

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования
Кафедра клинической психологии и педагогики

Допустить к защите:
Зав. кафедрой
клинической психологии
и педагогики
д.пс.н., профессор Е. С. Набойченко

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПРЕМОРБИДНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПАЦИЕНТОВ С ТРЕВОЖНЫМИ
РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

Специальность:
37.05.01 – Клиническая психология
Квалификация: специалист

Исполнитель:
студент группы ОКП-601
Кухлевская Кристина Александровна

Руководитель работы:
д. пс. н., профессор
Жукова Н. В.

Екатеринбург – 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретические аспекты развития тревожных расстройств личности	7
1.1. Понятие «тревога» и «тревожность»	7
1.2. Научные представления о тревоге	11
1.3. Понятие, классификация и критерии постановки диагноза тревожных личностных расстройств	15
1.4. Преморбидные особенности пациентов	18
2. Эмпирическое исследование преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными личностными расстройствами	31
2.1. Организация и методы исследования	31
2.2. Описательная статистика исследования преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными личностными расстройствами	33
2.3. Корреляционный анализ преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными личностными расстройствами	43
2.4. Психотерапия тревожных расстройств личности	49
Заключение	56
Список использованных источников	59
Приложение 1. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности	64
Приложение 2. Методика «Шкала депрессии Бека»	66
Приложение 3. Опросник «Индекс жизненного стиля (LSI)» Плутчика- Келлермана-Конте	69
Приложение 4. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса ..	72
Приложение 5. 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С)	74
Приложение 6. Бланк ответов	88
Приложение 7. Таблицы первичной обработки результатов	90
Приложение 8. Таблицы обработки статистических данных	92

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной реальности тревога является неотъемлемой частью жизни. Уровень стрессоустойчивости человека не соответствует высоким требованиям окружающего мира. В таких ситуациях он либо адаптируется и формирует адекватные неосознаваемые (психологические защиты) и осознанные (копинг) механизмы реакции на стресс, либо «прогибается» под тяжестью психотравмирующей ситуации. В этом случае под влиянием нестабильной психической деятельности и личностных особенностей неудачные попытки адаптации могут «вылиться» в невротическое расстройство.

Тревожные расстройства – самая распространенная проблема психического здоровья во всем мире. В то же время тревога занимает лидирующую позицию по распространенности среди всех медицинских проблем. Исходя из статистических данных, предоставленных министерством здравоохранения, на 2021 год в Российской Федерации около 5,6 млн граждан страдают психическими расстройствами, среди которых наиболее распространены тревожное и аффективное расстройства. Главным запросом служб психологической помощи является чувство страха, а, как известно, оно и порождает тревогу [24].

Проблематичным остается понимание того, какие преморбидные особенности формируют картину личности пациентов с различной степенью тревожности и какие психотерапевтические приемы могут быть использованы при той или иной степени тревожности, исходя из сформировавшейся картины личности. В нашей работе мы попытаемся выяснить это.

Объект исследования – тревожные расстройства личности.

Предмет исследования – преморбидные особенности при разной степени выраженности ситуативной и личностной тревожности у пациентов с тревожными расстройствами личности.

Цель работы – исследование преморбидных особенностей при разной выраженности ситуативной и личностной тревожности у пациентов с тревожными расстройствами личности и разработка рекомендаций для клинических психологов по сопровождению этих пациентов.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что у пациентов при разной степени выраженности ситуативной и личностной тревожности будет характерная для этой степени картина преморбидных особенностей тревожного расстройства личности, выявление которой позволит более точно определить приемы и техники сопровождения этих пациентов.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить литературу по тревоге, тревожности и тревожным расстройствам личности;
2. Описать тревогу, тревожность и тревожные расстройства личности;
3. Описать преморбидные особенности пациентов при тревожных расстройствах
4. Изучить, проанализировать и подобрать психодиагностические материалы для эмпирического исследования;
5. Подобрать выборку и провести эмпирическое исследование;
6. В результате исследования выявить и описать преморбидные особенности при разной степени выраженности ситуативной и личностной тревожности у пациентов с тревожными расстройствами;
7. Предложить рекомендации по психотерапии тревожных расстройств личности на основе полученной картины преморбидных особенностей.

Методы исследования

1. Эмпирические методы

1.1. Стандартизированные методики: 1) «Шкала депрессии Бека», используемая для диагностики степени выраженности депрессивных симптомов; 2) Методика Ч. Д. Спилбергера, направленная на выявление степени тревожных проявлений личности, в адаптации Ю. Л. Ханина; 3)

Опросник «Индекс жизненного стиля (LSI)» Плутчика-Келлермана-Конте, позволяющий выявить наиболее часто используемые механизмы психологической защиты; 4) Опросник Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» предназначен для определения копинг-стратегий поведения, использующихся в ходе преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности; 5) 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С), позволяющий сформировать картину личности пациента.

1.2. Нестандартизированные методы: в ходе исследования была использована анкета «Знакомство», разработанная самостоятельно, для более подробного ознакомления с личностью и жизнью пациента.

2. Теоретико-методологическая база: концепция тревоги и защитных механизмов З. Фрейда, исследования тревоги Ч. Д. Спилбергера, исследования тревожности А. М. Прихожан, исследования и концепция копинг-стратегии Р. Лазаруса, бихевиористская концепция тревоги, исследования И. Тейхмана и др [1-3, 11-14, 16, 27, 28, 34-41].

3. Статистические методы обработки результатов: 1) Критерий χ^2 Пирсона для проверки нормальности распределения; 2) Метод ранговой корреляции Спирмена использовался для обнаружения корреляционных связей между преморбидными особенностями и различными степенями тревожности.

Базой для проведения эмпирического исследования послужила ГАУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница», а именно, «острое» мужское психиатрическое отделение №5 и №18, женское психиатрическое отделение №2 и №6. Проводился свободный опрос при помощи Google Форм. В исследовании приняли участие 44 человека с тревожным состоянием.

Теоретическая значимость данной работы заключается в расширении, углублении и систематизации знаний о преморбидных особенностях пациентов с тревожными расстройствами личности.

Практическая значимость заключается в возможности психотерапевтического сопровождения пациентов с различной степенью тревожности, учитывая их преморбидные особенности.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

1.1 Понятие «тревога» и «тревожность»

Одним из главных факторов развития тревожного расстройства личности является тревога, которая в психологии рассматривается как психическое состояние. В то же время предрасполагающим фактором к развитию тревоги в той или иной психотравмирующей стрессовой ситуации служит тревожность как психическое свойство личности, обусловленное генетическими, онтогенетическими или ситуационными аспектами. Давайте же подробнее рассмотрим каждое из этих понятий [21].

Понятие «тревога» в 1925 г. было введено в психологию З. Фрейдом. Согласно Фрейду, тревога – одна из функций «Эго», отвечающая за предупреждение об опасности и помощь в безопасной, адаптивной реакции на нее. В зависимости от того, откуда исходит угроза для «Эго», Фрейд выделил три типа тревоги [15, 28]:

- объективную (реалистическую), которая возникает в результате угрозы, исходящей из внешнего мира;
- невротическую, которая связана со страхом потери контроля «Эго» над импульсами «Ид»;
- моральную, связанную с воздействиями «Супер-эго» на импульсы «Ид».

Существует еще одно мнение относительно феномена тревоги и принадлежит оно Ч. Д. Спилбергеру. Согласно его точке зрения тревога – это генерализованный, диффузный или беспредметный страх, источник которого не осознается человеком [3]. Однако стоит задуматься о том правильно ли это определение и действительно ли тревога может классифицироваться как страх. Возникновение тревоги всегда обусловлено социальным аспектом и связано с

ожиданием неудач в межличностном взаимодействии. Поэтому тревога рассматривается как эмоциональное состояние, фрустрирующее социальные потребности человека. Страх же возникает тогда, когда нависает угроза для человека как существа биологического [21].

Тревога как психическое состояние в современной психологии обозначается термином «ситуативная (реактивная) тревожность» поскольку имеет связь с какой-либо конкретной внешней ситуацией. Она возникает с целью регуляции поведения человека, так как непосредственно связана с ведущими мотивами и потребностями личности. Ее источником могут быть факторы как внешние (люди, ситуации, происходящие события), так и внутренние (актуальное состояние и прошлый жизненный опыт) [21].

Проявления тревожного состояния можно заметить на разных уровнях человеческой организации [21]:

- на физиологическом уровне могут быть следующие проявления: учащенное дыхание и сердцебиение, высокое артериальное давление, состояние общей возбудимости, снижение чувствительности, слабость и т. п.;
- на эмоционально-когнитивном уровне возникает чувство беспомощности, незащищенности, чувства и эмоций становятся амбивалентными, в результате чего человеку становится трудно принимать какие-либо решения;
- в поведении отсутствует целенаправленность, отсюда бесцельное хождение «туда-сюда», покачивание на стуле и т. п.

Тревогу в современной психологии подразделяют на два вида относительно ее влияния на деятельность человека. Так, выделяют тревогу мобилизующую (придает деятельности некий импульс) и тревогу расслабляющую (снижает эффективность вплоть до общей дезорганизации деятельности) [21].

Тревога может варьироваться по интенсивности и изменяться во времени. Ощущение внутренней напряженности, служащее сигналом приближения ярко

выраженных тревожных проявлений, что имеет большое значение для адаптационного потенциала личности, характерно для тревоги наименьшей интенсивности. Потребность в двигательной разрядке, поиск помощи – состояние тревожно-боязливое возбуждения, оказывающее дезорганизирующий эффект на деятельность человека, характерно для тревоги интенсивного уровня. Напрашивается вывод о том, что влияние тревоги на деятельность неоднозначно. До определенного момента она является стимулирующим фактором, но, как только преодолевает рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, проявляется дезорганизирующий эффект [4, 21].

Тревожность же современными психологами рассматривается как психическое свойство. Личностная тревожность – это устойчивое образование, проявлением которого является хроническое переживание соматического и психического напряжения, склонность к раздражительности и беспокойству даже по незначительным поводам, чувство внутренней скованности и нетерпеливости [5]. Тревожность отражает то, насколько часто человек переживает состояние тревоги, а потому является свойством личности, отражающим относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги. Впервые была описана З. Фрейдом в 1925 году [21].

Раньше тревожность в психологии рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванного нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями или представляющего последствия психической травмы. Нередко она рассматривалась и как механизм развития неврозов. В условиях современности отношение к феномену тревожности изменилось. Сейчас, согласно современным психологическим подходам, тревожность – это сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта относительно какой-либо ситуации и поэтому рассматривать ее как негативную черту личности не стоит. У каждого человека имеется свой оптимальный уровень тревожности (полезная тревожность), который является необходимым условием для личностного развития [21].

На сегодняшний день механизмы формирования тревожности до сих пор до конца не изучены. Открытым остается вопрос о ее генетической обусловленности или же о приобретенности в процессе влияния жизненных обстоятельств [21].

Так, А. М. Прихожан выделяет два типа тревожности: тревожность беспредметную (врожденную), когда человек не может соотнести возникающее у него переживание с конкретным объектом, обусловленную нейрофизиологическими свойствами организма, и тревожность как ожидание человеком неблагополучия в разных сферах деятельности, формирующуюся в процессе становления личности [2, 21].

Согласно такому делению, можно отметить, что, скорее всего, одним людям свойственно формирование тревожности, обусловленное генетически, в то время как другие приобретают ее в процессе накопления жизненного опыта.

Кроме типов тревожности А. М. Прихожан выделила и формы, что отражают особые способы переживания и осознания тревожного состояния [2, 21].

Так, по ее мнению, тревожность может быть открытой, то есть сознательно переживаемой человеком и проявляющейся в деятельности различными формами: острой (нерегулируемой или слабо регулируемой человеком, дезорганизующей деятельность), компенсируемой (регулируемой человеком и использующейся как стимул к деятельности) и культивируемой (тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод»).

Так же, по мнению А. М. Прихожан, тревожность может быть скрытой, неосознаваемой человеком. Она проявляется в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию или косвенным путем через специфические формы поведения (расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т.д.).

К специфическим особенностям тревожности относят ее побудительную силу, что говорит о том, что тревожность выступает как мотив того или иного поведения индивида. Ее возникновение и закрепление во многом

предопределено невозможностью человека удовлетворить актуальные потребности. Этот процесс происходит по механизму «замкнутого психологического круга». Тревога, возникающая в процессе деятельности, снижает ее эффективность. Это приводит к негативной самооценке или же к негативной оценке со стороны окружающих. В свою очередь, это усиливает негативный эмоциональный опыт. Поскольку тревожное состояние является субъективно неблагоприятным для индивида, оно может им не осознаваться [2, 21].

Если проанализировать механизм «замкнутого психологического круга», то можно отметить, что тревожность зачастую подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла [2, 21].

Таким образом, тревожность – это фактор, опосредующий поведение человека в широком диапазоне ситуаций. Ее существование не вызывает сомнений, но, благодаря маскировочному эффекту, проследить ее проявления сложно [21].

Можно сделать вывод, что и тревога как состояние, и тревожность как свойство личности конфликтуют с базовыми личностными потребностями, а именно, потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Поэтому при работе с тревожными пациентами существуют некоторые трудности. Пациенты, при всем своем стремлении избавиться от тревожного состояния, отчаянно сопротивляются помощи, и причина этого им непонятна.

1.2 Научные представления о тревоге

На сегодняшний день наиболее точно феномен тревоги помогают понять четыре направления исследований.

В первую очередь, выделяются работы сторонников когнитивной теории (Р. Лазарус, Дж. Эйверилл, С. Эпштейн). Они интересовались тем, как человек воспринимает окружающую действительность. Согласно их теории тревоги,

возникшей в ходе исследований, человек – существо воспринимающее и то, как он оценивает опасную ситуацию является ключом к пониманию феномена тревоги. Предполагая, что тревога – это, в первую очередь, эмоция, основанная на когнитивных посредниках между ситуацией и реакцией, они подчеркивали, что она имеет связь с природой человека, а не с его патологией [1, 11, 38].

Во многих работах описывается не состояние тревоги, а ситуация воздействия психологического стресса на человека. Так, С. Эпштейн считал, что основной параметр уровня возбуждения – ожидание. Тревогу он определял как «крайне неприятное диффузное возбуждение, следующее за восприятием опасности». Им было проведено исследование людей, занимавшихся парашютным спортом, в ходе которого он обнаружил, что «старички» перед прыжком испытывают сфокусированное возбуждение и концентрируют внимание на всем, что связано с этим действием, в то время как новички, наоборот, погружаются в процесс ожидания предстоящего прыжка [1, 11, 35, 36].

Второе интересное исследование С. Эпштейна касается взаимосвязи между тревогой и низким уровнем самоуважения. Он утверждает, что «крах угрожает целостному представлению о себе, которое имеется у каждого человека». Эпштейн продолжает и говорит о том, что «острая тревога возникает в ответ на опасность, нависшую над интегративной способностью Я-системы». Это объясняет, почему человек с низким уровнем самоуважения имеет менее стабильные представления о себе, нежели человек, обладающий высоким уровнем. Развивая в дальнейшем свою мысль, Эпштейн говорит о том, что нарастающее самоуважение усиливает ощущение целостности, собственной полезности. В то время как снижение уровня самоуважения усиливает тревогу и ограничивает возможности индивида [1, 11, 35, 36].

