствуют об отсутствии осязаемого рассогласования жизнедеятельности с индивидуальным «Я», однако ещё не обеспечивают продуктивную активность и жизненную включённость. Скорее, такие результаты говорят о некотором минимуме, который достаточен, чтобы не испытывать особого дискомфорта. При этом, важной значимой цели у человека может и не быть. Кроме того, невысокие показатели иногда встречаются и у тех людей, которые просто не прикладывают особых усилий для достижения жизненных результатов, поэтому и не испытывают

сильных фрустраций.

Фактор 3 (F3) – «Потеря опоры» наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда человек теряет уверенность в своей способности справиться с жизненными трудностями. Содержание фактора 3 составляют:

- (1) ощущение небезопасности мира и ожидание неблагоприятных жизненных событий;
- (2) чувство нестабильности окружающего и неуверенность в завтрашнем дне;
- (3) озабоченность трудностями жизни и ощущение неспособности контролировать ситуацию;
- (4) сопутствующие переживания тревоги, беспокойства, озабоченности.

Человек, как и любое живое существо, поставлен перед необходимостью в течение своей жизни преодолевать жизненные препятствия, справляться с жизненными трудностями, приспосабливаться к не всегда благоприятным изменениям жизненной ситуации. Для человека важно чувствовать себя способным противостоять дестабилизирующим влияниям.

Высокие показатели по фактору сообщают о состоянии, когда человека сопровождает тревожные мысли о непредсказуемости и неустойчивости жизненной ситуации, а, свои ресурсы при этом оцениваются, как недостаточные для того, чтобы противостоять возможным перепетиям и опасностям.

Повышение показателя по фактору 3 может быть следствием серьёзных жизненных изменений, когда привычные ориентиры теряются, а прежние ресурсы перестают обеспечивать опору. Или же в периоды жизни, когда высока вероятность неблагоприятных событий, способных дестабилизировать жизнь.

Полезная функция подобных переживаний состоит в стимулировании поисковой активности: обеспечивается определённый уровень возбуждения, необходимый для поиска и наращивания новых ресурсов. Однако, если происходит фиксация на тревожных переживаниях, «функция переходит в дисфункцию». В этом случае поведение человека характеризуется отказом от поиска, защитным ограничением диапазона жизненной активности в попытках

сохранить ускользящие стабильность и благополучие. Общее отношение к жизни в этом случае напоминает метафору: «Жизнь несёт опасности».

Низкие показатели по фактору 3 соответствуют такому состоянию, когда человек в целом чувствует себя защищённым, он знает, что у него есть «прикрытые, тылы», дополнительные ресурсы и силы, которые позволят ему справиться с возможными жизненными перипетиями. Однако, опять же, в отдельных случаях чрезвычайно низкие показатели могут говорить и о некоторой жизненной беспечности. Адекватность подобного отношения к жизни можно оценить только после анализа особенностей жизненной ситуации человека и используемых им механизмов психологических защит.

«Общий показатель удовлетворённости жизнью» является производным и вычисляется в соответствии с моделью *«Аффективного баланса»* Н. Бредбурна. Согласно этой модели, события повседневной жизни, несущие в себе позитивные или негативные переживания, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами и отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью. В случае, когда позитивный аффект превышает негативный, человек ощущает себя удовлетворенным или даже счастливым, если же сумма негативных переживаний выше позитивного аффекта, то человек чувствует неудовлетворение, подавленность. В методике общий показатель УДЖ определяется, как разница между показателем, полученным по первому фактору «Жизненная включённость» и суммарным показателем по двум факторам неудовлетворённости «Потеря направления» и «Потеря опоры»: $F1 - (F2+F3)$. Текст опросника, бланк для ответов и ключи приведены в Приложении В.

2.4 Методы статистической обработки исследования

Для определения статистических связей между переменными в опросниках УДЖ, «Индекс жизненного стиля» и «Самоактуализационный тест» были выбраны коэффициент линейной корреляции Пирсона, коэффициент Спирмена.

Дадим определения понятий корреляции, коэффициентов корреляции и других

понятий, связанных с ними.

Корреляция (от лат. *correlatio* – соотношение) – это мера степени и направления связи между значениями двух переменных. Статистический показатель вероятности связи между двумя переменными, измеренными в количественной шкале.

Корреляционный анализ - проверка гипотез о связях между переменными с использованием коэффициентов корреляции, двумерной описательной статистики, количественной меры взаимосвязи (совместной изменчивости) двух переменных.

Корреляция имеет такие характеристики, как направление и сила связи.

Направление связи. Может быть прямым или обратным соотношением значений двух

переменных: связь будет являться положительной в случае когда возрастанию одной переменной будет соответствовать возрастание второй. Если же при возрастании одной переменной вторая убывает, то связь является отрицательной. Знаками, указывающими на направление связи являются + или -.

При применении данного вида анализа необходимо учитывать следующие показатели.

Вероятность (*p-level*; *p*; от англ. *probability* – вероятность) - вероятность рассматривают как числовую Мету объективной возможности осуществления события *A* при единичном испытании и обозначают символом *P*. Согласно классическому определению, вероятность события *A* выражается отношением числа благоприятствующих осуществлению этого события исходов *m* к числу всех равновозможных и несовместных исходов *n*, то есть $P(A)=m/n$. Значение *p* – это, буквально, мера вероятности получения статистически значимого результата.

Статистическая значимость (*sig.*; от англ. *statistical signification* – это мера случайности полученного результата, равная вероятности того, что в генеральной совокупности этот результат (различия, связь) отсутствует. Чем меньше эта вероятность (значение *p*-уровня), тем выше статистическая значимость

результата. Результат считается статистически достоверным (значимым), если р-уровень не превышает 0,05.

На эти показатели мы будем обращать внимание при расчете коэффициентов.

Коэффициент корреляции – это количественная мера силы и направления вероятностной взаимосвязи двух переменных. Она принимает значение в диапазоне от -1 до +1.

Корреляция Пирсона - это мера линейной связи между двумя переменными. Она позволяет определить, насколько пропорциональна изменчивость двух переменных.

Линейный корреляционный анализ позволяет установить прямые связи между переменными величинами по их абсолютным значениям.

Формула расчета коэффициента корреляции построена таким образом, что если связь между признаками имеет линейный характер, коэффициент Пирсона точно устанавливает тесноту этой связи. Поэтому он называется также коэффициентом линейной корреляции Пирсона [39].

В общем виде формула для подсчета коэффициента корреляции такова:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \times \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

где X_i - значения, принимаемые переменной X,

Y_i - значения, принимаемые переменной Y,

\bar{x} - средняя по X,

\bar{y} - средняя по Y.

При этом предполагается, что X и Y распределены по закону нормального распределения.

Но для оптимизации расчетов обычно применяется аналог этой формулы, полученный при помощи преобразований.

$$r_{xy} = \frac{n \times \sum (x_i \times y_i) - (\sum x_i \times \sum y_i)}{\sqrt{[n \times \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2] \times [n \times \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

Стоит отметить, что на величину коэффициента корреляции Пирсона не

влияет то, в каких единицах измерения представлены признаки.

Помимо линейной корреляции существует ранговая. Это связь, вычисляемая между переменными в случае если они представлены, или одна из них – в порядковой шкале, а другая в метрической [39].

Еще одним вариантом методов корреляционного анализа является коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена.

Данный показатель является непараметрическим аналогом классического коэффициента корреляции Пирсона, но при его расчете учитываются не связанные с распределением показатели сравниваемых переменных, а ранги. Для его применения результаты исследования нужно представить в виде рангов или интервалов. Коэффициент Спирмена более точно учитывает количественную степень связи между переменными.

Этот коэффициент является аналогом r -Пирсона, применяется также для проверки статистических гипотез.