Ко второй области исследований феномена тревоги относят работы Ч. Спилбергера, в которых он выделил две составляющих тревоги: «тревогу-состояние» и «тревогу-свойство». Согласно мнению Спилбергера, «тревога-состояние» - кратковременная эмоциональная реакция, активизирующая

автономную нервную систему, а «тревога-свойство» есть склонность индивидуума испытывать реакцию тревоги. Факторы «тревоги-свойства» стоит искать в детском периоде, а именно, во взаимоотношениях с родителями в моменты наказания [1, 11, 40].

Продолжая исследования Ч. Спилбергера, Н. Эндлер сделал вывод, что выделенные составляющие имеют много измерений, и создал собственную модель тревоги: «Человек-Ситуация-Взаимодействие». По его мнению, тревога есть взаимодействие ситуационного и личностного факторов [1, 11, 34].

Третья сфера исследований – взаимоотношения тревоги и страха. Тема достаточно спорная. отождествляющие страх и тревогу ученые-теоретики (О. Хобарт Маурер, К. Гольдштейн, Г. Лиделл, И. П. Павлов, Д. Б. Уотсон и др.) создали различные системы поведенческой терапии, основанные на теории обучения, что оказалось наиболее эффективным методом в лечении фобий. Однако фобия являет собой невротический страх, который скрывает тревогу. Поскольку бихевиористские техники не предполагают работу со скрытой тревогой, появились негативные мнения относительно данной концепции. Так, например, Х. Д. Климмель активно критикует бихевиористов за отождествление тревоги и страха. По его мнению, условно-рефлекторный страх, который имеет конкретный характер, не может быть моделью тревоги, ведь тревога представляет собой состояние неопределенное и неуправляемое [1, 11, 37].

Четвертая группа работ касается исследований людей в реальной жизни. Здесь стоит отметить работы И. Тейхмана, в которых он изучал реакции людей на известия о смерти близких членов семьи. Им была обнаружена разница в реакции каждого члена семьи на потерю. Индивидуальная реакция тоски, основной темой которой стало стремление сохранить мужество и чувство ожесточенности, поэтому делиться ей не хотелось ни с кем, была присуща родителям. В наименьшей мере чувство ожесточенности испытывали вдовы. Прослеживалось стремление к активной деятельности, попытка бегства от

ситуации. Детям же была свойственна реакция на напряженную атмосферу, а не на саму потерю, что провоцировало злость со стороны родителей [1, 11, 41].

Британский психолог Р. Линн исследовал различия проявлений тревоги у представителей различных культур и опирался на следующие показатели: рост употребления алкоголя, увеличение частоты самоубийств и несчастных случаев. Так, он пришел к выводу о том, что любое изменение привычного стиля жизни требует адаптации и поэтому провоцирует тревогу [1, 11, 39].

Феномен тревоги многогранен. На сегодняшний день существует множество исследований и мнений, но все они сходятся в одном: тревога проявляется при ощущении угрозы жизненно важным ценностям человека, его личности, как на физическом, так и на психологическом уровнях. Наличие тревоги обусловлено эволюцией – это один из основных механизмов самозащиты, способствующий выживанию вида.

1.3 Понятие, классификация и критерии постановки диагноза тревожных личностных расстройств

По Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) расстройства, которые, так или иначе, имеют проявления тревоги, даже минимальные, объединяют в одну большую группу «Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F40-F48)». Непосредственно тревожные расстройства личности входят в группу «Другие тревожные расстройства (F41)», при этом «Фобические тревожные расстройства (F40)» выделяют в отдельную категорию.

В МКБ-10 тревожным считается расстройство, при котором проявление тревоги является основным симптомом и не ограничивается какой-либо конкретной внешней ситуацией. В структуре расстройства, при условии того, что они являются вторичными и менее тяжелыми, могут также присутствовать депрессивные и навязчивые симптомы, и даже элементы фобической тревожности [19].

Особо сильные проявления тревоги встречаются при:

- ***F41.1. Генерализованном тревожном расстройстве***, где тревога распространена и устойчива, но не ограничена или вызвана особыми обстоятельствами. Главные симптомы изменчивы, но обязательно включают жалобы на устойчивую нервозность, ощущение страха, мышечное напряжение, потливость, дрожь, головокружение и чувство дискомфорта в эпигастральной области [19].

- ***F41.0. Паническом расстройстве (или эпизодической пароксизмальной тревожности)***, где тревога выражена в виде непредсказуемых повторяющихся приступов, которые не ограничены какой-либо особой ситуацией или комплексом обстоятельств. Учащенное сердцебиение, трудности дыхания, тошнота и нарушение ориентировки в окружающей среде и собственной личности – основные симптомы. В качестве вторичных симптомов присутствует страх смерти, потери контроля над собой [19].

- ***F41.2. Смешанном тревожном и депрессивном расстройстве***, где присутствуют и тревожность, и депрессия, но ни одно состояние не является доминирующим, выраженность симптоматики не позволяет поставить отдельный диагноз [19].

- ***F41.3. Других смешанных тревожных расстройств***, где тревога сочетается с симптомами других расстройств из рубрик F42-F48, а степень выраженности симптомов не позволяет поставить какой-либо отдельный диагноз [19].

- ***F41.8. Других уточненных тревожных расстройств*** (тревожной истерии) [19].

- ***F40. Фобических тревожных расстройств***, где тревога является доминирующим симптомом боязни определенных ситуаций, не представляющих текущей опасности. Ожидание возможности попадания в фобическую ситуацию вызывает преждевременную тревогу [20].

Кроме того, проявления тревоги встречаются при ***обсессивно-компульсивном расстройстве (F42), реакции на тяжелый стресс и нарушение адаптации (F43), диссоциативных (конверсионных) расстройствах (F44) и соматоформных расстройствах (F45)*** [20].

Постановка диагноза «тревожное расстройство личности» осуществляется на основе следующих диагностических критериев [18]:

I. Общие диагностические критерии расстройств личности

Диагностические критерии из МКБ-10 от Всемирной организации здравоохранения:

G1. Переживания и поведение индивида существенно отклоняются от общепринятых норм и это отклонение проявляется более чем в одной из следующих сфер:

- 1) когнитивная сфера (характер восприятия и интерпретации предметов, людей и событий; формирование отношений и образов «Я» и «другие»);
- 2) эмоциональность (диапазон, интенсивность и адекватность эмоциональных реакций);
- 3) контроль влечений и удовлетворение потребностей;
- 4) взаимоотношения с другими и манера решения межличностных конфликтов.

G2. Отклонение должно быть полным, т. е. нарушения функционирования обнаруживаются в широком диапазоне личностных и социальных ситуаций.

G3. Отмечается личностный дистресс или неблагоприятное воздействие на социальное окружение.

G4. Отклонение должно быть стабильным и длительным, начинаясь в старшем детском или подростковом возрасте.

G5. Отклонение не может быть объяснено как проявление или последствие других психических расстройств зрелого возраста, хотя эпизодические или хронические состояния из секций от F00 до F07 настоящей

классификации могут существовать одновременно с ним или возникать на его фоне.

G6. В качестве возможной причины отклонения должны быть исключены органическое заболевание мозга, травма или дисфункция мозга (если выявляется такая органическая обусловленность, следует использовать рубрику F07).

II. Специфические критерии (3 или более)

- а) постоянное общее чувство напряжённости и тяжёлое предчувствие;
- б) представления о своей социальной неспособности, личностной непривлекательности и приниженности по отношению к другим;
- в) повышенная озабоченность критикой в свой адрес или неприятием в социальных ситуациях;
- г) нежелание вступать во взаимоотношения без гарантий понравиться;
- д) ограниченность жизненного уклада из-за потребности в физической безопасности;
- е) уклонение от социальной или профессиональной деятельности, связанной со значимыми межличностными контактами из-за страха критики, неодобрения или отвержения.

Дополнительные признаки могут включать гиперчувствительность в отношении отвержения и критики.

Таким образом, поскольку тревога возникает в случае опасности угрожающей человеку, то и заболевание каким бы оно ни было всегда порождает тревогу, поэтому в МКБ-10 выделяется так много нозологических форм тревожных проявлений. К постановке диагноза «тревожное расстройство личности» следует подойти ответственно и провести дифференциальную диагностику.

1.4 Преморбидные особенности пациентов

В медицине и психологии существует понятие преморбиды. С медицинской точки зрения преморбид — это предшествующее и способствующее развитию болезни состояние (на грани здоровья и болезни), когда защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены [5]. Преморбидное состояние может либо перейти в выраженную форму болезни, либо через некоторое время закончиться нормализацией функций организма. С точки зрения психологии тоже существует преморбид, только выражен он в особенностях личности, таких как характер, темперамент и адаптационные механизмы (механизмы психологической защиты и копинг-стратегии поведения).

Характер представляет собой структуру стойких, сравнительно постоянных психических свойств, которые определяют особенности отношений и поведения личности [5, 13]. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни. Рассмотрим же подробнее каждую из этих черт.

Замкнутость. Данная черта присуща людям необщительным, которые излишне строги и холодны по отношению к окружающему миру. Часто такие люди одиноки, скрытны.

Общительность. Эта черта является противоположной предыдущей и отражает людей добросердечных, общительных, которые внимательны и добры по отношению к окружающим. Такие люди проявляют активность в устранении конфликтов. Они доверчивы, терпимы к критике.

Интеллект. При низком интеллектуальном уровне проявляется ригидность мышления и его эмоциональная дезорганизация, поэтому существуют трудности обучения. При высоком интеллектуальном уровне мышление абстрактное, человек быстро соображает, быстро обучается.

Эмоциональная неустойчивость. Эта черта отражает низкий уровень терпимости по отношению к неприятным внешним социальным воздействиям.

Эмоционально неустойчивые люди подвержены чувствам, характерна частая смена настроения и интересов. Они раздражительны, ипохондричны, быстро утомляются.

Эмоциональная устойчивость проявляется в выдержанности, высокой работоспособности. Люди, которым присуща эмоциональная зрелость, обладают реалистичностью. Для них характерно постоянство интересов, отсутствие нервного утомления.

Подчиненность. Данная черта выражается в застенчивости, уступчивости, зависимости от других, почтительности, тактичности, покорности.

Доминантность. Людям доминантным присуща властность, независимость, самоуверенность. Они упрямы, агрессивны, своенравны, часто конфликтуют с внешними обвинительными реакциями, не желают признавать власть и давление со стороны.

Сдержанность. Данная черта присуща людям благоразумным, осторожным, рассудительным. Обычно они молчаливы, пессимистичны, склонны к постоянному ожиданию неудач.

Экспрессивность. Эта черта отражает людей импульсивных, подвижных, энергичных. Обычно такие люди беспечны, эмоциональны, проявляют искренность в отношениях, для них эмоционально значимы социальные контакты.

Нормативность поведения. Люди с низкой нормативностью поведения непостоянны, подвержены случаю и обстоятельствам, избегают выполнения групповых требований и норм. Часто не организованны, безответственны. Люди же с высокой нормативностью поведения тщательно соблюдают нормы и правила поведения, настойчивы в достижении собственных целей. Они обязательны, точны, ответственны, дисциплинированы.

Робость. Люди с данной чертой характера обычно застенчивы, сдержаны, не уверены в себе и своих силах, поэтому часто предпочитают оставаться в тени.

Смелость. Смелые люди обычно активны, раскованы, склонны к риску.

Жесткость. Люди, которым присуща жесткость, обычно мужественны, уверены в себе, рассудительны, демонстрируют реалистичность суждений и черствость по отношению к окружающим.

Чувствительность. Данная черта присуща людям с мягким характером, зависимым, романтическим, артистичным. По отношению к другим чувствительные люди проявляют эмпатию, пытаются понять их.

Доверчивость. Эта черта отражает людей откровенных, терпимых, доверчивых. Обычно такие люди не завистливы, легко ладят с другими людьми, эффективно работают в коллективе.

Подозрительность. Эта черта отражает людей эгоцентричных, ревнивых, завистливых и подозрительных. Ответственность за свои ошибки такие люди стремятся переложить на окружающих.

Практичность. Данная черта присуща людям добросовестным, внимательным, ориентированным на внешнюю реальность, обладающим способностью к быстрому решению практических задач.

Мечтательность. Люди с такой чертой характера обладают богатым воображением, высоким творческим потенциалом, ориентированы только на собственные идеи, поглощены внутренними иллюзиями.

Прямолинейность. Данная черта отражает людей простых, естественных, наивных, бестактных. Такие люди не умеют анализировать мотивы партнера, у них отсутствует проницательность.

Дипломатичность. Люди, которым присуща данная черта характера, отличаются изысканностью, умением вести себя в обществе. В общении проявляют эмоциональную выдержанность, проницательность, хитрость и расчетливость.

Спокойствие. Эта черта отражает людей, отличающихся безмятежностью, хладнокровием, уверенностью в себе и самонадеянностью.

Тревожность присуща людям ранимым, ипохондричным, впечатлительным, неуверенным в себе.

Консерватизм отражает людей, которые устойчивы по отношению к традициям, испытывают сомнение относительно новых идей. По своей сути такие люди морализаторы, ориентированы на конкретную реальную деятельность, не способны реализовывать интеллектуальный потенциал.

Радикализм. Данная черта присуща экспериментаторам, людям мыслящим свободно, воспринимающим перемены. Такие люди отличаются развитым аналитическим мышлением, ориентированы на теоретическую, аналитическую деятельность.

Конформизм. Эта черта отражает зависимость человека от группы, его стремление следовать общественному мнению, предпочтение работать в коллективе. Конформные люди ориентированы на получение социального одобрения, чаще безынициативны.

Нонконформизм. Отражает людей независимых, склонных ориентироваться только на собственное мнение. Такие люди стремятся навязать свое мнение окружающим, склонны доминировать, у них отсутствует потребность в поддержке со стороны.

Самоконтроль. Люди с низким уровнем самоконтроля отличаются недисциплинированностью, зависимостью от настроения, неумением контролировать свои эмоции и поведение. Люди с высоким уровнем самоконтроля, наоборот, хорошо контролируют собственные эмоции и поведение, отличаются дисциплинированностью, целенаправленностью.

Расслабленность. Люди с данной чертой характера отличаются расслабленностью, вялостью, апатичностью и невозмутимостью. Демонстрируют излишнюю удовлетворенность и низкий уровень мотивации.

Напряженность. Эта черта характера отражает людей, отличающихся раздражительностью, взвинченностью, повышенной мотивацией.

Самооценка. Люди с адекватной самооценкой отличаются излишней критичностью по отношению к себе, с неадекватной – переоценивают свои возможности, отличаются самоуверенностью.

Тревожность (по отношению к жизни в целом). При низкой тревожности собственная жизнь в целом удовлетворяет человека, он способен достичь желаемого, но обычно цели не особо трудные, поскольку слаба мотивация к деятельности. Высокий уровень тревожности человека отражает его неудовлетворенность собственными достижениями, он плохо приспосабливается к условиям окружающей среды, его деятельность нарушена.

Интроверсия. Данная черта характера присуща людям робким, застенчивым, необщительным.

Экстраверсия же, наоборот, отражает склонность человека к межличностному взаимодействию.

Сензитивность отражает степень эмоциональности человека, его восприимчивости к жизненным нюансам и скорость принятия решений.

Конформность отражает степень зависимости человека от группы [8, 23, 25, 33].

Мы рассмотрели характерологические преморбидные особенности. Теперь стоит рассмотреть преморбидные особенности, связанные с темпераментом, а именно ситуативную и личностную тревожность.

Темперамент отражает в себе совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности [5, 17]. Именно темперамент является основой формирования и развития характера.

Личностная тревожность – это индивидуально-психологическая особенность личности, отражающая склонность человека к переживанию чувства тревоги в широком диапазоне ситуаций [2, 5]. Повышение уровня личностной тревожности обычно связано с формированием внутриличностного конфликта. При невозможности решить этот конфликт у человека возникает ощущение постоянной опасности, сопровождаемое чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи.

Ситуативная тревожность характеризует состояние личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами,

обуславливающими «витальную» или социальную угрозу [2, 5]. Данный вид тревожности является ответом на обстоятельства, вызывающие стресс, и когда раздражающий фактор исчезает, состояние индивида нормализуется.

Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу и И. П. Павлову).

Согласно классификации темперамента по типу высшей нервной деятельности И. П. Павлова выделяют [27]:

1. Сильный, уравновешенный, подвижный тип — *сангвиник*. Протекающие в нервной системе нервные процессы сангвиника отличаются силой, равновесием и подвижностью. Поэтому сангвиник всегда легко приспосабливается к изменяющимся условиям окружающей среды. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни.

2. Сильный, уравновешенный, инертный тип — *флегматик*. Нервные процессы флегматика тоже отличаются силой и равновесием, но малоподвижны. Флегматик всегда реагирует спокойно, не склонен менять свое окружение, но при этом обладает хорошим сопротивлением относительно длительных и сильных раздражителей.

3. Сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — *холерик*. Нервные процессы холерика характеризуются силой и повышенной возбудимостью при слабом процессе торможения. Холерик обладает огромным запасом жизненной энергии, но отличается вспыльчивостью и импульсивностью.

4. Слабый тип — *меланхолик*. Нервные процессы меланхолика не обладают огромной силой, слабыми оказываются и процесс возбуждения, и процесс торможения. Характерна плохая сопротивляемость относительно раздражителей, поэтому воздействие сильных раздражителей чаще всего приводит к нарушениям поведения. Отличаются пассивностью и заторможенностью.

Дополняя классификацию И. П. Павлова, Я. Стреляу сопоставил типы темперамента с тревожностью и предположил, что:

- Высокий уровень ситуативной тревожности будет характерен для меланхолика, средний – для флегматика, а низкий – для холерика и сангвиника;
- Высокий уровень личностной тревожности будет характерен для сангвиника и меланхолика, а низкий – для флегматика и холерика.

Очевидно, что люди с «чистым» типом темперамента встречаются редко, но даже смешанные типы будут иметь ту или иную степень тревожности, благодаря сочетанию черт.

Помимо особенностей темперамента и характера к преморбидным особенностям относят и адаптационный потенциал личности, который формируют психологические защитные механизмы и копинг-стратегии поведения.

Поговорим же, в первую очередь, о копинг-стратегиях.

Впервые стратегии преодоления кризисных ситуаций рассмотрел А. Маслоу, он же предложил и термин «копинг». Первая классификация копинг-стратегий, в которой определены 8 видов, была предложена Р. Лазарусом и С. Фолкманом, которые считали, что копинг-стратегии – это модели преодоления трудностей социальной среды.

1. *Конфронтация* (конфронтационный копинг). При использовании конфронтации наблюдается активное поведение (чаще импульсивное, непоследовательное и хаотичное). Индивид эмоционально возбужден, у него преобладают стенические эмоции (агрессивность, злость и досада). В когнитивной сфере – мышление дезорганизовано, состояние аффекта. Внешне поведение человека выглядит как желание «нарваться на конфликт», поспорить с целью «добиться справедливости» и поддержать свою самооценку.

2. *Дистанцирование*. При дистанцировании сохраняется привычное поведение человека, однако, внимание переключается на более актуальные виды деятельности. Как мысленно, так и эмоционально человек стремится отстраниться от ситуации, подавляет неприятные переживания. Внешние проявления можно описать принципом «Об этом я подумаю завтра».

3. *Самоконтроль*. При использовании копинг-стратегии самоконтроля человек стремится усилить контроль над своими действиями и высказываниями, подавить эмоции. Мыслительная деятельность активизируется – повышается внимание к новой информации, повышается внимательность и осторожность, продумываются слова и действия. Во внешнем проявлении человек стремится сохранить четкость и последовательность действий, сохранить контроль над ситуацией и удержать внимание на целях деятельности на фоне повышенного эмоционального напряжения.

4. *Поиск социальной поддержки*. Данная копинг-стратегия проявляется в активном взаимодействии с другими людьми с целью защиты, сочувствия и принятия. Человек демонстрирует максимальную включенность в ситуацию, сосредоточенность на ней. Ярким примером использования данной копинг-стратегии являются долгие разговоры и посиделки с родственниками и друзьями.

5. *Принятие (признание) ответственности*. Неуверенные и непоследовательные действия, стремление занять безопасную зависимую позицию – основные поведенческие проявления данной стратегии. Присутствует чувство вины с депрессивным оттенком, которое иногда сопровождается отчаянием, подавленностью и угрызениями совести. Человек, использующий данную стратегию поведения, не имеет четкого плана действий и ориентирован на внешнюю оценку. Его представления о себе не устойчивы, он уверен в собственной некомпетентности. В русском менталитете этой стратегии соответствует традиция «Покаяние – лучший способ загладить свою вину и избежать наказания».

6. *Бегство-избегание*. Люди, использующие данную стратегию, стремятся уйти из ситуации без ее осмысления за счет психоактивных веществ и пр. Они стараются мысленно избегать проблемы, не задумываются о своей роли в ней, фантазируют о более благоприятных вариантах развития событий. На фоне этого нарастает эмоциональное напряжение и тревога. Внешне может

проявляться спонтанной активностью или же, наоборот, неоправданной пассивностью.

7. *Планомерное решение проблем.* При использовании данной стратегии человек активно взаимодействует с окружающей средой, предпринимая сознательные попытки решить проблему. Он анализирует ситуацию, обращаясь к прошлому опыту. Он сосредоточен, уравновешен.

8. *Положительная переоценка.* При использовании данной стратегии поведение человека не меняется. Он предпринимает попытки анализа ситуации, ищет смысл в произошедшем с фиксацией на положительных моментах. Как итог происходит переосмысление ценностей, себя и своих отношений [7, 14, 16].

Человек может использовать каждую из этих стратегий в течение всей своей жизни, но всегда найдется та, одна единственная, которая будет спасать его в любой трудной жизненной ситуации.

Теперь же поговорим о механизмах психологической защиты.

В современной психологии под психологической защитой понимают «систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта». В широком смысле понятие психологической защиты используют для обозначения любого поведения, которое помогает устранить психологический дискомфорт [12, 16].

Впервые о защитных механизмах упоминает З. Фрейд в работе «Защитные нейропсихозы» (1894 г.). Согласно Фрейду, цель (функциональное назначение) защиты заключается в «ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), вызванного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия» [12, 14].

Существует много различных классификации психологических защит. Самой распространенной является классификация, в которой защитные механизмы делятся на первичные (примитивные) и вторичные (зрелые) [26]. Примитивные защитные механизмы являются врожденными. Их основное предназначение – избавить ребенка от стресса. Зрелые защитные механизмы, наоборот, формируются в процессе воспитания и развития жизненного пути индивида. Уровень нарушенности человека определяют по тому, какие защитные механизмы преобладают у него в большей степени. Чем меньше зрелых механизмов психологической защиты имеет в своем арсенале индивид, тем более он «не здоров».

К примитивным защитным механизмам относят изоляцию, отрицание, всемогущий контроль, примитивную идеализацию (и обесценивание), проекцию, интроекцию и проективную идентификацию, расщепление.

К зрелым защитным механизмам относят вытеснение, регрессию, интеллектуализацию, рационализацию, морализацию, реактивное образование, сексуализацию и сублимацию.

Рассмотрим подробнее каждый из этих защитных механизмов.

Изоляция — защитный механизм личности, при котором человек стремиться «сбежать» от реальности в другое психическое состояние (или измененное состояние сознания).

Отрицание — защитный механизм личности, при котором человек отказывается воспринимать неприятную для него информацию.

Всемогущий контроль – это защитный механизм личности, при котором индивид воспринимает себя как причину всего, что происходит в мире.

Примитивная идеализация (и обесценивание) – это защитный механизм личности, при котором человек воспринимает другого человека как идеального и всемогущего.

Проекция – это защитный механизм личности, при котором внутреннее (чувства, мысли) ошибочно воспринимается человеком как внешнее.

Прямо противоположным образом действует *интроекция*. Здесь то, что приходит извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри.

Проективная идентификация – это один из самых непростых часто встречающихся защитных механизмов. Действие этого механизма заключается в неосознанном негативном восприятии другого человека. В результате тот, кто является объектом неприязни, неосознанно начинает вести себя так же.

Расщепление – это защитный механизм личности, при котором человек имеет представление о ком-либо только полярное представление (хороший-плохой). При этом восприятие присущих этому кому-либо личностных качеств происходит исключительно как целостность.

С механизмом расщепления очень тесно связана идеализация и обесценивание.

Вытеснение – это защитный механизм личности, при котором неприемлемые мысли, импульсы, поступки, чувства из сознания человека вытесняются в бессознательное. Вытеснение – это основной зрелый механизм психологической защиты, который защищает нас от негативных воспоминаний. Элемент вытеснения присутствует у большинства зрелых защит.

Регрессия – это простой защитный механизм личности, при котором человек, исчерпавший ресурсы, регрессирует на предыдущую стадию развития. Так, например, в состоянии усталости человек начинает капризничать.

Интеллектуализация – это защитный механизм личности, при котором человек неосознанно стремится контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации. При разговоре о чувствах с человеком, использующим интеллектуализацию, создается впечатление, что он не испытывает никаких чувств вовсе.

Рационализация – это защитный механизм личности, при котором человек объясняет самому себе свое поведение таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым. Человек склонен оправдать любое свое поведение разумным доводом, потому что ему это выгодно.

Морализация — это защитный механизм личности, при котором человек ищет способ убедить себя в моральной необходимости происходящего. Когда человек морализирует, то он ищет пути, чтобы чувствовать, что он обязан вести себя так или иначе.

Реактивное образование — это защита от запретных импульсов с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.

Сексуализация — это защитный механизм личности, при котором человек превращает что-то негативное в позитивное за счёт приписывания ему сексуальной составляющей.

Сублимация — это механизм психологической защиты, при котором естественный, но неприемлемый для общества, импульс обращается в социально приемлемые и весьма одобряемые виды деятельности [26].

Вообще все защитные механизмы довольно тесно связаны между собой и часто переплетаются. Редко встречаются люди, у которых присутствует только один защитный механизм, обычно их всегда несколько. Они взаимно дополняют друг друга.

Таким образом, можно сказать, что личность проходит этап формирования преморбидных особенностей в течение всей жизни. Особенности темперамента и наличие примитивных защитных механизмов с рождения обуславливают дальнейшее развитие характерологических особенностей, зрелых защитных механизмов и копинг-стратегии поведения.

Выводы по первой главе

В теоретической части нашей работы были рассмотрены понятия «тревога» и «тревожность». Мы выяснили, что тревога — это одна из функций «Эго», отвечающая за предупреждение об опасности и помощь в безопасной, адаптивной реакции на нее, а тревожность используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги.

Нами был подробнее изучен феномен тревоги. Мы выяснили, что существует четыре основных группы исследований, которые помогают наиболее многогранно оценить данный феномен.

Подробно была разобрана классификация тревожных расстройств личности и дано определение. По МКБ-10 тревожным считается расстройство, при котором проявление тревоги является основным симптомом и не ограничивается какой-либо конкретной внешней ситуацией. Также были определены критерии постановки диагноза.

Изучение литературных источников помогло нам наиболее подробно разобраться в понятии преморбида и определить, что в психологии относят к преморбидным особенностям. Было выяснено, что структуру преморбидных особенностей формируют характер и темперамент человека, а также адаптационный потенциал личности, к которому относят механизмы психологической защиты и копинг-стратегии поведения.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕМОРБИДНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ У ПАЦИЕНТОВ С ТРЕВОЖНЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

2.1 Организация и методы исследования

Выборка и база исследования. В исследовании приняли участие 44 человека с тревожным расстройством личности, среди которых 13 мужчин и 31 женщина. Возрастной диапазон выборки – от 18 до 72 лет.

Базой проведения исследования была выбрана ГАУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница», проводился свободный опрос при помощи Google Форм.

Методы исследования. Для проведения исследования был определен следующий основной психодиагностический инструментарий (Приложения 1-5):

1) «Шкала депрессии Бека» - методика, предназначенная для диагностики выраженности депрессивного состояния. Методика была предложена и разработана А. Т. Беком в 1961 г. В ходе клинических наблюдений был выявлен набор значимых симптомов депрессивных состояний. Методика – это опросник, состоящий из 21 группы утверждений. В каждой группе содержатся 4 утверждения с ранжировкой от 0 (симптом отсутствует) до 3 (симптом максимально выражен) [31].

2) «Шкала тревоги Спилбергера» направлена на оценку уровня тревожности пациента на момент прохождения методики (ситуационная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики личности). Шкала состоит из 2 блоков, каждый из которых содержит 20 утверждений, касающихся актуального состояния пациента. Каждое утверждение испытуемых должен оценить по шкале от 0 до 3, выраженной конкретными словесными утверждениями: в 1 блоке - «Нет, это не

так», «Пожалуй, так», «Верно», «Совершенно верно», во 2 блоке – «Никогда», «Почти никогда», «Часто», «Почти всегда» [32].

3) Опросник «Индекс жизненного стиля» - методика, предназначенная для диагностики механизмов психологических защит, разработанная на основе психоэволюционной теории Р. Плутчика и структурной теории личности Х. Келлермана в соавторстве с Х. Р. Конте в 1979 году, адаптированная Л. И. Вассерманом в НИПНИ им. Бехтерева. Данная методика позволяет выявить ведущие, основные механизмы и оценить степень напряженности каждого механизма. Опросник содержит 92 утверждения, по отношению к которым испытуемый должен выразить согласие/несогласие. Оценивается напряженность 8-ми механизмов психологической защиты личности (вытеснение, регрессия, отрицание, замещение, проекция, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация). Процентное значение напряженности каждого из защитных механизмов выводится из числа положительных ответов на определенные утверждения согласно представленной в ключе формуле. На основе этого строится профиль защитных механизмов личности [22].

4) Опросник «Способы совладающего поведения» направлен на выявление копинг-стратегии поведения, которые используются человеком как способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л. И. Вассерманом. Опросник состоит из 50 утверждений, которые касаются поведения человека в трудной жизненной ситуации [30].

5) «16-факторный личностный опросник Кеттелла» - методика, предназначенная для оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Нами была использована форма С, состоящая из 105 утверждений [29].