Имеются некоторые ограничения для его применения:

- по каждой переменной не менее 5 наблюдений;
- при большом количестве одинаковых рангов по одной или обоим переменным значение получается огрубленное.

При принятии решения о выборе того или иного метода вычисления коэффициента корреляции необходимо руководствоваться несколькими критериями.

Первым критерием является нормальность распределения:

- если распределение значений является нормальным, то принимается решение о выборе коэффициента линейной корреляции r -Пирсона;
- если распределение значений не является нормальным, то принимается решение о выборе коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена.

Вторым критерием является объем выборки:

- если $n \geq 30$, то принимается решение о выборе коэффициента линейной корреляции r -Пирсона;

- если $n < 30$, то принимается решение о выборе коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена.

В тех случаях, когда $n \geq 30$, но распределение значений не является нормальным, принимается решение о выборе коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена.

Когда же объем выборки $n < 30$, то проводить проверку на нормальность распределения значений не имеет смысла. Поэтому в данном случае принимается решение о выборе коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена.

Также необходимо учитывать, что линейные корреляции являются более точными и чувствительными, чем ранговые. Ранжирование значений уменьшает меру индивидуальной изменчивости измеренного показателя.

Посмотрим, что можно сказать о силе связи между показателями исходя из полученного значения коэффициента.

Принято считать, что сила коэффициента корреляции, как один показателей меры связи,

дифференцируется на три уровня как для положительных, так и для отрицательных корреляций:

$r > 0,01 \leq 0,29$ – слабая положительная связь,

$r > 0,30 \leq 0,69$ – умеренная положительная связь,

$r > 0,70 \leq 1,00$ – сильная положительная связь,

$r > -0,01 \leq -0,29$ – слабая отрицательная связь,

$r > -0,30 \leq -0,69$ – умеренная отрицательная связь,

$r > -0,70 \leq -1,00$ – сильная отрицательная связь.

Корреляционный анализ проводился при помощи программы IBM SPSS Statistics 22.

При выборе используемого коэффициента учитывалось, что величина выборки $n=30$. Распределение имеет незначительные отклонения от нормального распределения Гаусса. Количество людей соответствует критерию, по которому можно применять оба коэффициента. Однако, с учетом того, что в рядах данных часто встречаются одинаковые (повторяющиеся) значения, и это затрудняет ранжирование чисел, что делает невозможным применение коэффициента Спирмена. По этим причинам, методом для статистической обработки был выбран коэффициент r -Пирсона. Для данного критерия не имеет значение в каких единицах измерения представлены признаки.

Таким образом, для диагностики напряженности защитных механизмов был выбран опросник Индекс жизненного стиля, т.к. он включает в себя наиболее полный набор механизмов и позволяет получить результаты в количественном выражении.

Для диагностики самореализации выбран тест САТ, т.к. он наиболее полно отражает характеристики, присущие самоактуализирующейся личности, компоненты самоактуализации, выраженные в шкалах.

Третьей методикой был выбран опросник Удовлетворенность жизнью, т.к. этот показатель является субъективным критерием самореализации личности.

Поскольку целью диагностики в данном исследовании является выявление корреляции между используемыми личностью механизмами психологической защиты, их набором и степенью использования, и самореализацией, а в частности показателями различных её составляющих, то для обработки и анализа результатов будут использоваться метод статистической обработки данных: корреляционный анализ и применен коэффициент r -Пирсона.

ГЛАВА 3 ПРОВЕДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Проведение исследования

В исследовании приняло участие 30 человек, из них 10 мужчин и 20 женщин, в возрасте от 25 до 40 лет, средний возраст опрошенных 31,6 лет.

Возраст испытуемых был выбран не менее 25 лет, т.к. авторами опросника САТ рекомендованы в качестве респондентов лица с высшим образованием, в связи со сложностью вопросов. Другой причиной явилось то, что становление личности в социуме, в профессиональном плане – процесс более относящийся к периоду ранней зрелости. И к вопросам самореализации личность начинает подходить впервые к 30 годам, в период нормативного кризиса.

Исследование проводилось индивидуальным методом, в присутствии экспериментатора. По желанию каждого респондента – на бланках, либо онлайн по тестам ИЖС и САТ. По тесту УДЖ предоставлялся только бланковый вариант.

Итак, каждому испытуемому были розданы бланки опросников. Проведен инструктаж по заполнению каждого теста.

Для ИЖС инструкция звучала следующим образом: Прочитайте утверждение и, если оно НЕ соответствует Вашему поведению, убеждению или состоянию, отметьте в первой колонке соответствующей строки. Если соответствует, то сделайте отметку в ячейке со скобками в соответствующей строке. Не задумывайтесь над вопросами долго, помните, здесь нет хороших и плохих ответов.

Затем экспериментатор должен убедиться, что инструкция адекватно понята, и в случае необходимости сделать дополнительные пояснения.

К опроснику САТ инструктаж был следующий: Перед Вами тест-опросник, в каждом пункте которого содержатся два утверждения, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и отметьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашим убеждениям.

При переходе к выполнению УДЖ, респондентам объяснялось, что

необходимо прочитать утверждение и оценить насколько часто в последнее время оно соответствует их поведению, ощущениям и отметить в соответствующей колонке.

Было рекомендовано время заполнения опросника ИЖС – 15-20 минут, для САТ – 20-25 минут, для УДЖ 10-15 минут. Время суток в данном случае не имело значения, т.к. это не тесты достижений, поэтому было рекомендовано утро, день либо вечер, спокойное состояние.

3.2 Описание результатов по опросникам и результатов статистической обработки исследования

Так как самореализация в нашем исследовании измерялась при помощи самоактуализационного теста Шострома, то статистическому анализу подвергались результаты, полученные по шкалам теста: Компетентности во времени (Tc), поддержки (I), Ценностных ориентации (SAV), Гибкости поведения (Ex), Сензитивности к себе (Fr), Спонтанности (S), Самоуважения (Sr), Самопринятия (Sa), Представлений о природе человека (NC), синергии (Sy), Принятия агрессии (A), Контактности (C), Познавательных потребностей (Cog), Креативности (Cr).

Все результаты были объединены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты по опроснику САТ

	Tc	I	SA V	Ex	Fr	S	Sr	Sa	NC	Sy	A	C	Cog	Cr
1	35	53	60	46	46	57	53	57	50	35	37	55	36	57
2	88	53	55	46	69	57	73	48	20	43	44	50	36	50
3	56	48	55	46	69	64	73	29	40	43	56	50	73	50
4	76	52	80	50	54	71	53	48	50	71	50	45	55	64
5	41	62	65	58	77	57	53	52	70	71	56	70	18	43
6	47	46	60	54	46	50	53	38	60	43	25	30	64	50
7	59	46	60	54	23	57	73	38	50	29	38	30	45	29
8	47	59	75	54	53	71	66	61	70	57	63	55	27	42
9	59	59	75	63	46	79	93	57	70	57	38	60	73	43
10	47	60	60	67	62	43	73	57	50	71	69	45	45	71
11	41	52	65	71	54	57	67	29	70	57	31	50	55	43
12	41	37	35	29	31	36	33	33	60	43	38	15	55	21
13	71	52	70	42	31	64	67	52	60	57	56	55	82	50

	Tc	I	SA V	Ex	Fr	S	Sr	Sa	NC	Sy	A	C	Cog	Cr
14	41	63	70	54	38	57	87	57	50	71	63	65	45	64
15	53	45	55	46	38	50	47	57	10	57	56	25	45	43
16	45	47	51	40	52	55	49	41	67	50	71	47	62	48
17	61	57	47	49	48	46	66	72	56	50	42	55	51	36
18	61	57	46	52	48	46	66	65	50	42	42	58	46	52
19	55	40	40	28	52	46	62	50	38	34	38	51	46	48
20	48	34	44	40	39	29	49	37	44	50	30	33	51	44
21	58	79	61	64	66	59	66	78	50	66	58	62	57	60
22	55	54	47	49	48	55	66	72	44	34	46	51	46	48
23	42	40	37	43	43	46	42	37	50	42	34	58	40	60
24	42	51	51	49	48	50	55	50	56	58	58	51	51	56
25	55	49	58	46	43	55	66	56	44	50	34	44	29	36
26	39	37	40	34	34	42	45	47	56	50	42	33	40	44
27	45	44	40	43	39	42	52	53	44	34	38	51	23	48
28	58	37	40	37	43	50	69	44	50	34	34	37	68	48
29	65	83	68	70	70	71	72	78	62	58	63	80	57	64
30	58	61	58	70	48	46	55	65	50	58	42	62	40	52

Цветовые выделения в таблице 1 означают уровень показателей:

- желтый – заниженные показатели
- зеленый – показатели на среднем уровне
- розовый – завышенные показатели

По шкале Компетентности во времени (Tc) 46% респондентов имеют заниженные показатели, 43% средние показатели и 10% завышенные.