Для получения достоверных данных, результаты исследования были обработаны с помощью статистически – математических методов в программе IBM SPSS Statistics 10.0.

В соответствии с целью проверки гипотезы исследования нами использовались следующие **методы математико-статистического анализа** [6, 9]:

- Критерий χ^2 Пирсона для проверки нормальности распределения;
- Метод ранговой корреляции Спирмена.

2.2 Описательная статистика исследования преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными личностными расстройствами

Данный параграф посвящен описанию первичных результатов исследования и выделению общих тенденции преморбидных особенностей у лиц с тревожным расстройством личности.

Тревожное расстройство личности изучалось с помощью методики **«Шкала тревоги Спилбергера»**. В ходе обработки результатов было выявлено процентное соотношение степеней выраженности ситуативной и личностной тревожности у всех респондентов. Результаты представлены на рисунке 1 (Приложение 7).

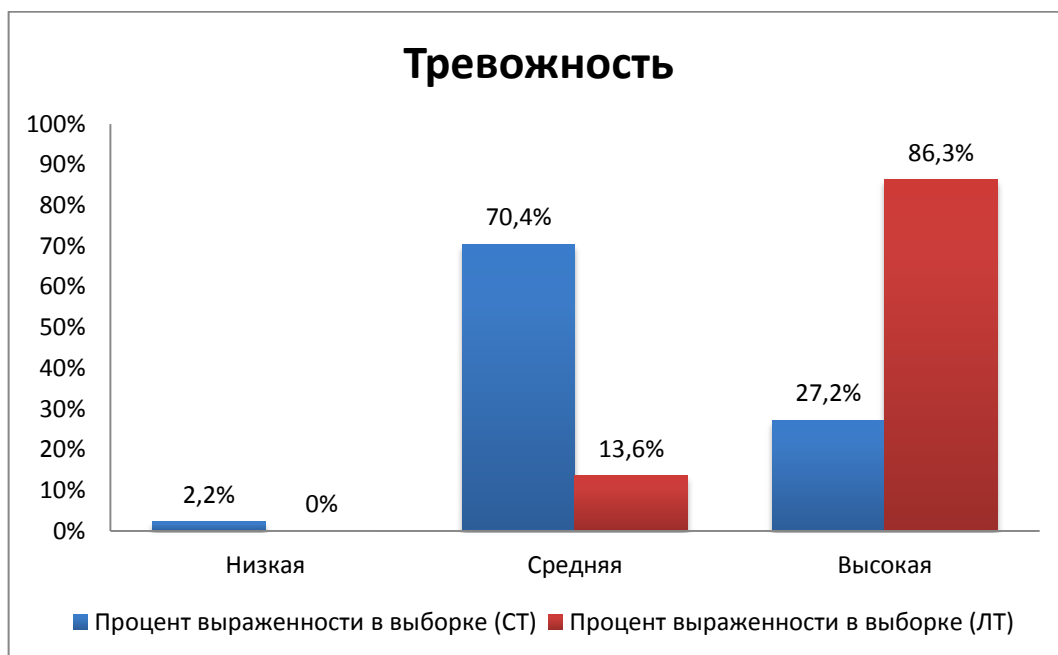


Рисунок 1 - Процентная выраженность тревожности. Методика «Шкала тревоги Спилбергера»

Результаты, представленные на рис. 1 показывают, что в обследуемой группе преобладает средняя степень выраженности ситуативной тревожности (70, 4 % респондентов), что свидетельствует о повышенном чувстве тревоги. 86, 3 % респондентов имеют высокую степень личностной тревожности. Таким образом, можно сделать вывод, что обследуемая группа имеет тревожные расстройства.

Повышенная тревожность способствует тому, что человек любую угрозу извне расценивает как угрозу его самооценке и жизнедеятельности, что порождает состояние тревоги.

Для оценки уровня выраженности депрессивных симптомов использовалась методика *«Шкала тревоги Бэка»*. Результаты процентной выраженности симптомов депрессии представлены на рисунке 2 (Приложение 7).

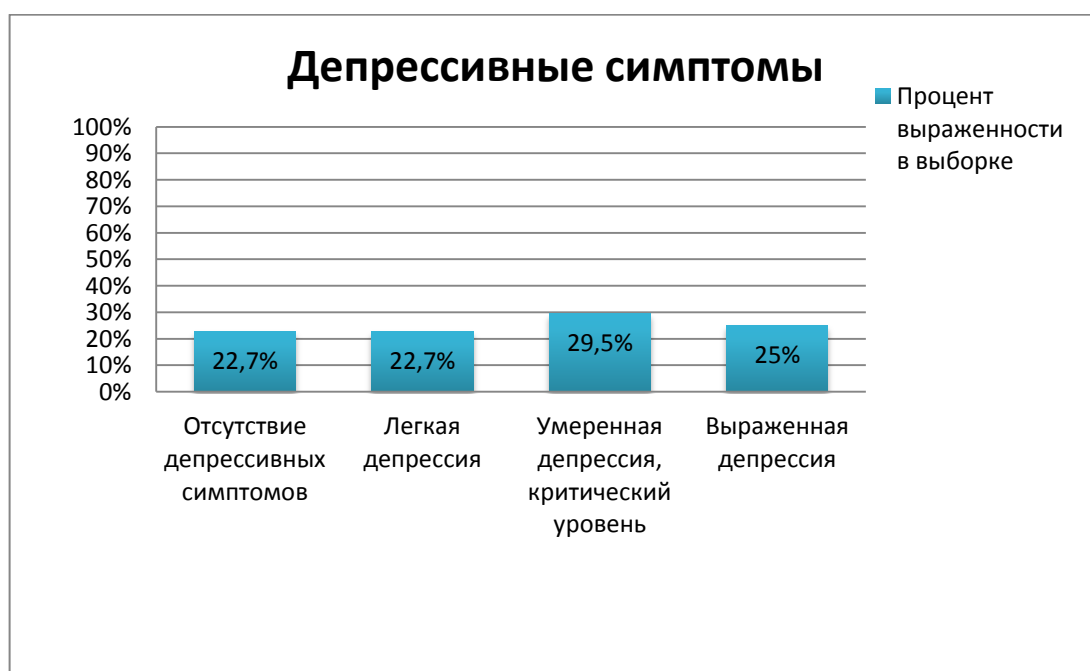


Рисунок 2 - Процентная выраженность симптомов депрессии. Методика «Шкала тревоги Бэка»

По результатам, представленным на рис. 2, можно сделать вывод о том, что большая часть респондентов обследуемой группы имеют депрессивные симптомы, а именно, 77, 2 % выборки. Можно предположить, что наличие

депрессивных симптомов у большей части респондентов имеет соотношение с повышенным уровнем тревожности.

Для оценки уровня напряженности механизмов психологических защит использовалась методика *«Индекс жизненного стиля»*. Результаты напряженности защитных механизмов (учитывалась напряженность более 50 %) представлены на 3 рисунке (Приложение 7).



Рисунок 3 - Процентная выраженность напряженности защитных механизмов (учитывалась напряженность более 50%). Опросник «Индекс жизненного стиля»

Результаты, представленные на рис. 3, позволяют сделать вывод, что превосходящими по напряженности более 50% у наибольшей части выборки оказываются следующие защитные механизмы: проекция (81,8% от всей выборки) и рационализация (72,7% от всей выборки). Менее выраженными оказываются вытеснение и регрессия (52,2% от всей выборки). Компенсация (47,7% от всей выборки), замещение (34% от всей выборки), отрицание (31,8% от всей выборки) и гиперкомпенсация (29,5% от всей выборки) являются наименее выраженными.

81,8% (36 человек) от всей выборки используют *проекцию* как основной механизм психологической защиты. Это свидетельствует о том, что в

большинстве случаев респонденты склонны приписывать свои неприемлемые и неосознаваемые чувства и мысли другим людям.

72,7% (32 человека) от всей выборки предпочитают использовать **рационализацию** в качестве одного из основных защитных механизмов. Это свидетельствует о том, что в большинстве случаев респонденты склонны примирять свои ожидания и действительность, а также оправдывать собственные чувства или поступки. Респонденты предпочитают защищаться от своих проблем, а не решать их. В надежде «сохранить лицо», пытаются показаться лучше, чем они есть, что только усугубляет возникшие трудности.

52,2% (23 человека) от всей выборки используют **регрессию**. Это говорит о том, что состояние тревоги респонденты стремятся избежать путем перехода на более ранние стадии развития либидо. Под воздействием фрустрирующих факторов, они заменяют решение сложных задач на более простые и доступные. Им свойственна импульсивность, слабость эмоционально-волевого контроля.

52,2% (23 человека) от всей выборки используют **вытеснение**. Это свидетельствует о том, что все импульсы, неприемлемые для личности и вызывающие тревогу, респонденты вытесняют в бессознательное. Несмотря на вытеснение, эти импульсы вызывают эмоциональное напряжение, которое воспринимается как внешне немотивированная тревога. Наиболее часто люди вытесняют те личностные свойства, качества и поступки, которые делают их непривлекательными в собственных глазах или в глазах окружающих.

Для выявления копинг-стратегий поведения у людей с тревожными расстройствами личности был использован опросник «**Способы совладающего поведения**» Р. Лазаруса. Результаты в процентном соотношении (учитывалась выраженность более 50 %) представлены на рисунке 4 (Приложение 7).



Рисунок 4 - Процентная выраженность копинг-стратегий (учитывалась выраженность более 50%). Опросник «Способы совладающего поведения»

Результаты, представленные на рис. 4, позволяют сделать вывод о том, что респонденты используют все стратегии поведения, но наиболее ярко выраженной является стратегия **принятия ответственности**. Она встречается у 93,1% (41 человек) от всей выборки. Это свидетельствует о том, что респондентам свойственно признавать свою роль в возникновении проблем. Такие люди берут на себя ответственность за решение своих проблем, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения, что приводит к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанная особенность, как правило, является фактором риска развития тревожных состояний.

Наименее используемыми стратегиями оказываются положительная переоценка и конфронтационный копинг.

52,2% (23 человека) от всей выборки используют **конфронтационный копинг** в качестве стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях, что предполагает конкретные действия, направленные на изменение ситуации или же на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Те, кто предпочитают использовать данную стратегию поведения, отличаются

импульсивностью с элементами враждебности и неоправданным упорством. Им трудно планировать свои действия и прогнозировать конечный результат. При умеренном использовании данной стратегии в нужный момент человек способен сопротивляться трудностям. Он становится энергичным, предприимчивым.

50% (22 человека) от всей выборки используют стратегию *положительной переоценки*, которая предполагает возможность преодоления негативных переживаний, вызванных проблемой, за счет ее положительного переосмысления. В таком случае проблема индивидом рассматривается как стимул для личностного роста. Чаще всего переосмысление происходит за счет философских размышлений.

Для оценки индивидуально-психологических особенностей пациентов с тревожными расстройствами личности была использована методика «16-факторный личностный опросник Кеттелла» (форма С). Результаты, полученные в результате диагностики, представлены в процентном соотношении на рисунке 5 (Приложение 7).

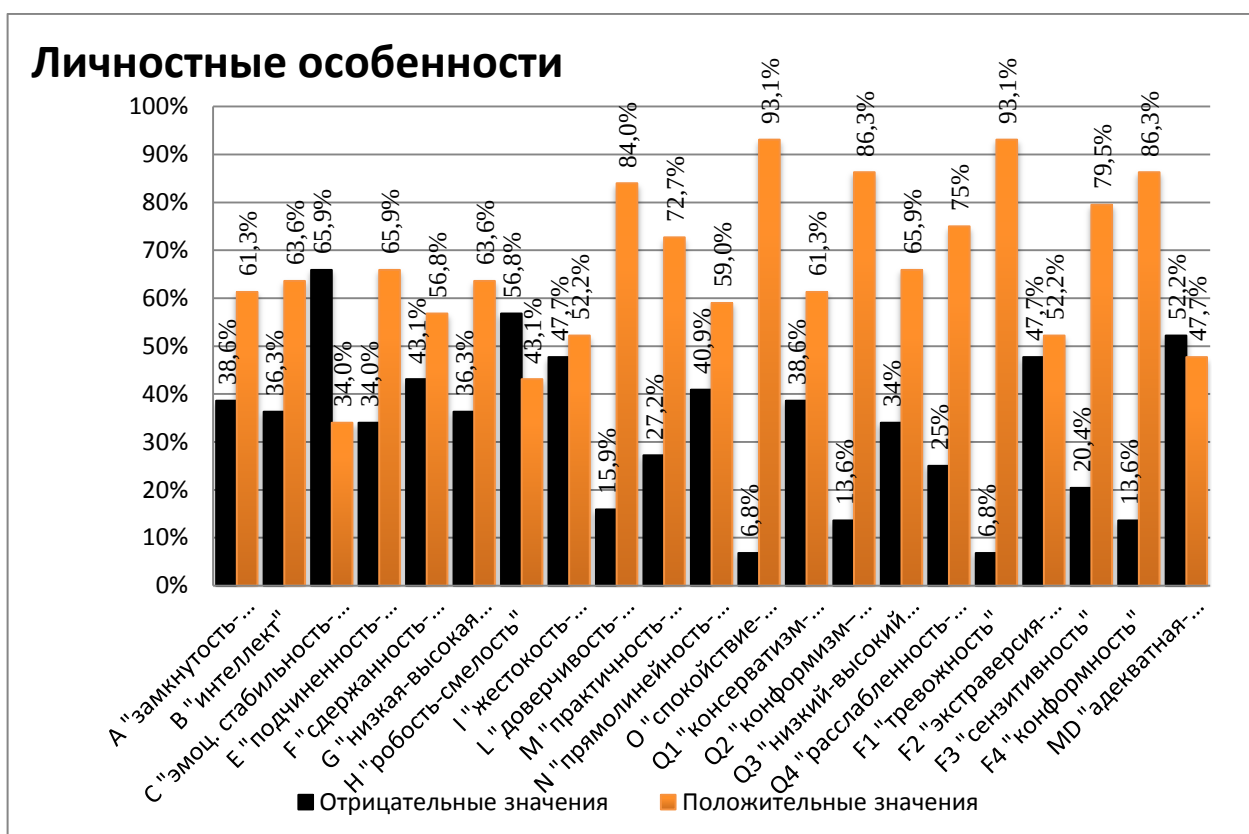


Рисунок 5 - Процентное соотношение факторов. Методика «16-факторный личностный опросник Кеттелла» (форма С)

Представленные на рис. 5 результаты позволяют сделать вывод, что:

По фактору А **«замкнутость – общительность»** больше половины испытуемых (27 человек (61,3%)) имеют положительные значения (положительный полюс). Это свидетельствует об открытости, общительности, контактности респондентов: легко знакомятся с людьми, успешно взаимодействуют в малых группах, любят работать в команде. Среди достоинств таких людей можно выделить непринужденность в общении, естественность, способность улаживать конфликты. Среди недостатков отмечают излишнюю доверчивость, легкую приспособляемость к другим людям вплоть до стремления идти у них на поводу.

По фактору В **«интеллект»** 63,6% (28 человек) испытуемых имеют положительный полюс. Это говорит о том, что большинству респондентов свойственно развитое абстрактное мышление: они быстро соображают, легко обучаемы.

По фактору С **«эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»** наблюдаются отрицательные значения у 29 человек (65,9%), что говорит об эмоциональной неустойчивости респондентов. Такие люди легко раздражаются, «дают» яркую реакцию даже на незначительные вещи или явления. Характерными являются перепады настроения и частая смена интересов. Часто бегут от проблем и конфликтов, быстро утомляются.

По фактору Е **«подчиненность – доминантность»** положительные значения превосходят отрицательные. 29 человек (65,9% от всей выборки) имеют положительный полюс, что говорит о доминантности личностей респондентов. Таким людям свойственно мыслить самостоятельно, не опираясь на чужое мнение. Они напористы, упрямы (вплоть до проявления агрессии). Для них не свойственно признавать чужой авторитет. Из-за своего поведения они часто конфликтуют, ведут себя как «бунтари».

По фактору F **«сдержанность – экспрессивность»** отмечаются значения положительного полюса (25 человек (56,8%)). Респондентам свойственна эмоциональная несдержанность. Они не пытаются сдерживать свои чувства и эмоции, а потому ярко выражают то, что чувствуют в данный момент, включая свое отношение к другим (особенно если оно хорошее). Такие люди отличаются импульсивностью, энергичностью, жизнерадостностью, экспрессивностью. Как правило, они веселы и подвижны. Однако, в то же время, могут быть неосторожны, невнимательны и беспечны.

По фактору G **«низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»** преобладает положительный полюс значений (28 человек (63,6%)). Это свидетельствует о том, что большинству респондентов свойственна обязательность, ответственность, дисциплинированность. Такие люди всегда стараются выполнять свои обещания и придерживаться общественных норм и правил. Они добросовестно выполняют свои обязанности и настойчиво идут к своим целям.

По фактору H **«робость – смелость»** у 25 человек (56,8%) показатели в отрицательном полюсе. Это говорит о том, что у большинства респондентов преобладают следующие личностные качества: робость, осторожность, осмотрительность, низкая стрессоустойчивость в незнакомых компаниях, страх риска, застенчивость, повышенное ощущение опасности, угрозы.

По фактору I **«жесткость – чувствительность»** 23 респондента (52,2%) имеют положительные значения. Такие люди чувствительны, впечатлительны, артистичны, эмоциональны. Обладают высоким творческим потенциалом, имеют богатое воображение. Эмпатичны. Среди отрицательных черт можно выделить излишнюю мечтательность, романтичность и мягкость.

По фактору L **«доверчивость - подозрительность»** значительно преобладает положительный полюс (37 человек (84%)). Это говорит о том, что большая часть респондентов относится к другим людям настороженно. Из личностных качеств стоит выделить эгоцентричность, высокое самомнение, раздражительность, ревнивость. Такие люди не признают своих ошибок и

требуют, чтобы другие следовали их нормам и правилам. Как правило, у них высокое самомнение, они ревнивы и раздражительны.

По фактору М *«практичность - мечтательность»* 32 человека (72,7%) имеют значения в положительном полюсе. Такие люди мечтательны, часто витают в облаках, обладают огромным творческим потенциалом и богатым воображением. В основном это люди искусства. Они часто не подчиняются общественным нормам и погружены в себя, в свои идеи.

По фактору N *«прямолинейность - дипломатичность»* больше половины респондентов (59% (26 человек)) имеют значения в положительном полюсе. Такие результаты говорят о том, что большинство респондентов выборки дипломатичны, т. е. они знают как вести себя в обществе и как находить общий язык с разными типами собеседников. Такой тип людей обычно обладает проницательностью, хитростью и изворотливостью. Они умеют анализировать ситуацию и контролировать действия группы.

По фактору O *«спокойствие – тревожность»* у респондентов значительно преобладают положительные значения (41 человек (93,1%)). Это свидетельствует о том, что большая часть респондентов имеет повышенный уровень тревожности. Для них характерно постоянное переживание за все и обо всех, мнительность, постоянное чувство вины, заниженная самооценка, подавленность (вплоть до депрессии) ранимость. Еще одной отличительной чертой является ипохондричность. Кроме того, преобладание высоких баллов по данной шкале может говорить о пессимистичности: люди прислушиваются к собственной интуиции, которая дает им лишь отрицательные прогнозы.

По фактору Q1 *«консерватизм - радикализм»* 61,3% (27 человек) от всей выборки имеют значения в положительном полюсе. Преобладание положительных значений свойственно экспериментаторам: тем, кто готов к преодолению трудностей на пути поиска новых путей и решений. Такие люди свободолюбивы, обладают аналитическим мышлением, редко следуют общепринятым правилам, делают только то, что хотят, а не то, что принято.

По фактору Q2 **«конформизм - неконформизм»** значительная часть выборки (38 человек (86,3%)) имеет значения в положительном полюсе. Такие люди отличаются тем, что ориентируются всегда только на свое собственное мнение. Редко учитывают мнение окружающих. Проявляют самостоятельность и независимость, демонстрируют лидерские качества, на вопросы из различных областей имеют собственную точку зрения.

По фактору Q3 **«низкий самоконтроль - высокий самоконтроль»** преобладает положительный полюс у 65,9% (29 человек). Респонденты с положительными значениями по этой шкале – это люди с развитой волей, целеустремленные, всегда доводят начатое до конца. Обладают высоким самоконтролем, стремятся контролировать окружающих потому что, как правило, они достаточно властные.

По фактору Q4 **«расслабленность - напряженность»** 75% (33 человека) имеют положительные значения. Таким людям свойственна собранность, активность, энергичность, высокий уровень мотивации. Однако иногда проявляется раздражительность, агрессия и излишняя нервозность – так сказывается накопившийся избыток энергии и напряжения.

По фактору MD **«адекватная самооценка - неадекватная самооценка»** у 23 человек (52,2%) преобладают низкие значения, что свидетельствует о неадекватной самооценке. Такие люди обычно испытывают недовольство собой и не уверены в себе.

Анализируя вторичные факторы, можно выделить следующие особенности:

По дополнительному фактору F1 **«тревожность»** 41 респондент (93,1%) имеет высокий показатель, что говорит о высоком уровне тревоги. Это может быть тревога, обусловленная конкретной ситуацией, или же общий высокий уровень тревожности. Кроме того, положительные значения могут сигнализировать о внутреннем дискомфорте, который может быть связан с тем, что хочется что-то поменять в своей жизни, но нет возможности или не решаешься.

По дополнительному фактору F2 «*экстраверсия-интроверсия*» 23 респондента (52,2%) имеют высокие показатели, что свидетельствует об экстравертированности большей части выборки. Экстраверты социально не заторможены: легко идут на контакт, любят завязывать знакомства, общительны.

По дополнительному фактору F3 «*сензитивность*» 35 респондентов (79,5%) имеют высокие показатели. В большинстве случаев респонденты быстро принимают решения, не думая о последствиях. Их чувствительность (то есть эмоциональный отклик на различные события, слова, поступки и прочие «раздражители») находится не на самом высоком уровне.

По дополнительному фактору F4 «*конформность*» 38 респондентов (86,3%) имеют высокие показатели. Такие люди обычно инициативны, предпочитают следовать своим правилам, не всегда обращая внимание на мнение окружающих.

Таким образом, исходя из полученных первичных результатов, можно сделать вывод, что пациенты с тревожными расстройствами личности имеют симптомы депрессивной личности, наиболее часто используют как основной механизм психологической защиты проекцию и рационализацию. Многим респондентам присуща копинг-стратегия принятия ответственности. Из личностных особенностей можно выделить общительность, высокий интеллект, эмоциональную нестабильность, доминантность, экспрессивность, высокую нормативность поведения, робость, чувствительность, подозрительность, мечтательность, дипломатичность, тревожность, радикализм, нонконформизм, высокий самоконтроль, напряженность, повышенная тревожность, экстраверсия, чувствительность, конформность и неадекватная самооценка.

2.3 Корреляционный анализ преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными личностными расстройствами

Изучение теоретических и экспериментальных исследований тревожного расстройства позволило нам предположить, что у пациентов при разной степени выраженности ситуативной и личностной тревожности будет характерная для этой степени картина преморбидных особенностей тревожного расстройства личности, выявление которой позволит более точно определить психотерапевтические приемы и техники сопровождения этих пациентов.

Для доказательства данной гипотезы с помощью методов математической статистики было необходимо определить отличие распределения переменных от нормального (всего 39 переменных). С этой целью применялся критерий χ^2 Пирсона (Приложение 8), где распределение считается приближенным к нормальному, если $p > 0,05$. По результатам применения данного критерия было выявлено 26 переменных, имеющих нормальное распределение, и 13 переменных, имеющих не нормальное распределение. Эти особенности массива данных обусловили выбор непараметрических методов анализа для последующей обработки первичных результатов (метод ранговой корреляции Спирмена). Для обнаружения взаимосвязей между преморбидными особенностями и степенями тревожности, полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу. В результате получены составляющие элементы характеристики выраженности преморбидных особенностей при разной степени ситуативной и личностной тревожности у пациентов с тревожными расстройствами личности.

Во-первых, было выявлено, что у *пациентов с высокой степенью ситуативной тревожности* имеется характерная для этой степени картина преморбидных особенностей (Приложение 8), выявление которой позволило нам более точно определить приемы и техники сопровождения этих пациентов.

Положительная корреляционная связь высокой степени ситуативной тревожности с показателем «дипломатичность» ($r=0,546$), указывает на то, что пациенты умеют вести себя в обществе, в их манерах прослеживается изысканность. При общении такие пациенты проявляют дипломатичность,

эмоциональную выдержанность, проницательность. В то же время они осторожны, хитры и расчетливы.

Выявленные отрицательные корреляционные связи высокой степени ситуативной тревожности с показателями «подчиненность» ($r=-0,643$), «низкая тревожность» ($r=-0,617$) и «низкая нормативность поведения» ($r=-0,534$) говорят о том, что пациенты проявляют покорность, уступчивость в отношениях, что порождает некую зависимость от других. Такое пассивное поведение, чаще всего, является провоцирующим фактором большинства невротических симптомов. Пациенты удовлетворены тем, что у них есть, однако это может означать недостаток мотивации для выполнения более трудных задач. Они проявляют тенденцию к непостоянству собственных целей, не прилагают усилий к выполнению групповых задач и социально-культурных требований.

Таким образом, у пациентов с высокой степенью ситуативной тревожности явно выражены характерологические особенности такие как: дипломатичность, подчиненность, низкая тревожность и низкая нормативность поведения. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный подход психотерапии.

Во-вторых, было выявлено, что у пациентов со средней степенью личностной тревожности имеется характерная для этой степени картина преморбидных особенностей (Приложение 8), выявление которой позволило нам более точно определить приемы и техники сопровождения этих пациентов.

Положительные корреляционные связи средней степени личностной тревожности с показателями «регрессия» ($r=0,772$) и «радикализм» ($r=0,772$) указывают на то, что нарастающей тревоги пациенты стремятся избежать путем перехода на более ранние стадии развития либидо, что означает использование ими простых и привычных стереотипов поведения и применение относительно простых и доступных решений задач. Чаще всего пациенты поглощены

интеллектуальными проблемами, отличаются скептицизмом, стараются вникнуть в сущность новых и старых идей.

Выявленные отрицательные корреляционные связи средней степени личностной тревожности с такими показателями как «эмоциональная нестабильность» ($r=-0,861$) и «компенсация» ($r=-0,814$), указывают на то, что пациенты эмоционально неустойчивы. Они импульсивны, находятся под влиянием чувств. У них быстро меняется настроение. Они раздражительны и быстро утомляются. Механизм действия компенсации оказывается неадекватно развитым. Пациенты не пытаются найти замену недостаткам, нестерпимым чувствам другим качеством с помощью фантазирования и не пытаются присвоить себе свойства, достоинства, ценности и поведенческие характеристики другой личности. Если же все-таки присвоение происходит, то оно принимается ими после анализа и переструктурирования и поэтому становятся частью самой личности.

Таким образом, у пациентов со средней степенью личностной тревожности явно выражены характерологические особенности, но присутствуют и некоторые адаптационные механизмы. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный и когнитивно-поведенческий подходы психотерапии.

В-третьих, было выявлено, что у пациентов с высокой степенью личностной тревожности имеется характерная для этой степени картина преморбидных особенностей (Приложение 8), выявление которой позволило нам более точно определить приемы и техники сопровождения этих пациентов.

Выявлены положительные корреляционные связи высокой степени личностной тревожности с такими показателями как «депрессия» ($r=0,609$), «бегство-избегание» ($r=0,528$), «регрессия» ($r=0,435$), «гиперкомпенсация» ($r=0,408$), «тревожность» ($r=0,407$), «замещение» ($r=0,382$), «экстраверсия» ($r=0,369$), «конфронтация» ($r=0,354$), «поиск социальной поддержки» ($r=0,312$) и «принятие ответственности» ($r=0,275$).

У пациентов с высокой степенью личностной тревожности обнаружена прямая связь с показателем «депрессия». Это дает основание предположить, что нарастание тревожного состояния провоцирует развитие депрессивных симптомов: чем больше пациент проявляет личностную тревожность, тем сильнее у него проявляются депрессивные симптомы.

У пациентов с высокой степенью личностной тревожности обнаружены прямые связи со следующими копинг-стратегиями: бегство-избегание, конфронтационный копинг, поиск социальной поддержки и принятие ответственности. Это свидетельствует о том, что возрастание уровня личностной тревожности провоцирует пациентов на поиск более разнообразных мер решения проблем. Они могут уклоняться от проблем за счет фантазирования, отрицания или же отвлечения. Могут предпринимать попытки решения проблемы за счет нецеленаправленной поведенческой активности, направленной либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций. Могут для решения проблемы привлекать внешние ресурсы, ища поддержку. В меньшей степени склонны прибегать к решению проблем за счет признания своей роли в их возникновении и принятия ответственности за их решение.

У пациентов с высокой степенью личностной тревожности выявлены прямые связи со следующими механизмами психологической защиты: регрессия, гиперкомпенсация и замещение. Это говорит о том, что возрастание уровня личностной тревожности провоцирует пациентов на поиск более разнообразных адаптивных механизмов при решении проблем. Они могут в своих поведенческих реакциях стремиться избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. Могут самоутверждаться за чужой счет путем компенсации в наиболее успешных сферах деятельности или же разряжают подавленные эмоции (как правило, враждебность, гнев), на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.

У пациентов с высокой степенью личностной тревожности выявлены прямые связи и с характерологическими особенностями, а именно с тревожностью и экстраверсией. Это может говорить о том, что при возрастании уровня личностной тревожности наиболее сильно проявляется состояние тревоги, которое нарушает обычный ритм жизни и провоцирует человека на неожиданную спонтанную активность, общительность и импульсивность. Правда эффект этот не долговечен.

Таким образом, у пациентов с высокой степенью личностной тревожности явно выражены как характерологические особенности, так и адаптационные механизмы. Причем чем выше уровень личностной тревожности, тем больше задействуется адаптационных механизмов. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный и когнитивно-поведенческий подходы психотерапии. Возможно так же применение экзистенциальной психотерапии для принятия и поддержки пациента, содействия в актуализации его потенциала, аутентичности и спонтанности. Рекомендуется использование релаксационных методов (аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, медитативные практики).