По шкале Поддержки (I) 43% респондентов имеют заниженные показатели, 50% средние показатели и 6% завышенные.

По шкале Ценностных ориентации (SAV) 33% респондентов имеют заниженные показатели, 46% средние показатели и 20% завышенные.

По шкале Гибкости поведения (Ex) 60% респондентов имеют заниженные показатели, 30% средние показатели и 13% завышенные.

По шкале Сензитивности к себе (Fr) 63% респондентов имеют заниженные показатели, 20% средние показатели и 16% завышенные.

По шкале Спонтанности (S) 33% респондентов имеют заниженные показатели, 53% средние показатели и 13% завышенные.

По шкале Самоуважения (Sr) 33% респондентов имеют заниженные показатели, 20% средние показатели и 53% завышенные.

По шкале Самопринятия (Sa) 40% респондентов имеют заниженные показатели, 46% средние показатели и 13% завышенные.

По шкале Представлений о природе человека (Nc) 20% респондентов имеют заниженные показатели, 56% средние показатели и 16% завышенные.

По шкале Синергии (Sy) 40% респондентов имеют заниженные показатели, 43% средние показатели и 16% завышенные.

По шкале Принятия агрессии (A) 60% респондентов имеют заниженные показатели, 33% средние показатели и 6% завышенные.

По шкале Контактности (C) 36% респондентов имеют заниженные показатели, 56% средние показатели и 6% завышенные.

По шкале Познавательных потребностей (Cog) 53% респондентов имеют заниженные показатели, 33% средние показатели и 13% завышенные.

По шкале Креативности (Cr) 53% респондентов имеют заниженные показатели, 43% средние показатели и 3% завышенные.

Из Таблицы 2 также видно, что все респонденты имеют те или иные заниженные показатели по шкалам.

По опроснику **Индекс жизненного стиля** были получены следующие результаты, отраженные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты ИЖС

	Отриц	Подавл	Регр	Компенс	Проекц	Замещ	Интел	Реакт Обр	ОНЗ
1	98	88	35	36	35	77	58	76	63
2	27	76	70	88	20	77	58	76	62
3	60	63	95	78	62	95	42	76	71
4	97	8	70	78	64	48	17	19	50
5	27	63	85	78	20	65	28	7	47
6	79	42	80	20	27	77	17	76	52
7	84	8	53	95	46	77	28	19	51
8	50	2	19	88	72	86	76	61	57
9	61	2	53	63	1	23	43	19	33

	Отриц	Подавл	Регр	Компенс	Проекц	Замещ	Интел	Реакт Обр	ОНЗ
10	61	42	96	37	12	97	3	19	46
11	61	25	88	20	6	48	59	29	42
12	98	87	53	95	97	6	59	91	73
13	79	87	19	78	27	6	88	20	50
14	39	98	19	78	90	65	92	19	63
15	61	42	35	99	7	6	76	19	43
16	27	42	35	37	36	23	28	29	32
17	79	63	19	78	72	86	59	91	68
18	97	97	19	37	64	77	92	61	68
19	90	63	6	63	27	37	59	91	55
20	50	42	88	88	27	77	42	76	61
21	98	63	35	63	20	65	28	29	50
22	79	63	70	78	27	95	42	61	64
23	79	25	80	95	90	77	42	76	71
24	61	63	53	63	36	65	59	61	58
25	79	42	19	63	36	48	76	29	49
26	50	63	35	88	27	23	96	76	57
27	50	63	70	37	46	77	3	91	55
28	90	25	19	95	64	48	87	61	61
29	79	42	70	78	27	93	28	29	56
30	97	25	70	20	46	23	17	29	41

В таблице 2 условным розовым цветом выделены высокие показатели по шкалам.

97% испытуемых имеют высокие показатели интенсивности использования тех или иных механизмов психологической защиты.

По шкале Отрицание у 73% испытуемых.

По шкале Подавление у 50% испытуемых.

По шкале Регрессия у 43% испытуемых.

По шкале Компенсация у 73% испытуемых.

По шкале Проекция у 30% испытуемых.

По шкале Замещение у 60% испытуемых.

По шкале Интеллектуализация у 26% испытуемых.

По шкале Реактивное образование у 63% испытуемых.

И ОНЗ превышен у 36% испытуемых.

Также была предположена связь между механизмами психологической защиты и удовлетворенностью жизнью человека, которую мы проверяли тестом УДЖ, измеряющим три фактора: (F1) – «Жизненная включённость». (F2) – «Потеря направления», (F3) – «Потеря опоры» и общий показатель УДЖ, как разницу $F1 - (F2+F3)$. Результаты УДЖ представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты УДЖ

	F1 ж.вкл.	F2 пот.напр.	F3 пот.опоры.	Общая УдЖ
1	4	2	5	6
2	7	1	2	8
3	6	4	6	6
4	6	4	4	6
5	3	8	7	3
6	5	5	7	4
7	5	6	5	4
8	4	3	2	6
9	8	2	1	8
10	5	7	5	4
11	6	6	6	5
12	5	6	8	3
13	6	3	4	6
14	3	8	8	1
15	3	6	6	3
16	3	5	5	4
17	5	3	3	6
18	4	4	2	6
19	5	4	4	5
20	4	8	6	3
21	5	4	3	6
22	6	5	5	5
23	5	8	6	4
24	3	7	4	3
25	6	3	3	7
26	5	8	4	4
27	7	4	4	7
28	4	4	3	5
29	7	6	4	6
30	7	3	5	7

Цветовые выделения в таблице 3 означают уровень результатов:

- желтый – низкий уровень
- зеленый – средний уровень
- розовый – высокий уровень

По данному опроснику большинство результатов по факторам соответствуют среднему уровню. Тем не менее, Общая удовлетворенность жизнью наблюдается у 20% респондентов.

Все полученные результаты исследования для дальнейшей обработки – корреляционного анализа - были загружены в компьютерную программу для обработки статистических данных SPSS Statistics 22. Результаты отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты статистической обработки

		ИЖС. Отриц	ИЖС. Подав л	ИЖС.Р егр	ИЖС.К омпен с	ИЖС. Проек ц	ИЖС.З амещ	ИЖС. Интел	ИЖС.Р еактО	ИЖС. ОНЗ
Анкета .Пол	Корреляц. Пирсона	-,106	-,194	,331	-,173	-,039	-,033	-,362*	,128	-,133
	Знач. (двухстор)	,579	,304	,074	,362	,840	,862	,049	,500	,482
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
УДЖ.Ф 1ж.вкл	Корреляц. Пирсона	,141	-,239	,307	-,285	-,148	,045	-,415*	,048	-,187
	Знач. (двухстор)	,458	,203	,098	,128	,435	,815	,023	,800	,323
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
УДЖ.Ф 2пот.н апр	Корреляц. Пирсона	-,298	,022	,311	,238	,055	,026	-,026	-,147	,080
	Знач. (двухстор)	,110	,908	,094	,205	,772	,893	,892	,437	,673
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
УДЖ.Ф 3пот.о поры	Корреляц. Пирсона	-,110	,211	,381*	,039	,162	-,097	-,141	-,056	,136
	Знач. (двухстор)	,563	,264	,038	,839	,393	,611	,457	,768	,475
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
УДЖ.О бщаяУ дЖ	Корреляц. Пирсона	,219	-,179	-,037	-,311	-,143	,115	-,187	,111	-,143
	Знач. (двухстор)	,245	,344	,848	,094	,452	,546	,323	,559	,451
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		ИЖС. Отриц	ИЖС. Подав л	ИЖС.Р егр	ИЖС.К омпен с	ИЖС. Проек ц	ИЖС.З амещ	ИЖС. Интел	ИЖС.Р еактО	ИЖС. ОНЗ
САТ.Тс Компв овр	Корреляц. Пирсона	,129	-,101	-,082	,193	-,113	-,019	-,044	-,168	-,093
	Знач. (двухстор)	,496	,597	,666	,307	,553	,920	,817	,373	,625
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.ИП оддер ж	Корреляц. Пирсона	,026	,041	,023	-,254	-,162	,315	-,253	-,486**	-,240
	Знач. (двухстор)	,892	,830	,903	,176	,392	,090	,178	,006	,201
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.SA VЦенн ор	Корреляц. Пирсона	-,136	-,322	,055	-,147	-,244	,020	-,141	-,711**	-,546**
	Знач. (двухстор)	,474	,083	,772	,438	,193	,915	,457	,000	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Ех Гибкпо в	Корреляц. Пирсона	-,055	-,341	,377*	-,485**	-,321	,284	-,440*	-,614**	-,518**
	Знач. (двухстор)	,771	,065	,040	,007	,084	,128	,015	,000	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Fr Сенз	Корреляц. Пирсона	-,228	,012	,391*	-,195	-,227	,468**	-,365*	-,103	-,035
	Знач. (двухстор)	,226	,951	,033	,302	,228	,009	,047	,590	,854
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.SC понт	Корреляц. Пирсона	-,032	-,323	-,062	,054	-,141	,066	-,024	-,484**	-,326
	Знач. (двухстор)	,868	,081	,746	,775	,457	,730	,900	,007	,079
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Sr Самоу в	Корреляц. Пирсона	-,165	-,093	-,125	-,119	-,136	,308	,045	-,348	-,194
	Знач. (двухстор)	,384	,624	,511	,532	,472	,098	,813	,059	,304
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Sa Самоп р	Корреляц. Пирсона	,170	,138	-,374*	-,086	-,158	,136	-,014	-,243	-,154
	Знач. (двухстор)	,369	,467	,042	,651	,405	,474	,942	,196	,416
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Продолжение таблицы 4

		ИЖС. Отриц	ИЖС. Подав л	ИЖС.Р егр	ИЖС.К омпен с	ИЖС. Проек ц	ИЖС.З амещ	ИЖС. Интел	ИЖС.Р еакТО	ИЖС. ОНЗ
САТ.НС Оприр чел	Корреляц.	,091	-,152	,110	-,307	,200	,189	-,144	-,039	-,013
	Пирсона Знач. (двухстор)	,633	,421	,564	,099	,289	,317	,448	,839	,944
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Sy Синерг	Корреляц.	-,290	-,100	,122	-,037	-,179	-,158	-,082	-,668**	-,459*
	Пирсона Знач. (двухстор)	,121	,599	,521	,847	,343	,403	,666	,000	,011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.АП ринАгр	Корреляц.	-,277	,137	-,054	,231	-,058	,099	,018	-,469**	-,111
	Пирсона Знач. (двухстор)	,139	,469	,779	,220	,761	,604	,926	,009	,560
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.СК онт	Корреляц.	-,084	,104	,028	-,281	,015	,404*	-,163	-,206	-,025
	Пирсона Знач. (двухстор)	,661	,585	,885	,133	,936	,027	,390	,275	,896
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Со gПознп отр	Корреляц.	,342	-,041	,000	,040	-,052	-,211	,091	-,068	-,018
	Пирсона Знач. (двухстор)	,064	,831	,999	,834	,786	,263	,634	,721	,926
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
САТ.Сг Креат	Корреляц.	,010	,080	,208	-,299	-,072	,364*	-,260	-,208	-,031
	Пирсона Знач. (двухстор)	,958	,673	,270	,108	,706	,048	,165	,269	,869
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.О триц	Корреляц.	1	-,043	-,271	-,213	,253	-,138	-,078	,093	,118
	Пирсона Знач. (двухстор)		,821	,148	,259	,177	,467	,683	,625	,534
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.П одавл	Корреляц.	-,043	1	-,247	-,071	,149	,025	,336	,314	,509**
	Пирсона Знач. (двухстор)	,821		,188	,707	,433	,897	,070	,091	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.Р егр	Корреляц.	-,271	-,247	1	-,228	-,195	,362*	-,723**	-,045	-,074
	Пирсона Знач. (двухстор)	,148	,188		,226	,301	,050	,000	,811	,696
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		ИЖС. Отриц	ИЖС. Подавл	ИЖС.Р егр	ИЖС.К омпен с	ИЖС. Проек ц	ИЖС.З амещ	ИЖС. Интел	ИЖС.Р еакТО	ИЖС. ОНЗ
ИЖС.К омпен с	Корреляц. Пирсона	-,213	-,071	-,228	1	,234	-,180	,374*	-,013	,282
	Знач. (двухстор)	,259	,707	,226		,214	,342	,041	,946	,132
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.П роекц	Корреляц. Пирсона	,253	,149	-,195	,234	1	,183	,164	,384*	,717**
	Знач. (двухстор)	,177	,433	,301	,214		,332	,386	,036	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.З амещ	Корреляц. Пирсона	-,138	,025	,362*	-,180	,183	1	-,395*	,264	,436*
	Знач. (двухстор)	,467	,897	,050	,342	,332		,031	,159	,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.И нтел	Корреляц. Пирсона	-,078	,336	-,723**	,374*	,164	-,395*	1	,072	,233
	Знач. (двухстор)	,683	,070	,000	,041	,386	,031		,707	,216
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.Р еакТО	Корреляц. Пирсона	,093	,314	-,045	-,013	,384*	,264	,072	1	,718**
	Знач. (двухстор)	,625	,091	,811	,946	,036	,159	,707		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ИЖС.О НЗ	Корреляц. Пирсона	,118	,509**	-,074	,282	,717**	,436*	,233	,718**	1
	Знач. (двухстор)	,534	,004	,696	,132	,000	,016	,216	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

В таблице 4 следующее условное выделение статистически значимых связей цветом:

- красный – сильная отрицательная связь;
- розовый – умеренная отрицательная связь;
- темно-зеленый – сильная положительная связь;
- светло-зеленый – умеренная положительная связь;

Рассмотрим подробнее выявленные связи.

При применении коэффициента корреляции r -Пирсона выявлено наличие

следующих статистически значимых связей.

I Группа корреляционных связей механизма Регрессия:

1. Умеренная положительная связь между фактором (F3) Потеря опоры и механизмом психологической защиты Регрессия, $r=0,381$; $p=0,038$.

2. Умеренная положительная связь между шкалой Eх Гибкость поведения и механизмом психологической защиты Регрессия, $r=0,377$; $p=0,040$.

3. Умеренная положительная связь между шкалой Fг Сензитивность к себе и механизмом психологической защиты Регрессия, $r=0,391$; $p=0,033$.

4. Умеренная отрицательная связь между шкалой Sa Самопринятия и механизмом психологической защиты Регрессия и), $r=-0,522$; $p=0,006$.