В качестве общего вывода можно сказать о том, что независимо от степени проявления тревожности у пациентов с тревожными расстройствами личности выявлена связь с преморбидными особенностями. Содержательная характеристика этих связей имеет специфические особенности при каждой степени проявления тревожности.

По мере увеличения степени тревожности взаимосвязи преморбидных особенностей имеют свои особенности:

- высокая степень ситуативной тревожности имеет взаимосвязь с характерологическими особенностями подчиненности/доминантности, прямолинейности/дипломатичности, нормативностью поведения и тревожностью;

- средняя степень личностной тревожности имеет взаимосвязь с такими характерологическими особенностями как консерватизм/радикализм, эмоциональная стабильность, в качестве адаптационного потенциала используются механизмы психологической защиты – регрессия и компенсация;
- высокая степень личностной тревожность коррелирует с депрессивными симптомами, экстраверсией/интроверсией, спокойствием/тревожностью, из механизмов психологической защиты – с регрессией, замещением, гиперкомпенсацией, из копинг-стратегии поведения – с конфронтацией, поиском социальной поддержки, бегством-избеганием, в меньшей степени – с принятием ответственности.

Все вышеизложенные выводы свидетельствуют о том, что чем выразительнее проявляется тревожность, тем больше адаптационного потенциала использует человек в попытке избавиться от тревожного состояния.

2.4 Психотерапия тревожных расстройств личности

При сопровождении пациентов с тревожными расстройствами личности рекомендуется использовать различные виды психотерапии в комбинации с медикаментозной терапией для того, чтобы наиболее эффективно снизить уровень тревоги.

Наиболее эффективными при работе с тревожными расстройствами личности оказываются когнитивно-поведенческий и личностно-ориентированный подходы психотерапии. Помимо этого могут быть использованы техники экзистенциальной психотерапии и релаксационные методы.

При использовании *когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ)* пациентам с тревожным расстройством личности рекомендуется пройти 10-20 сеансов. Основной целью является снижение тревоги и напряжения, изменение иррациональных установок и овладение наиболее адаптивным мышлением и поведением, поскольку в мышлении таких пациентов преобладает тема

опасности, которая может негативно сказаться на них самих, их близких, имуществе и других жизненно важных ценностях.

Основные мишени при психотерапии тревожных пациентов - низкая толерантность к неопределенности, позитивные убеждения относительно беспокойства, отсутствие ориентации на решение проблем, когнитивное избегание.

Для решения поставленных задач могут применяться следующие техники [10]:

1. Когнитивное реструктурирование. Результатом данной техники будут являться исправленные ошибочные суждения, которые несут негативный окрас. Кроме того, если использовать экспозицию *in vivo*, то пациент научится использовать дополнительную информацию, при помощи которой можно будет опровергать ошибочные суждения.

2. Тренировка дыхания. Данная техника используется тогда, когда у пациента в структуре тревожного расстройства присутствуют панические атаки. Направлена она на возможность приспособления дыхательной системы к условиям гипервентиляции. При условии сложностей в обычном варианте тренировки может быть применен метод принудительной гипервентиляции с приобретением навыков контроля симптоматики за счет дыхания в пакет.

3. Прикладная релаксация. При использовании данной техники пациент научается контролировать свое физическое состояние за счет прогрессивной мышечной релаксации.

4. Используются различные виды тренинга: а) тренинг по осознанию беспокойства (ведение дневника, в котором отмечается время и содержание беспокоящих мыслей); б) тренинг, который направлен на осознание и преодоление собственной низкой толерантности к неопределенности; в) тренинг выработки проблемно-решающего поведения.

Не исключается использование других техник когнитивно-поведенческого подхода, например, решение проблем, принятие решений, список достижений, рефокусирование.

Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) при тревожных расстройствах личности может быть как индивидуальной, так и проводиться в групповой форме.

Особое место в сопровождении пациентов с тревожными расстройствами личности занимает *личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия* Карвасарского (ЛОРП).

Для пациентов с тревожными расстройствами личностно-ориентированная психотерапия (ЛОРП) может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой формах. Рекомендуется пройти курс из 20-30 сеансов.

Основная цель психотерапии – это восстановление нарушенной системы отношений больного. Для этого психотерапевт обязан изучить специфику расстройства личности пациента, проанализировать и осознать особенности формирования системы отношений пациента, патогенной ситуации и невротического конфликта. Изучение всех этих аспектов происходит в ходе беседы с пациентом о его жизненном опыте в разные возрастные периоды, о его отношении к себе и окружающим его людям, обо всех его негативных и позитивных переживаниях, о его интересах, системе оценок, мечтаниях и ожиданиях и других аспектах его жизнедеятельности.

Итогом психотерапевтического вмешательства будет являться полноценное изменение жизненных позиции и установок пациента.

Личностно-ориентированная психотерапия способствует глубокому изменению личности пациента относительно трех плоскостей (когнитивную, эмоциональную и поведенческую). Соответственно, в каждой из плоскостей будут определены задачи, которые нужно решить в процессе психотерапии [10].

В когнитивной плоскости основными задачами становятся: осознание пациентом связей «личность — ситуация — болезнь»; осознание пациентом межличностного проекта собственной личности и генетического (исторического) плана. Важно отметить, что осознание связей «личность —

ситуация — болезнь» не является определяющим для психотерапевтического эффекта, а скорее придает пациенту мотивацию для активного и осознанного участия в психотерапевтическом процессе.

В эмоциональной плоскости основными задачами становятся: распознавание и вербализация эмоций пациента, а в последующем их принятие; содействие переживанию пациентом прошлого эмоционального опыта заново, а в дальнейшем – его осознанию; содействие переживанию и осознанию пациентом психотерапевтического процесса во всем его многообразии; непосредственное участие психотерапевта в формировании у пациента более эмоционально благоприятного отношения к себе.

В поведенческой плоскости основной задачей является формирование эффективного процесса саморегуляции пациента, в основе которого лежит адекватное самоосмысление и более благоприятное отношение к себе.

Таким образом, исходя из задач личностно-ориентированной психотерапии, фокусом психотерапевтических изменений будет являться самосознание пациента и его составляющие: самоосмысление, отношение к себе и процесс саморегуляции, а общей целью можно считать формирование адекватного самосознания у пациента и его расширение.

Как задачи, так и механизмы лечебного воздействия личностно-ориентированной психотерапии лежат в трех плоскостях (когнитивной, эмоциональной и поведенческой). К ним относят конфронтацию, корректирующий эмоциональный опыт и научение [10].

Конфронтация (когнитивная плоскость) в личностно-ориентированной психотерапии представляет собой процесс столкновения пациента с самим собой и осуществляется при помощи обратной связи от каждого участника психотерапевтического процесса. В ходе применения данной техники пациент анализирует свой прошлый опыт, а именно, все свои проблемы и возникающие когда-либо конфликты. Анализу подвергаются и межличностные отношения пациента, а так же его установки. Столкновение в процессе анализа происходит и с эмоциональными и поведенческими стереотипами.

Процесс корректирующего эмоционального опыта (эмоциональная плоскость (или корректирующее эмоциональное переживание)) включает в себя несколько составляющих, а именно, переживание и анализ пациентом собственного прошлого и существующего на данный момент эмоционального опыта и эмоциональную поддержку, что означает принятие пациента психотерапевтом: признание психотерапевтом человеческой ценности и уникальности внутреннего мира пациента, готовность психотерапевта понимать и принимать пациента, способствовать развитию его адекватной самооценки.

Процесс научения (поведенческая плоскость) в личностно-ориентированной психотерапии может осуществляться как в индивидуальной форме, так и в групповой. Однако наиболее эффективной формой оказывается групповая, где группа выступает зеркалом для реализации поведенческих стереотипов пациента. Это способствует выделению пациентом конструктивных и неконструктивных элементов межличностного взаимодействия и выработке полноценных навыков для общения в реальных условиях. Группа есть стимул к личностным изменениям пациента, поскольку воспринимается им позитивно.

При сбалансированном и правильном использовании вышеперечисленных механизмов лечебного воздействия в ходе психотерапии пациенты с тревожными расстройствами личности изменяют нарушенные отношения на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Помимо купирования симптомов, присущих тревожному расстройству, улучшается и качество жизни пациента [10].

Техники экзистенциальной терапии не особо отличаются от используемых в когнитивно-поведенческом и личностно-ориентированном подходах. Они включают в себя тренинги и ролевые игры, которые нацелены на проигрывание психотравмирующих ситуаций, ведение дневника, беседу, переоценку ценностей. При наличии у пациента творческого потенциала может быть использована арт-терапия.

Обучение же релаксационным методам происходит в рамках когнитивно-поведенческой терапии.

Таким образом, можно сказать, что психотерапия тревожных расстройств личности базируется на двух основных наиболее эффективных подходах: когнитивно-поведенческом и личностно-ориентированном. В качестве дополнительных методов используются релаксационные техники и техники экзистенциальной терапии. Итогом психотерапии является снижение уровня тревоги и напряжения, изменение мышления пациента, формирование адекватного самосознания.

Выводы по второй главе

Было проведено исследование преморбидных особенностей личности у пациентов с тревожными расстройствами. В ходе анализа и интерпретации первичных результатов было выявлено, что депрессивные симптомы являются неотъемлемой частью тревожных пациентов. Они предпочитают использовать проекцию и рационализацию в качестве основных защитных механизмов, а принятие ответственности – в качестве основной копинг-стратегии. В качестве основных личностных особенностей выделяются общительность, высокий интеллект, эмоциональная нестабильность, доминантность, экспрессивность, высокая нормативность поведения, робость, чувствительность, подозрительность, мечтательность, дипломатичность, тревожность, радикализм, нонконформизм, высокий самоконтроль, напряженность, повышенная тревожность, экстраверсия, чувствительность, конформность и неадекватная самооценка.

В ходе статистической обработки результатов было выявлено, что у пациентов с разной степенью ситуативной и личностной тревожности имеется характерная картина преморбидных особенностей тревожного расстройства личности. Так, у пациентов с высокой степенью ситуативной тревожности явно выражены характерологические особенности, у пациентов со средней и

высокой степенью личностной тревожности выражены как характерологические особенности, так и адаптационные механизмы. Это говорит о том, что с нарастанием тревожного состояния пациенты наиболее активно начинают использовать собственный адаптационный потенциал в попытке избавиться от напряжения.

Исходя из данных исследования, полученных в ходе анализа и интерпретации, нами было высказано предположение об эффективности некоторых психотерапевтических подходов при сопровождении пациентов с тревожными расстройствами личности. Были описаны техники и методы личностно-ориентированного и когнитивно-поведенческого подходов как основных приемов психотерапевтического вмешательства, а также в качестве дополнительных методов были описаны техники экзистенциальной психотерапии и техники релаксации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование преморбидных особенностей у пациентов с тревожными расстройствами личности. Мы провели анализ литературных источников по вопросам формирования тревоги и тревожности, рассмотрели исследования тревоги, проводимые ранее, дали классификацию тревожных расстройств личности и описали преморбидные особенности пациентов.

После проведения эмпирического исследования на выборке из 44 человек мы проанализировали полученные первичные результаты и применили корреляционный анализ. В ходе его интерпретации мы предположили, какие психотерапевтические методы могут быть использованы при сопровождении пациентов с тревожными расстройствами личности.

Основой для теоретической части нашего исследования стали концепции З. Фрейда о тревоге, тревожности и защитных механизмах, исследования тревожности А. М. Прихожан, исследования тревоги Ч. Д. Спилбергера, И. Тейхмана, Н. Эндлера, С. Эпштейна и Р. Линна, бихевиористская концепция тревоги, исследования и концепция копинг-стратегии Р. Лазаруса и др. психологические концепции.

Так, например, по Фрейду тревога – одна из функций «Эго», отвечающая за предупреждение об опасности и помощь в безопасной, адаптивной реакции на нее, а тревожность – это свойство личности, отражающее относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги.

В ходе анализа ранее проведенных исследований тревоги было выявлено, что этот феномен многогранен. Впрочем, как и феномен тревожности. В современной психологии выделяют личностную и ситуативную тревожность.

Личностная тревожность – это индивидуально-психологическая особенность личности, отражающая склонность человека к переживанию чувства тревоги в широком диапазоне ситуаций. Ситуативная тревожность же

характеризует состояние личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами, обуславливающими «витальную» или социальную угрозу. Данный вид тревожности является ответом на обстоятельства, вызывающие стресс, и когда раздражающий фактор исчезает, состояние индивида нормализуется.

Говоря о тревожных расстройствах, мы дали определение, согласно которому тревожные расстройства – это группа расстройств, при которых проявление тревоги является основным симптомом и не ограничивается какой-либо конкретной внешней ситуацией. А также мы рассмотрели классификацию согласно МКБ-10, по которой тревожные расстройства входят в рубрику «Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F40-F48)».

Помимо этого мы рассмотрели понятие преморбиды, согласно которому это состояние предшествующее и способствующее развитию болезни (на грани здоровья и болезни), когда защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены. Также мы выяснили, что в психологии к преморбидным особенностям относят особенности характера и темперамента, а также адаптационные механизмы личности – защитные механизмы и копинг-стратегии поведения. Все эти особенности были подробно нами описаны.

Анализируя и интерпретируя первичные результаты, полученные после проведения эмпирического исследования, мы сделали предположение о том, что у пациентов при разной степени выраженности ситуативной и личностной тревожности будет характерная для этой степени картина преморбидных особенностей тревожного расстройства личности, выявление которой позволит более точно определить приемы и техники сопровождения этих пациентов. Для подтверждения данного предположения был проведен корреляционный анализ. Исходя из его результатов, были сделаны соответствующие выводы и определены методы психотерапевтической работы.

У пациентов с высокой степенью ситуативной тревожности явно выражены характерологические особенности такие как: дипломатичность,

подчиненность, низкая тревожность и низкая нормативность поведения. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный подход психотерапии.

У пациентов со средней степенью личностной тревожности явно выражены характерологические особенности: радикализм и эмоциональная нестабильность, но присутствуют и некоторые адаптационные механизмы: регрессия и неадекватно сформированная компенсация. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный и когнитивно-поведенческий подходы психотерапии.

У пациентов с высокой степенью личностной тревожности явно выражены как характерологические особенности: тревожность и экстраверсия, так и адаптационные механизмы: регрессия, замещение и гиперкомпенсация как основные механизмы психологической защиты, бегство-избегание, принятие ответственности, поиск социальной поддержки и конфронтация как основные копинг-стратегии поведения. Причем чем выше уровень личностной тревожности, тем больше задействуется адаптационных механизмов. Неотъемлемой частью личности являются и депрессивные симптомы. Можно предположить, что для работы с такими пациентами будет эффективен личностно-ориентированный и когнитивно-поведенческий подходы психотерапии. Возможно так же применение экзистенциальной психотерапии и релаксационных методов.

Основная задача всех вышеперечисленных методов психотерапии состоит в том, чтобы изменить мышление тревожного пациента, сформировать адекватное самосознание и снизить уровень тревоги и напряжения.