В психоаналитических представлениях регрессия предполагает избегание тревоги путем возврата на более ранние стадии развития либидо, к более незрелым онтогенетически паттернам поведения или удовлетворения при фрустрирующей ситуации.

Индивид заменяет решение более сложных насущных задач решением более простых и доступных.

Фактор Потеря опоры наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда человек теряет уверенность в своей способности справиться с жизненными трудностями.

При высоких показателях Регрессии баллы по этому фактору могут также возрастать, т.к. она образуется для решения конфликта между эмоцией удивления и чувства вины, страха самостоятельности и инициативы, для сдерживания чувства неуверенности в себе и страха неудачи, что, несомненно, испытывает человек, находящийся в ситуации потери чувства опоры. При этом индивид как бы перемещается на более ранние ступени онтогенеза, когда спонтанное выражение этой эмоции и соответствующие действия встречали сочувствие и помощь извне и действует в соответствии с инфантильной установкой на получение помощи. Можно предположить, что происходит в случае фиксации на тревожных переживаниях, «функция переходит в дисфункцию», иными словами

чрезмерно активизируется механизм Регрессии. В этом случае поведение человека характеризуется отказом от поиска, защитным ограничением диапазона жизненной активности в попытках сохранить ускользающую стабильность и благополучие. Общее отношение к жизни в этом случае примерно таково: «жизнь несёт опасности», «я устал от жизненных проблем».

Активизация Регрессии в ситуации «потери опоры» является наиболее вероятной для человека, в системе механизмов защиты которого, этот показатель выявлен, как повышенный.

В плане поведения для индивида будет характерно снятие с себя ответственности за происходящее, убеждение себя и других в своей неспособности и несамостоятельности, явные или скрытые просьбы о помощи, общее плаксивое и подавленное состояние, резкие перепады настроения.

Не вполне очевидной является отрицательная корреляция Регрессии с Самопринятием. Вероятно, это связано с переоценкой стимулов и ориентацией на установку на требование внешней помощи, это возможно при непринятии в себе взрослой, самостоятельной составляющей, при отрицании ответственности за свою жизнь.

Что касается положительной связи Сензитивности к себе и Регрессии, она представляется логически объяснимой. При активизации Регрессии, можно представить, что поведение индивида напоминает ребенка, который во всем потакает своим желаниям, не задумываясь следует своим импульсам, прислушивается к своим слабым сторонам, обостренно чувствует свои желания.

Это всё безусловно отражается на гибкости поведения субъекта. Он не сможет воспользоваться всем набором доступных средств для отстаивания своих ценностей, для решения проблем. Вместо избирания конструктивного пути решения в эксквизитной ситуации индивид избегает принятия ответственности, адекватных действий, переходя к чему-то, что может ослабить возрастающую тревожность. Например, избегание с помощью алкоголя, или повышенная сонливость.

II Группа корреляционных связей механизма Реактивное образование.

1. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Поддержки (I), $r=-0,486$; $p=0,006$.

2. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Ценностных ориентаций (SAV), $r=-0,711$; $p=0,000$.

3. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Гибкости поведения (Ex), $r=-0,614$; $p=0,000$.

4. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Синергии (Sy), $r=-0,668$; $p=0,000$.

5. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Спонтанности (S), $r=-0,84$; $p=0,007$.

6. Умеренная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Реактивное образование и шкалой Принятия агрессии (A), $r=-0,469$; $p=0,009$.

Из результатов анализа видно, что наибольшее количество корреляционных связей наблюдается между механизмом психологической защиты Реактивное образование и компонентами самоактуализации.

По мнению Плутчика, Реактивное образование появляется для сдерживания первичной эмоции радости от социально-неприемлемого стимула, например эротического характера, и решения конфликта между ней и эмоцией страха. Как результат происходит переоценка стимулов до противоположной – «всё, связанное с этим, отвратительно». Реактивное образование находится в неразрывной связи с усвоением нравственных ценностей. Этот вид защиты формируется в онтогенезе, по мнению Плутчика, примерно в возрасте 11-13 лет и принадлежит к разряду более зрелых защит.

При этом способе личность преобразует свои неприемлемые импульсы в противоположные качества. В повседневном поведении выражается в подчеркнуто неприязненном отношении ко всему «неприличному», связанному,

например, с физиологией или отношениями полов, в непременном соблюдении «высших» стандартов поведения – озабоченность «приличным» внешним видом, любезность, неподкупность и т.п., в стремлении быть примером для окружающих, жесткое следование нормам морали и жесткое осуждение отступления от них, воздержанность. Вполне логично, что перечисленные особенности личности будут сильно отражаться на гибкости поведения и спонтанности, делать его ригидным, ограниченным рамками моральных норм. При чрезмерной активации этого механизма, можно предположить, что индивиду вообще становится сложно понять, что ему на самом деле нравится, он подменяет это понимание знанием, что социально приемлемо, прилично, а что нет, и часто оперирует этими категориями.

Что касается шкал Ценностных ориентаций и Поддержки, они отражают, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности и степень независимости субъекта от влияния извне. В свою очередь механизм Реактивного образования предполагает большую ориентацию на моральные, общественные ценности, подразделяя свои устремления в основном на «прилично/неприлично», «приемлемо/неприемлемо». К ценностям самоактуализирующейся личности в первую очередь можно отнести развитие, самосовершенствование, самовыражение. Реактивное образование же больше направлено на ограничение поведения и собственных устремлений личности, подгонку под социально-приемлемые рамки.

Отрицательная корреляционная связь видится также оправданной для шкалы Синергии, которая определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к принятию противоположностей, и образования реакции, которое как бы отвергает неприемлемые для личности желания, качества, установки, как в себе, так и в окружающих и мешает целостному восприятию.

III Группа корреляционных связей Интеллектуализации.

1. Умеренная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Интеллектуализацией и шкалой Сензитивности к себе (Fr), $r=-0,365$;

$p=0,047$;

2. Умеренная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Интеллектуализацией и шкалой Гибкости поведения (Ex), $r=-0,440$; $p=0,015$;

3. Умеренная отрицательная связь между механизмом психологической защиты Интеллектуализацией и Фактором жизненной включенности, $r=-0,415$; $p=0,023$;

Действие механизма Интеллектуализации проявляется в основном в пресечении собственных переживаний от конфликтной или фрустрирующей ситуации посредством чрезмерно «умственного» способа преодоления, при помощи логических установок и манипуляций. Таким образом становится очевидным влияние Интеллектуализации на Сензитивность к себе, смысл которой в уменьшении значимости собственных переживаний, чувствительности, эмоциональной значимости. Интеллектуализация относится к зрелым формам защиты и предназначается для сдерживания эмоции ожидания или контроля.

Например, ребенок, проявивший инициативу в попытке доказать себе и родителям свою компетентность и способность совершать какие-либо действия, может получить жесткое неодобрение взрослыми за не соответствующее возрасту или травмоопасное поведение. Позднее боязнь ошибки, разочарования, вновь актуализирует защитный механизм интеллектуализации, препятствуя признанию своих истинных потребностей и эмоций.

И, несомненно, это сказывается на гибкости поведения, ведь чтобы избежать разочарования, «ребенок» вместо того, чтобы проявить спонтанную инициативу, будет долго думать и убеждать себя, что ему это не так уж и надо.

Этими же причинами обуславливается связь с фактором Жизненной включенности, который характеризует ощущение себя в центре «потока», в центре жизненно важных событий, полноту ощущений от проживаемых моментов. Личность с активной Интеллектуализацией зачастую подменяет действия рассуждательством, предпочитает наблюдать со стороны за

происходящим. Такая позиция «на обочине жизни» проявляется в тесте очень низкими показателями по Фактору F1.

IV Группа корреляционных связей Замещения

1. Сильная положительная связь между механизмом психологической защиты Замещение и шкалой Сензитивности к себе (Fr), $r=0,468$; $p=0,009$.