Таким образом, можно сказать, что гипотеза исследования была нами подтверждена, о чем свидетельствуют вышеизложенные выводы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кувшинова, В. А. Феномен тревоги [Текст] / Научный форум: педагогика и психология - сб. ст. по материалам LI междунар. науч.-практ. конф. – № 6(51). – М.: Изд. «МЦНО», 2021. – 36-46 с.
2. Прихожан, А. М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности [Текст] // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов – СПб, 2008. – 138-150 с.
3. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов – СПб, 2008. – 85-99 с.
4. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф. Б. Березин – Л., 1988. – 272 с.
5. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов [Текст] / В. М. Блейхер, И. В. Крук. — Воронеж: МОДЭК, 1995. — ISBN 5-87224-067-8.
6. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов. Учебник [Текст] / О. Ю. Ермолаев – 7-е изд., стереотипное. – М: Флинт, 2014. – 336 с. – (Библиотека психолога).
7. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст] / Е. Р. Исаева. – СПб: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
8. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла [Текст] / А. Н. Капустина. – СПб: Речь, 2001. – 112 с. – (Практикум по психодиагностике).
9. Митина, О. В., Михайловская, И. Б. Факторный анализ для психологов [Текст] / О. В. Митина, И. Б. Михайловская — М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. — 169 с.
10. Принципы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (панического, генерализованного тревожного и тревожно-фобических

расстройств): методические рекомендации / НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева; авторы-сост.: Т.А. Караваева, А.В. Васильева, С.В. Полторах, Е.Б. Мизинова. – СПб.: / НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2020. – 9, 13-17 с.

11. Ролло, М. Смысл тревоги [Текст] / М. Ролло; пер. М. И. Завалова, А. Ю. Сибурина – М.: Независимая фирма "Класс", 2001. – 384 с.

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

13. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: учение о характере [Текст] / С. Л. Рубинштейн. — Питер, 2017. — 622 с.

14. Серебрякова, Т. А. Психология стресса: Учебное пособие [Текст] / Т. А. Серебрякова. - Нижний Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.

15. Соловьева, С. Л. Психотерапия: новейший справочник практического психолога [Текст] / сост. С. Л. Соловьева – М: АСТ, 2009. – 704 с. - ISBN: 978-5-17-047399-1. – (Библиотека практической психологии).

16. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения: монография [Текст] / Л. Ю. Субботина. - Ярославль: ЯрГУ, 2006. - 220 с.

17. Википедия: свободная энциклопедия. Темперамент // [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82>

18. Википедия: свободная энциклопедия. Тревожное расстройство личности // [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8

19. МКБ-10. Другие тревожные расстройства (F41) // [Электронный ресурс]. URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4244>

20. МКБ-10. Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F40-F48) // [Электронный ресурс]. URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4237>
21. Никорчук, Н. В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии // [Электронный ресурс]. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/593440>
22. Психология счастливой жизни. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте. Методика «Индекс жизненного стиля» // [Электронный ресурс]. URL: <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diagnosticsi-mekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity>
23. Психологос: энциклопедия практической психологии. Описание первичных факторов теста Кеттелла // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/opisanie-pervichnyh-faktorov-testa-kettella>
24. Сухоруков, А. Общество. Минздрав РФ назвал число россиян с психическими расстройствами [Текст] / А. Сухоруков / Известия // [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1164561/2021-05-15/minzdrav-rf-nazval-chislo-rossiian-s-psikhicheskimi-rasstroistvami>
25. Experimental Psychic: портал о психологии. 16-факторный личностный опросник Кеттелла (тест 16 PF, форма А) // [Электронный ресурс]. URL: <https://experimental-psychic.ru/test-kettella-forma-a/>
26. Naked Science. Психологические защиты // [Электронный ресурс]. URL: <https://naked-science.ru/article/psy/psychological-defense-mechanisms>
27. Psychology OnLine.Net. Я. Стреляу. О темпераменте с точки зрения высшей нервной деятельности // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1142.html>
28. PSYERA. База знаний. Практическая психология. Тревога по Фрейду // [Электронный ресурс]. URL: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu>
29. Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. Методика многофакторного исследования личности Кэттелла // [Электронный ресурс]. URL:

30. Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса // [Электронный ресурс]. URL: https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%C2%BB_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0

31. Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. Шкала депрессии Бека // [Электронный ресурс]. URL: https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0

32. Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. Шкала тревоги Спилбергера // [Электронный ресурс]. URL:
https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8_%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0#:~:text=%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB-%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%

[D0%BA%D0%B8,\(%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0\)](https://psytests.org/result?v=ctlC-aA87t81czSYDGAROOgc&m=full)

33. PsyTests. Психодиагностика. Модель Кеттелла. Тест Кеттелла 16PF/C // [Электронный ресурс]. URL: <https://psytests.org/result?v=ctlC-aA87t81czSYDGAROOgc&m=full>

34. Endler, N. A person-situation-interaction model for anxiety / N. Endler // Stress and anxiety, vol. I, 145-162 с.

35. Epstein, S. Anxiety arousal and the self-concept / S. Epstein // Stress and anxiety, vol. Ill, 185-225 с.

36. Epstein, S. The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy / S. Epstein // Anxiety: current trends in theory and research, vol. II, 8 гл.

37. Kimmel, H. D. Conditioned fear and anxiety / H. D. Klimmel // Stress and anxiety, vol. I, 189-210 с.

38. Lazarus, R., Averill, J. Emotion and cognition: With special reference to anxiety / R. Lazarus, J. Averill // Anxiety: current trends in theory and research, vol. II, 241-283 с.

39. Lynn, R. National differences in anxiety / R. Lynn // Stress and anxiety, vol. II, 257-272 с.

40. Spielberg, Ch. Current trends in research and theory on anxiety / Ch. Spielberg // Anxiety: current trends in theory and research, vol. I, 10 с.

41. Teichmann, Y. The stress of coping with the unknown regarding a significant family member / Y. Teichmann // Stress and anxiety, vol. II, 243-254 с.

Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

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

Бланк 1

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2

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

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

Методика «Шкала депрессии Бека»

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое Вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают Ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1	0 – Я не чувствую себя несчастным. 1 – Я чувствую себя несчастным. 2 – Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства. 3 – Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.
2	0 – Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным. 1 – Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным. 2 – Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем. 3 – Я чувствую, что будущее безнадежно и ничего не изменится к лучшему.
3	0 – Я не чувствую себя неудачником. 1 – Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей. 2 – Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череды неудач. 3 – Я чувствую себя полным неудачником.
4	0 – Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше. 1 – Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше. 2 – Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было. 3 – Я всем неудовлетворен, и мне все надоело.
5	0 – Я не чувствую себя особенно виноватым. 1 – Довольно часто я чувствую себя виноватым. 2 – Почти всегда я чувствую себя виноватым. 3 – Я чувствую себя виноватым все время.
6	0 – Я не чувствую, что меня за что-то наказывают. 1 – Я чувствую, что могу быть наказан за что-то. 2 – Я ожидаю, что меня накажут. 3 – Я чувствую, что меня наказывают за что-то.
7	0 – Я не испытываю разочарование в себе. 1 – Я разочарован в себе. 2 – Я внушаю себе отвращение. 3 – Я ненавижу себя.
8	0 – У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других. 1 – Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки. 2 – Я все время виню себя за свои ошибки. 3 – Я виню себя за все плохое, что происходит.

9	0 – У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой. 1 – У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не делаю. 2 – Я хотел бы покончить жизнь самоубийством. 3 – Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.
10	0 – Я плачу не больше, чем обычно. 1 – Сейчас я плачу больше обычного. 2 – Я теперь все время плачу. 3 – Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.
11	0 – Сейчас я не более раздражителен, чем обычно. 1 – Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам. 2 – Сейчас я все время раздражен. 3 – Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.
12	0 – Я не потерял интереса к другим людям. 1 – У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше. 2 – Я почти утратил интерес к другим людям. 3 – Я потерял всякий интерес к другим людям.
13	0 – Я способен принимать решения так же, как всегда. 1 – Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно. 2 – Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде. 3 – Я больше не могу принимать каких-либо решений.
14	0 – Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно. 1 – Я обеспокоен, что выгляжу постаревшим и непривлекательным. 2 – Я чувствую, что изменения, происходящие в моей внешности, сделали меня непривлекательным. 3 – Я уверен, что выгляжу безобразным.
15	0 – Я могу работать так же, как раньше. 1 – Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать. 2 – Я с большим трудом заставляю себя что-либо сделать. 3 – Я вообще не могу работать.
16	0 – Я могу спать так же хорошо, как и обычно. 1 – Я сплю не так хорошо, как всегда. 2 – Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, чем обычно и с трудом могу заснуть снова. 3 – Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.
17	0 – Я устаю не больше обычного. 1 – Я устаю легче обычного. 2 – Я устаю почти от всего того, что делаю. 3 – Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.
18	0 – Мой аппетит не хуже, чем обычно. 1 – У меня не такой хороший аппетит, как был раньше. 2 – Сейчас мой аппетит стал намного хуже. 3 – Я вообще потерял аппетит.
19	0 – Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного. 1 – Я потерял в весе более 2 кг. 2 – Я потерял в весе более 4 кг. 3 – Я потерял в весе более 6 кг.
20	0 – Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно. 1 – Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры. 2 – Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом. 3 – Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем не могу

	думать.
21	0 – Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах. 1 – Я меньше, чем обычно интересуюсь сексом. 2 – Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом. 3 – Я совершенно утратил интерес к сексу.

Опросник «Индекс жизненного стиля (LSI)» Плутчика-Келлермана-Конте

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

Текст опросника

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность

25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности

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

59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом

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

61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит

62. Я грызу ногти

63. Другие говорят, что я избегаю проблем

64. Я люблю выпить

65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами

67. Я не люблю карьеристов

68. Я много говорю неправды

69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение

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

71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей

72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние

73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения

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

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

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

77. Покойники меня не «трогают»

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

79. Многие люди вызывают у меня раздражение

80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка

81. Я с трудом произношу непристойные слова

82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим

83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным

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

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых

87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают

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

90. Я часто влюбляюсь

91. Другие считают, что я излишне объективен

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса

Инструкция. Вам предлагается 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Постарайтесь оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у Вас.

№	ОКАЗАВШИЕСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно,	0	1	2	3

	доверяясь первому порыву				
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С)

Инструкция. Предлагаемый опросник состоит из 105 вопросов, на каждой из которых предлагается три варианта ответов (а, б, с). Ваша задача выбрать один из вариантов и зафиксировать его в бланке ответов. В процессе работы нужно придерживаться следующих правил: не терять времени на обдумывание, а давать пришедший в голову ответ; не давать неопределенных ответов; не пропускать вопросов; быть искренним.

Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше:
 - а) Да
 - б) Трудно сказать
 - с) Нет

2. Я мог бы счастливо жить один, вдалеке от людей, как отшельник:
 - а) Да
 - б) Иногда
 - с) Нет

3. Если бы я говорил, что небо «находится снизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:
 - а) Гангстером
 - б) Святым
 - с) Тучей

4. Когда я ложусь спать, я:
 - а) засыпаю мгновенно
 - б) нечто среднее
 - с) засыпаю медленно, с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я чувствовал себя удовлетворенным:
 - а) если бы остался позади других машин
 - б) не знаю
 - с) если бы я обогнал все идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка

- а) верно
- в) трудно сказать
- с) неверно

8. Большинство людей, которых я встречаю на вечеринке, рады меня видеть.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

9. Я бы скорее занимался:

- а) фехтованием и танцами
- в) затрудняюсь сказать
- с) борьбой и ручным мячом

10. Про себя я смеюсь над тем, что существует такая большая разница между тем, что люди делают, и тем, что они рассказывают об этом.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

11. Когда я читаю о каком-нибудь происшествии, я точно хочу выяснить, как это все случилось.

- а) Всегда
- в) Иногда
- с) Редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и совсем не огорчаюсь.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

13. Когда кто-нибудь грубо говорит со мной, я могу быстро забывать об этом.

- а) Верно

- в) Не знаю
- с) Неверно

14. Мне нравится «изобретать» новые способы в выполнении какой-либо работы больше, чем придерживаться испытанных приемов.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

15. Когда я обдумываю что-нибудь, я люблю делать это без посторонней помощи, один.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

16. Я думаю, что реже говорю неправду, чем большинство людей.

- а) Верно
- в) Нечто среднее
- с) Нет

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

18. Иногда, хотя и очень недолго, я чувствовал ненависть к моим родителям.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

19. Я бы скорее раскрыл свои сокровенные мысли:

- а) моим друзьям
- в) Не знаю
- с) в своем дневнике

20. Я думаю, что противоположным по значению словом по отношению к противоположности слова «неточный» будет:

- а) небрежный
- в) тщательный
- с) приблизительный

21. Я всегда полон энергии, когда мне это необходимо.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

- а) своими непристойными шутками вгоняют других в краску
- в) Не знаю
- с) опаздывают на условленную встречу и заставляют меня волноваться

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

24. Я думаю, что...

- а) некоторые виды работ невозможно выполнить так же тщательно, как другие
- в) Затрудняюсь сказать
- с) любую работу следует делать тщательно, если Вы вообще за нее взялись

25. Мне всегда приходится бороться со своей робостью.

- а) Да
- в) Возможно
- с) Нет

26. Мои друзья чаще:

- а) спрашивают моего совета
- б) делают то и другое наполовину
- с) дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

28. Мне нравится друг, который...

- а) имеет действие и практические интересы
- в) Не знаю
- с) серьезно обдумывает взгляды на жизнь

29. Я раздражаюсь, когда слышу, что другие высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

- а) Верно
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки ошибки.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я предпочел:

- а) играть в шахматы
- в) Затрудняюсь сказать
- с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные кампанейские люди.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случаются меньше неприятностей и неожиданностей, чем с другими людьми.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

35. Мне трудно признать, что я не прав.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

36. На заводе было бы интересно:

- а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
- в) Трудно сказать
- с) беседовать с другими и принимать их на работу

37. Какое слово не связано с другими двумя:

- а) Кошка

- в) Близко
- с) Солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает меня, мое внимание:

- а) раздражает меня
- в) нечто среднее
- с) не беспокоит

39. Если бы у меня было много денег, я:

- а) позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависть
- в) Не знаю
- с) жил бы не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

- а) тяжелая работа
- в) Не знаю
- с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

42. Мне говорили, что ребенком я был скорее:

- а) спокойным и любил остаться один
- в) Не знаю
- с) жизнерадостный и всегда активный

43. Мне нравится практическая повседневная работа с различными установками и машинами.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это затрудняет их.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

45. Если бы я беседовал с незнакомым человеком, я скорее:

- а) обсуждал бы с ним политические и общественные взгляды
- в) Не знаю

с) хотел бы услышать от него несколько новых анекдотов

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Нет

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочу плакать.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Нет

48. В музыке я наслаждаюсь:

- а) маршами в исполнении военных оркестров
- в) Не знаю
- с) типичным соло

49. Я быстрее предпочел провести два летних месяца:

- а) в деревне одним или с двумя друзьями
- в) Не знаю
- с) возглавляя группу в туристических лагерях

50. Усилие, затраченное на составление предварительных планов:

- а) никогда не лишне
- в) Трудно сказать
- с) не стоит этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей не обижают меня и не делают несчастным.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

52. Когда мне все удастся, я нахожу эти дела легкими.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

53. Я предпочел бы скорее работать:

- а) в учреждении, где мне бы пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
- в) Затрудняюсь ответить
- с) архитектором, работая над своими проектами в тихой комнате

54. «Дом» так относится к «комнате», как «дерево» к:

- а) лесу
- в) растению
- с) листу

55. То, что я делаю, у меня получается:

- а) Редко
- в) Иногда
- с) Часто

56. В большинстве дел я:

- а) предпочитаю рискнуть
- в) Не знаю
- с) предпочитаю действовать наверняка

57. Некоторые люди считают, что я громко говорю.