2. Умеренная положительная связь между механизмом психологической защиты Замещение и шкалой Контактности (C), $r=0,404$; $p=0,027$.

3. Умеренная положительная связь между механизмом психологической защиты Замещение и шкалой Креативности (Cr), $r=0,364$; $p=0,048$.

Функция механизма Замещение в сдерживании эмоции гнева на какой-либо значимый объект, более сильный, старший, высший по положению и вымещении его на более слабом, приемлемом объекте. Замещение также может происходить в двух формах: это либо замещение объекта, либо замещение потребности.

Напряжение, полученное однажды во фрустрирующей ситуации, и нашедшее разрядки в тот момент остается в психике в виде неразрешенного конфликта. Однако, психики всегда стремится к избавлению от напряжения. В течение всей последующей жизни индивид «вынужден» находить или самостоятельно создавать ситуации, в которых это напряжение найдет выход.

Исходя из этих рассуждений, можно предположить, что связь Замещения и Контактности обусловлена неосознанным поиском индивида подходящего объекта для разрядки эмоции гнева. В таком случае контакты будут многочисленными, но поверхностными.

Одним из вариантов Замещения является уход в фантазии и разрядка напряжения на уровне фантазий. Можно допустить, что это положительно отражается на уровне Креативности субъекта.

V Группа корреляционных связей Компенсации.

Относительно данного механизма защиты выявлена только одна статистически значимая связь:

1. Сильная отрицательная связь между механизмом психологической защиты

Компенсация и шкалой Гибкости поведения (Ех), $r=-0,485$; $p=0,007$.

В качестве поведенческих индикаторов данного защитного механизма отмечают стремление к самосовершенствованию, упорное достижение результатов, постоянный поиск и исправление недостатков в себе, своей деятельности. Также известно, что личности, для которых характерна Компенсация, как механизм защиты, зачастую могут быть мечтателями, склонными к поиску идеала во всех сферах и ситуациях, однако это мало связано с реальностью ситуации, которая может требовать адекватного компромиссного решения.

VI Группа корреляционных связей показателя ОНЗ.

1. Сильная отрицательная связь между показателем ОНЗ и шкалой Ценностных ориентаций (SAV), $r=-0,539$; $p=0,004$.

2. Умеренная отрицательная связь между показателем ОНЗ и шкалой Синергии (Sy), $r=-0,505$; $p=0,009$.

3. Сильная отрицательная связь между показателем ОНЗ и шкалой Гибкости поведения (Ех), $r=-0,518$; $p=0,003$.

Показатель общей напряженности защит обнаруживает отрицательные связи с такими компонентами как Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Спонтанность, Синергия. Очевидно и логично, что чрезмерно высокий ОНЗ делает поведение индивида ригидным, ограниченным установками защитных механизмов, вследствие чего оно (поведение) характеризуется однотипными решениями, непринятием новых способов, отказ от поиска более эффективных или адекватных решений. Высокий ОНЗ свидетельствует о наличии внутренних неразрешенных конфликтов, что отрицательно отражается на способности к целостному восприятию окружающего мира со всеми его противоположностями. И, как уже было сказано выше, при отрицательном влиянии на Ценностные ориентации личность не стремится к самоактуализации, вероятно, т.к. тратится слишком много психической энергии на сдерживание неразрешенных внутренних конфликтов.

Таким образом, статистическая обработка результатов проведенного исследования подтвердила гипотезу о наличии корреляционной связи различного характера между психологической защитой личности и ее самореализацией.

ВЫВОДЫ

1. Существует множество определений психологической защиты личности. Обобщая, можно сказать, что психологическая защита личности – это система защитных механизмов, функции которых направлены на поддержание стабильности «Я»-концепции, различными способами искажая образ реальности и способствуя косвенному выражению начальной эмоции.

2. Самореализация также имеет множество детерминаций, может быть рассмотрена как процесс, результат, итог. Смысл определений сводится к тому, что самореализация это некая форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, актуализируя свои потенции и удовлетворяя свою врожденную потребность, становясь при этом самоактуализовавшейся личностью. Понятия «самореализация» и «самоактуализация» являются сопряженными и представляются двумя неразрывными сторонами одного явления.

3. У 97% респондентов исследование показало сверхинтенсивное использование тех или иных психологических защит. Все респонденты имеют заниженные показатели по различным шкалам самоактуализации.

4. Механизмы психологической защиты оказывают влияние на самореализацию индивида. Наибольшее количество компонентов самоактуализации подвержено влиянию Реактивного образования. Этот механизм влияет на показатели по шкалам Ценностных ориентаций, Поддержки, Гибкости поведения, Синергии, Спонтанности, Принятия агрессии.

Механизм Регрессии оказывает умеренное влияние на Гибкость поведения, Сензитивность, Самопринятие и фактор Потери опоры.

Интеллектуализация имеет умеренную корреляционную связь с Гибкостью поведения, Сензитивностью к себе и фактором Жизненной включенности.

Замещение влияет на Сензитивность, Контактность и Креативность.

Механизм компенсации в наибольшей степени отражается на Гибкости поведения.

Показатель общей напряженности защит обнаруживает отрицательные связи с такими компонентами как Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Спонтанность, Синергия.

Под наибольшим влиянием механизмов психологической защиты находится компонент самоактуализации Гибкость поведения – на него влияют 4 механизма (Регрессия, Компенсация, Интеллектуализация и Реактивное образование) и показатель ОНЗ. Также Сензитивность к себе в значительной степени подвержена влиянию защитных механизмов – Регрессии, Замещения и Интеллектуализации. Наряду с этим есть компоненты, совершенно не зависящие от интенсивности защитных механизмов – Компетентность во времени, Самоуважение, Представление о природе человека и Познавательные потребности. Также не обнаружена значимая связь защит с Общей удовлетворенностью жизнью.

5. По результатам исследования, гипотеза о наличии корреляционной связи механизмов защиты с самореализацией личности подтверждена. Система психологической защиты при чрезмерно интенсивном включении в адаптационные процессы препятствует адекватному восприятию окружающей действительности, установлению социальных контактов, раскрытию творческого и личностного потенциала человека, сензитивности к себе, делает его поведение ригидным, трудно адаптируемым к ситуации, обусловленным социальными нормами, мешает чувствовать себя счастливым, препятствует максимальной включенности в течение своей жизни. Таким образом в указанных аспектах проявляется подтвержденная результатами исследования взаимосвязь психологической защиты личности и его самореализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного опроса и статистической обработки была подтверждена гипотеза данного исследования, заключающаяся в предположении наличия корреляционной связи между психологической защитой личности и ее самореализацией.

В ходе проведения опроса у подавляющего большинства респондентов, 96%, были выявлены те или иные превышения интенсивности использования психологических защит. При обсуждении результатов многие подтвердили, что обозначенные характеристики психологических защит в значительной степени присущи им в жизни. Также многие респонденты отметили субъективное общее ощущение недостаточной реализованности своих потенциалов.

Знание специфических корреляций между отдельными видами защит и компонентами самореализации может помочь при проведении психотерапевтической практики. Основываясь на этих показателях, можно более полно представить себе картину взаимосвязей внешней ситуации клиента с его психологическими защитами, основными установками личности.

Терапевтическая работа с данным психологическим конструктом представляется весьма нелегкой. Так как эти защитные процессы находятся в ведении бессознательного. А при попытке их осознания можно столкнуться с отчаянным сопротивлением, вызванным обостряющимся чувством тревоги, страха, что вполне вероятно может привести к порче отношений терапевта с клиентом и даже к бегству последнего.

К проведению терапии в данном случае возможно два подхода. Первый заключается в оптимизации психологических защит, а второй в преодолении их и научению копинг-поведению. Второй подход является более радикальным и болезненным. Преодоление психологической защиты, является, согласно теории А.Маслоу путем к себе реальному, к своим истинным эмоциям, к ответственности за все, что происходит с человеком и в конечном итоге к самоактуализации личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Базаева Ф.У. Анализ феномена самореализации в зарубежной гуманистической психологии / Ф.У. Базаева // Среднее профессио-нальное образование. – 2012. – № 3. С. 46-50.
2. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин. – Вопросы философии. – 1969. – № 2, С.118-125.
3. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психол. ж., 1988, т.9, № 3, с. 79-86.
4. Богомолов А.М., Портнова А.Г. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации//Психологическая наука и образование. №2. 2004. С. 30-35.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наукова думка, 1989. – 197 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).М., 1984.
7. Вахромов Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии / Е.Е. Вахромов. – <http://hpsy.ru/public/x041.htm>
8. Воловик В.М., Вид В.Д. «Психологическая защита» как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии / Ред. М.М. Кабанов. – Л.: Медицина, 1990. – 174с.
9. Галажинский Э.В. Самореализация личности – возможные направления исследований / Э.В. Галажинский // Сибирский психологический журнал. – 1999. – № 10. – С. 11-17.
- 10.Галажинский Э.В. Самореализация личности: взгляд с позиции психоистории / Э.В. Галажинский // Сибирский психологический журнал. – 1999. - № 11. – С. 8-9.
- 11.Дерманова И. Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте / И. Б. Дерманова // Психологические проблемы

- самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылева. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. - 2004. - Вып. 8. - С. 89-101.
12. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопр. психологии. – 1990. - № 4. - С.14-21.
13. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии / Г.В. Залевский. - Томск, 1993. – 109 с.
14. Залевский Г.В. Филогенетические основания фиксированных форм поведения / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 1999. - № 11. – С. 31-34.
15. Зейгарник Б.В. Патопсихология / Б.В.Зейгарник.– М.: Изд. Моск. ун-та, 1986. – 287 с.
16. Зейгарник Б.В. Патология мышления / Б.В.Зейгарник. - М., 1962. – 340 с.
17. Идинов И.А. Самореализация личности в непроизводственной сфере общества (онтологический и гносеологический анализ): Автореф. дис. ... к.соц.наук / И.А. Идинов. - Фрунзе, 1990, 35 с.
18. Исаев А.К. Самореализация личности как проблема социальной философии: Автореф. дис. ...к.соц.наук / А.К.Исаев. – М., 1993, 41 с.
19. Ключко Е.В. Самореализация личности: системный взгляд / Е.В. Ключко, Э.В. Галажинский. – Томск: Издательство Томского университета, 1999.
20. Ключко В.Е. Человек как психологическая система / Е.В. Ключко // Сибирский психологический журнал. – 1996. – Вып.2. – С. 19.
21. Ковров В. В. Психолого-педагогический анализ сущности феномена самореализации человека // Вестник Вятского госуд. ун-та. – 2006. – № 14. – С. 127-135.
22. Коломиец Е. А. Методологические проблемы самореализации личности в пространстве образования / Е.А. Коломиец // Вестник Томского государственного университета. - 2010. - № 331. - С. 181-184.
23. Коростылева Л.А. Самореализация в некоторых основных сферах жизнедеятельности и методы исследования / Л.А. Коростылева //

Психологические проблемы самореализации личности. - СПб., 1998. - № 1. – С. 4-9.

24. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дис.... д-ра психол. наук / Л.А. Коростылева – М, 2002.- 284 с.

25. Коростылева Л.А. Психологические проблемы самореализации личности / Л.А. Коростылева. Под ред. А.А.Крылова. – СПб.. 1997. – 119 с.

26. Костандов Э.А. О физиологических механизмах «психологической защиты» и безотчетных эмоциях. В кн.: Бессознательное. Т. 1. – Тбилиси, 1978, с. 635 - 651.

27. Костерина И. В. Генезис понятия «самоактуализация» в психолого-педагогическом аспекте / И.В. Костерина // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2012. - № 1. -С. 239-243 - <http://www.scientific-notes.ru/pdf/023-029.pdf>

28. Куттер П. Современный психоанализ / П.С. Куттер. – М., 1997. – 401 с.

29. Лапкина Е. В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности//Ярославский педагогический вестник. Том II (Психолого-педагогические науки). № 2. 2011. С. 232-236.

30. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

31. Леонтьев А.Н. Философия психологии / А.Н. Леонтьев. – М., 1994. – 84 с.

32. Луговская Т. В. Философские аспекты самореализации человека / Т. В. Луговская, Г. А. Паркайкина // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота. - 2009. - № 1 (2). - С. 68-71.

33. Маслоу, А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. А.М. Талдыдаевой; науч. ред., вступ. ст. и ком. Н.Н. Акулиной. – СПб., 1997. - 430 с.

34. Маслоу А. Психология бытия / Ваклер, 1997.

35. Мельникова, Н.Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ / Н.Н. Мельникова // Современная

- психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / Отв. ред. Н.А. Батулин – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С. 212–222.
36. Михайлов А.Н., Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н.Михайлов, В.С.Ротенберг. // Вопр. Психологии. – 1990. – Вып.5. – С.106-111.
37. Морозова И. С. Структурные компоненты самореализации личности / И.С. Морозова, Е.В. Киенко // Вектор науки Тольяттинского гос.унив-та. Серия: Педагогика и психология. - 2011. - № 3. - С. 207-210.
38. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: Формы, механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. – 262 с.
39. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие / А.Д.Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 388 с.
40. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
41. Общая психодиагностика / Под ред. Бодалева А.А., Столина В.В. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1987. – 304 с.
42. Овчаренко Н.В. Сравнительный анализ понятий «самореализация» и «самоактуализация» как составляющих категориального аппарата философии образования / Н.В. Овчаренко // Вопросы теории и практики Тамбов: Грамота. – 2015. – № 3 (53). – С.14-16
43. Плутчик Р., Келлерман Г., Конте Х.Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Адаптация Л.Р.Гребенникова (Руководство по использованию). – М., 1996. – 18 с.
44. Пономарев Я.А. Исследование творческого потенциала человека / Я.А. Пономарев // Вопросы психологии. - 1991. - №1. – С. 13

45. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова, Н.Н. Петрова, И.Г. Беспалько, М.А. Берebin, М.И. Савельева, Л.М. Таукенова, А.В. Штрахова, Т.А. Аристова, И.М. Осадчий. - СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. 2005. – 89 с.
46. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - 2-е изд. - М.: Политиздат. - 1990. - 494 с.
47. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика. 1987. – 240 с.
48. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. - М., 1994. - 480 с.
49. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи: Изд. “Талант”, 1996. – 144 с.
50. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса / В.А. Ташлыков. – Л.: Медицина, 1984. – 182 с.
51. Телегина Э.Д. Соотношение осознаваемых и неосознаваемых действий в процессе мышления / Э.Д. Телегина // Вопросы психологии. - 1975. - №1. – С. 3-4.
52. Тонконогий И.М. Введение в клиническую нейропсихологию / И.М. Тонконогий. – Л.: Медицина, 1973. – 225 с.
53. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ...д-ра педаг. наук / Чумакова Е.В. – СПб, 1998.- 166 с.
54. Южакова Н. В. Ценностные основания самореализации личности: социально-философский анализ: автореф. дис. ... к. филос. наук / Н.В. Южакова. - Архангельск, 2006. - 19 с.
55. Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer Publishing. 1984

56. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. – In: Challenges of Humanistic Psychology. N. Y., 1967.
57. Plutchik R., Kellerman H., & Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions. In C.E. Izard, Emotions in personality and psychopathology. N.Y. Plenum, 1979
58. Тест он-лайн «Индекс жизненного стиля». – <http://psytests.org/coping/lis-run.html>
59. Тест он-лайн «Самоактуализационный тест». – <http://psytests.org/shostrom/sat.html>
60. Тест он-лайн «Самоактуализационный тест». – <http://psychok.net/testy/>
61. Шишлянникова Н.А. Применение корреляционного анализа в психологии // Психологическая наука и образование. – http://psyjournals.ru/psyedu/2009/n1/Shishlyannikova_full.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Индекс жизненного стиля»

Прочитайте утверждение и, если оно НЕ соответствует Вашему поведению, убеждению или состоянию, отметьте в первой колонке соответствующей строки. Если соответствует, то сделайте отметку в ячейке со скобками в соответствующей строке.

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора,
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многие из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люда обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.

Продолжение приложения А

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

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдерживать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

Продолжение приложения А

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Регистрационный бланк к методике ИЖС

Имя _____ Возраст _____ Пол _____ Образование _____

	НЕТ	A	B	C	D	E	F	G	H		НЕТ	A	B	C	D	E	F	G	H
1.		()								50.				()					
2.				()						51.		()							
3.					()					52.					()				
4.								()		53.									()
5.									()	54.							()		
6.			()							55.						()			
7.						()				56.								()	
8.							()			57.									()
9.						()				58.				()					
10.					()					59.			()						
11.			()							60.							()		
12.									()	61.		()							
13.								()		62.								()	
14.				()						63.						()			
15.							()			64.					()				
16.			()							65.					()				
17.								()		66.			()						
18.				()						67.							()		
19.			()							68.		()							
20.							()			69.				()					
21.									()	70.								()	
22.			()							71.						()			
23.						()				72.									()
24.					()					73.						()			
25.			()							74.					()				
26.				()						75.			()						
27.						()				76.							()		
28.			()							77.		()							
29.					()					78.				()					
30.								()		79.									()
31.							()			80.								()	
32.									()	81.								()	
33.				()						82.		()							
34.			()							83.							()		
35.			()							84.						()			

Окончание приложения А

	НЕТ	A	B	C	D	E	F	G	H		НЕТ	A	B	C	D	E	F	G	H
36.								()		85.			()						
37.					()					86.				()					
38.						()				87.								()	
39.									()	88.				()					
40.							()			89.			()						
41.						()				90.		()							
42.		()								91.							()		
43.			()							92.						()			
44.								()		93.				()					
45.					()					94.		()							
46.									()	95.				()					
47.							()			96.						()			
48.				()						97.							()		
49.			()							Σ									

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«Самоактуализационный тест»

Инструкция: Перед Вами тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1	а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7	а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8	а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9	а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
11	а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12	а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13	а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

Продолжение приложения Б

14	а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16	а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17	а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19	а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20	а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23	а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	Б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.
25	а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	Б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

Продолжение приложения Б

28	а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29	а. Я уверен в себе.	б. Я не уверен в себе.
30	а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31	а. Я никогда не сплетничаю.	б. Иногда мне нравится сплетничать.
32	а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а. Меня редко беспокоит чувство вины.	б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38	а. Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	б. Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".
39	а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40	а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41	а. Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	б. Я не оставляю приятное "на потом".
42	а. Я часто принимаю спонтанные решения.	б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44	а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.

Продолжение приложения Б

47	а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48	а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	Б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	Б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55	а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56	а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57	а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а. Я очень увлечен своей работой.	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а. Я недоволен своим прошлым.	Б. Я доволен своим прошлым.
61	а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63	а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64	а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

Продолжение приложения Б

65	а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66	а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а. Иногда я боюсь быть самим собой.	Б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	Б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70	а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71	а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.	Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72	а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74	а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».	Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79	а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80	а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82	а. Довольно часто мне бывает скучно.	Б. Мне никогда не бывает скучно.
83	а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

Продолжение приложения Б

84	а. Я легко принимаю рискованные решения.	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
----	--	--

85	а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а. Я готов примириться со своими ошибками.	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87	а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88	а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89	а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90	а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93	а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94	а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а. Меня любят потому, что я сам способен любить.	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97	а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	Б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99	а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100	а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102	а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

Продолжение приложения Б

103	а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104	а. Мне легко смириться со своими слабостями.	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108	а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	Б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112	а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113	а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а. Люди часто раздражают меня.	Б. Люди редко раздражают меня.
116	а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117	а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	Б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119	а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120	а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121	а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

Продолжение приложения Б

122	а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125	а. Я боюсь неудач.	б. Я не боюсь неудач.
126	а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Регистрационный бланк

Номер утвержде- ния	а	б	Номер утвержде- ния	а	б	Номер утвержде- ния	а	б	Номер утвержде- ния	а	б	Номер утвержде- ния	а	б
1			31			61			91			121		
2			32			62			92			122		
3			33			63			93			123		
4			34			64			94			124		
5			35			65			95			125		
6			36			66			96			126		
7			37			67			97					
8			38			68			98					
9			39			69			99					
10			40			70			100					
11			41			71			101					
12			42			72			102					
13			43			73			103					
14			44			74			104					
15			45			75			105					
16			46			76			106					
17			47			77			107					
18			48			78			108					
19			49			79			109					
20			50			80			110					
21			51			81			111					
22			52			82			112					
23			53			83			113					
24			54			84			114					
25			55			85			115					
26			56			86			116					
27			57			87			117					
28			58			88			118					
29			59			89			119					
30			60			90			120					

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник «Удовлетворенность жизнью»

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас в текущий период жизни. Оцените, *насколько часто в последнее время* для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния.

Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который более всего подходит Вам.

№	Утверждения	варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	пери- одически	достаточ- но часто	посто- янно
1	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни					
2	Я испытываю воодушевление, жизненный подъём					
3	Мне нравится то, что со мной происходит					
4	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность					
5	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы					
6	Я озабочен мыслями о том, как справиться с предстоящими трудностями					
7	Я ощущаю "вкус жизни"					
8	В моей жизни происходят важные и значимые вещи					
9	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому					
10	Бывает, чтобы начать заниматься делами, мне буквально приходится заставлять себя					
11	Мне удаётся максимально использовать возможности, предоставляемые жизнью					
12	Я переживаю волнующее чувство единения с миром					
13	Я чувствую себя "хозяином своей жизни"					
14	Испытываю чувство благодарности судьбе за то, что происходит со мной					
15	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна					
16	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть					
17	Я с беспокойством думаю о будущем					
18	У меня возникают мысли о том, что я упускаю в жизни что-то важное					

Окончание приложения В

	Утверждения	Варианты ответов В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	перио- дически	доста- точно часто	посто- янно
19	Я чувствую себя в центре жизненного потока					
20	С чувством удовлетворения осознаю "что я" и "кто я" в этом мире					
21	Я чувствую, что устал от жизненных проблем					
22	Меня пугает чувство нестабильности окружающего					
23	Я чувствую досаду из-за того, что всё идёт не так, как надо					
24	Бывает, я думаю о том, что в жизни много опасностей					
25	Меня тревожит то, что жизненная ситуация выходит из-под контроля					
26	Я переживаю состояние захваченности, увлеченности делом					
27	Я испытываю истинное состояние счастья					
28	Думаю о том, как нелегка жизнь					
29	Меня утомляет монотонность и однообразие моей жизни					
30	Я получаю удовольствие, ощущая ритм жизни					
31	Я чувствую, что продуктивно двигаюсь в том направлении, которое для меня важно					
32	Я опасаясь наступления неблагоприятных событий					
33	Я расстраиваюсь из-за того, что не имею возможности сделать то, что хотел					
34	Я искренне радуюсь жизни					
35	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо					
36	Я ощущаю полноту жизни					

Укажите, пожалуйста:

Ф.И.О. (можно только инициалы или псевдоним)

Ваш пол: м ж Ваш возраст (лет) _____ Род занятий: _____

Благодарим Вас за сотрудничество!