- а) Скорее всего, это так
- в) Не знаю
- с) Думаю нет

58. Я восхищаюсь больше:

- а) человеком умным, но ненадежным и непостоянным
- в) Трудно сказать
- с) человеком со средними способностями, но умеющим противостоять всяческим соблазнам

59. Я принимаю решение:

- а) быстрее, чем многие люди
- в) Не знаю
- с) медленнее, чем многие люди

60. На меня производит большое впечатление:

- а) мастерство и изящество
- в) Не знаю
- с) сила и мощь

61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.

- а) Да
- в) Нечто среднее
- с) Нет

62. Мне нравится говорить с изысканным, утонченным человеком, чем с откровенным и прямолинейным.

- а) Да

- в) Не знаю
- с) Нет

63. Я предпочитаю:

- а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам
- в) Затрудняюсь ответить
- с) обсуждать с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, когда я что-нибудь говорю ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

65. В школьные годы я больше всего узнал:

- а) на уроках
- в) Трудно сказать
- с) читая книги

66. Я избегаю работы в общественных организациях и связанной с этим ответственностью:

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

67. Когда вопрос очень труден, который надо решить, и требует много усилий, я стараюсь:

- а) заняться другим вопросом
- в) Затрудняюсь ответить
- с) еще раз попробовать решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. казалось бы, без определенной причины.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

69. Иногда мой ум работает не так ясно, как в другое время.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

70. Я счастлив сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1,2,3,4,5,6,...

- а) 10
- в) 5
- с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

75. На вечеринке мне придется:

- а) принимать участие в интересной беседе
- в) Затрудняюсь ответить
- с) смотреть, как люди отдыхают и отдыхать, расслабившись самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться:

- а) с Колумбом
- в) Не знаю

с) с Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того , чтобы не улаживать чужие дела.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

- а) оформлять витрины
- в) Не знаю
- с) быть кассиром

80. Если люди обо мне плохо думают, это меня не волнует.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
- в) Не знаю
- с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

- а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительный способ решения этих вопросов
- в) Не знаю
- с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовлетворение, рассказывая местные новости.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

85. Я думаю, что я менее раздражительный, чем большинство людей.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

86. Я могу легче не считаться с людьми, чем они со мной.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

87. Бывает, что все утро у меня не возникает желания с кем-либо говорить.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

- а) отстают
- в) идут правильно
- с) спешат

89. Мне бывает скучно:

- а) часто
- в) иногда
- с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим собственным способом.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомляют меня.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

92. Дома в свободное время, я:

- а) болтаю и отдыхаю
- в) Затрудняюсь ответить
- с) занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с другими новыми людьми.

- а) Да
- в) Иногда

с) Нет

94. Я считаю что-то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

95. Я подозреваю, что люди, которые относятся ко мне по-дружески, могут оказаться предателями за моей спиной.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в душе никаких последствий.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

97. Я думаю, что интереснее было бы быть:

- а) натуралистом и работать с растениями
- в) Не знаю
- с) страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению к некоторым вещам, например к определенным животным, местам и т. д.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

99. Я люблю думать над тем, как можно было бы улучшить мир.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

100. Я предпочитаю игры:

- а) где надо играть в команде или иметь партнера
- в) Не знаю
- с.) где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические сны.

- а) Да
- в) Иногда

с) Нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) Да

в) Иногда

с) Нет

103. Я могу обмануть людей своим дружеским расположением, когда на самом деле они мне не нравятся.

а) Да

в) Иногда

с) Нет

104. Какое слово не принадлежит двум другим:

а) Думать

в) Видеть

с) Слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) Двоюродным братом

в) Племянником

с) Дядей

Бланк ответов

Ф. И. О. _____

Возраст _____

1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

2.

1 бланк																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 бланк																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

3.

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

4.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50										

5.

1		16		31		46		61		76		91	
2		17		32		47		62		77		92	
3		18		33		48		63		78		93	
4		19		34		49		64		79		94	
5		20		35		50		65		80		95	
6		21		36		51		66		81		96	
7		22		37		52		67		82		97	
8		23		38		53		68		83		98	
9		24		39		54		69		84		99	
10		25		40		55		70		85		100	
11		26		41		56		71		86		101	
12		27		42		57		72		87		102	
13		28		43		58		73		88		103	
14		29		44		59		74		89		104	
15		30		45		60		75		90		105	

Таблицы первичной обработки результатов

Таблица 1. Процентное соотношение степеней выраженности ситуативной и личностной тревожности у всех респондентов.

Степень тревожности	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
	<i>Кол-во чел. (%)</i>	<i>Кол-во чел. (%)</i>
Низкая	1 чел. (2,2 %)	0 (0 %)
Средняя	31 чел. (70,4 %)	6 чел. (13,6 %)
Высокая	12 чел. (27,2 %)	38 чел. (86,3 %)

Таблица 2. Процентная выраженность симптомов депрессии у всех респондентов.

Выраженность депрессивных симптомов	<i>Симптомы отсутствуют</i>	<i>Симптомы легкой депрессии</i>	<i>Симптомы умеренной депрессии</i>	<i>Симптомы выраженной депрессии</i>
<i>Кол-во чел. (%)</i>	10 чел. (22,7 %)	10 чел. (22,7 %)	13 чел. (29,5 %)	11 чел. (25 %)

Таблица 3. Процентная выраженность напряженности защитных механизмов (учитывалась напряженность более 50%).

<i>Защита</i>	<i>Напряженность более 50 % (чел., %)</i>
Вытеснение	23 чел. (52,2%)
Регрессия	23 чел. (52,2%)
Замещение	15 чел. (34%)
Отрицание	14 чел. (31,8%)
Проекция	36 чел. (81,8%)
Компенсация	21 чел. (47,7%)
Гиперкомпенсация	13 чел. (29,5%)
Рационализация	32 чел. (72,7%)

Таблица 4. Процентная выраженность копинг-стратегий (учитывалась выраженность более 50%).

<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Выраженность более 50 % (чел., %)</i>
Конфронтационный копинг	23 чел. (52,2%)
Дистанцирование	31 чел. (70,4%)
Самоконтроль	35 чел. (79,5%)
Поиск социальной поддержки	35 чел. (79,5%)
Принятие ответственности	41 чел. (93,1%)
Бегство-избегание	31 чел. (70,4%)
Планирование решения проблемы	33 чел. (75%)
Положительная переоценка	22 чел. (50%)

Таблица 5. Процентное соотношение факторов Кеттелла.

<i>Факторы</i>	<i>Отрицательные значения</i>	<i>Положительные значения</i>
А "замкнутость-общительность"	17 чел. (38,6%)	27 чел. (61,3%)
В "интеллект"	16 чел. (36,3%)	28 чел. (63,6%)
С "эмоц. стабильность-нестабильность"	29 чел. (65,9%)	15 чел. (34,0%)
Е "подчиненность-доминантность"	15 чел. (34,0%)	29 чел. (65,9%)
Ф "сдержанность-экспрессивность"	19 чел. (43,1%)	25 чел. (56,8%)
Г "низкая-высокая нормативность поведения"	16 чел. (36,3%)	28 чел. (63,6%)
Н "робость-смелость"	25 чел. (56,8%)	19 чел. (43,1%)
І "жестокость-чувствительность"	21 чел. (47,7%)	23 чел. (52,2%)
Л "доверчивость-подозрительность"	7 чел. (15,9%)	37 чел. (84,0%)
М "практичность-мечтательность"	12 чел. (27,2%)	32 чел. (72,7%)
Н "прямолинейность-дипломатичность"	18 чел. (40,9%)	26 чел. (59,0%)
О "спокойствие-тревожность"	3 чел. (6,8%)	41 чел. (93,1%)
Q1 "консерватизм-радикализм"	17 чел. (38,6%)	27 чел. (61,3%)
Q2 "конформизм-нонконформизм"	6 чел. (13,6%)	38 чел. (86,3%)
Q3 "низкий-высокий самоконтроль"	15 чел. (34%)	29 чел. (65,9%)
Q4 "расслабленность-напряженность"	11 чел. (25%)	33 чел. (75%)
F1 "тревожность"	3 чел. (6,8%)	41 чел. (93,1%)
F2 "экстраверсия-интроверсия"	21 чел. (47,7%)	23 чел. (52,2%)
F3 "сензитивность"	9 чел. (20,4%)	35 чел. (79,5%)
F4 "конформность"	6 чел. (13,6%)	38 чел. (86,3%)
MD "адекватная-неадекватная самооценка"	23 чел. (52,2%)	21 чел. (47,7%)

Таблицы обработки статистических данных

Таблица 1. Проверка на нормальность распределения (критерий - χ^2 Пирсона).

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значение	Решение
1	Исследуемый признак «Депрессия» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,999	Нулевая гипотеза принимается.
2	Исследуемый признак «Ситуативная тревожность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,968	Нулевая гипотеза принимается.
3	Исследуемый признак «Личностная тревожность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,819	Нулевая гипотеза принимается.
4	Исследуемый признак «Вытеснение» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,031	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Исследуемый признак «Регрессия» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,681	Нулевая гипотеза принимается.
6	Исследуемый признак «Замещение» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,343	Нулевая гипотеза принимается.
7	Исследуемый признак «Отрицание» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
8	Исследуемый признак «Проекция» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,108	Нулевая гипотеза принимается.
9	Исследуемый признак «Компенсация» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,398	Нулевая гипотеза принимается.
10	Исследуемый признак «Гиперкомпенсация» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Исследуемый признак «Рационализация» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,077	Нулевая гипотеза принимается.
12	Исследуемый признак «Конфронтация» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,072	Нулевая гипотеза принимается.

13	Исследуемый признак «Дистанцирование» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,430	Нулевая гипотеза принимается.
14	Исследуемый признак «Самоконтроль» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,002	Нулевая гипотеза отклоняется.
15	Исследуемый признак «Поиск социальной поддержки» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,623	Нулевая гипотеза принимается.
16	Исследуемый признак «Принятие ответственности» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,060	Нулевая гипотеза принимается.
17	Исследуемый признак «Бегство-избегание» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,905	Нулевая гипотеза принимается.
18	Исследуемый признак «Планирование решения проблемы» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,661	Нулевая гипотеза принимается.
19	Исследуемый признак «Положительная переоценка» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,249	Нулевая гипотеза принимается.
20	Исследуемый признак «Замкнутость-общительность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,507	Нулевая гипотеза принимается.
21	Исследуемый признак «Интеллект» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,005	Нулевая гипотеза отклоняется.
22	Исследуемый признак «Эмоциональная стабильность-нестабильность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,000	Нулевая гипотеза отклоняется.
23	Исследуемый признак «Подчиненность-доминантность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,035	Нулевая гипотеза отклоняется.
24	Исследуемый признак «Сдержанность-экспрессивность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,003	Нулевая гипотеза отклоняется.
25	Исследуемый признак «Низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,005	Нулевая гипотеза отклоняется.

26	Исследуемый признак «Робость-смелость» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,703	Нулевая гипотеза принимается.
27	Исследуемый признак «Жестокость- чувствительность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,003	Нулевая гипотеза отклоняется.
28	Исследуемый признак «Доверчивость- подозрительность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,070	Нулевая гипотеза принимается.
29	Исследуемый признак «Практичность- мечтательность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,004	Нулевая гипотеза отклоняется.
30	Исследуемый признак «Прямолинейность- дипломатичность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,002	Нулевая гипотеза отклоняется.
31	Исследуемый признак «Спокойствие-тревожность» распределен не нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,000	Нулевая гипотеза отклоняется.
32	Исследуемый признак «Консерватизм-радикализм» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,218	Нулевая гипотеза принимается.
33	Исследуемый признак «Конформизм- нонконформизм» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,237	Нулевая гипотеза принимается.
34	Исследуемый признак «Низкий-высокий самоконтроль» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,265	Нулевая гипотеза принимается.
35	Исследуемый признак «Расслабленность- напряженность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,218	Нулевая гипотеза принимается.
36	Исследуемый признак «Тревожность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	1,000	Нулевая гипотеза принимается.
37	Исследуемый признак «Интроверсия-экстраверсия» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	1,000	Нулевая гипотеза принимается.
38	Исследуемый признак «Чувствительность- уравновешанность» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	0,990	Нулевая гипотеза принимается.

39	Исследуемый признак «Конформность- независимость» распределен нормально	Одновыборочный критерий χ^2 Пирсона	1,000	Нулевая гипотеза принимается.
Уровень значимости равен 0,050				

Таблица 2. Коэффициенты корреляции между высокой степенью ситуативной тревожности и преморбидными особенностями пациентов

Преморбидные особенности	Выс. ст. СТ
Ситуативная тревожность	1,000
Депрессия	0,347
Вытеснение	0,111
Регрессия	-0,095
Замещение	0,359
Отрицание	-0,180
Проекция	0,204
Компенсация	0,145
Гиперкомпенсация	0,322
Рационализация	0,267
Конфронтационный копинг	-0,363
Дистанцирование	0,230
Самоконтроль	0,293
Поиск социальной поддержки	-0,039
Принятие ответственности	0,023
Бегство-избегание	0,065
Планирование решения проблемы	0,279
Положительная переоценка	0,163
Замкнутость/общительность	-0,099
Интеллект	0,155
Эмоциональная стабильность/нестабильность	-0,115
Подчиненность/доминантность	-0,643*
Сдержанность/экспрессивность	-0,167
Низкая/высокая нормативность поведения	-0,534*
Доверчивость – подозрительность	-0,082
Практичность-мечтательность	0,225
Прямолинейность – дипломатичность	0,546*
Спокойствие – тревожность	0,459
Консерватизм – радикализм	-0,441
Конформизм – неконформизм	-0,016
Низкий/высокий самоконтроль	-0,016
Расслабленность – напряженность	0,315
Низкая/высокая тревожность	-0,617*
Интроверсия – экстраверсия	0,342

Чувствительность – уравновешенность	-0,224
Конформность-независимость	-0,215

$$*r_{\text{крит}} = 0,532 \text{ при } p \leq 0,05$$

Таблица 3. Коэффициенты корреляции между средней степенью личностной тревожности и преморбидными особенностями пациентов

Преморбидные особенности	Ср. ст. ЛТ
Личностная тревожность	1,000
Депрессия	0,494
Вытеснение	0,361
Регрессия	0,772*
Замещение	0,689
Отрицание	-0,204
Проекция	0,391
Компенсация	-0,814*
Гиперкомпенсация	0,219
Рационализация	0,127
Конфронтационный копинг	0,318
Дистанцирование	0,309
Самоконтроль	-0,172
Поиск социальной поддержки	-0,626
Принятие ответственности	0,438
Бегство-избегание	-0,016
Планирование решения проблемы	0,141
Положительная переоценка	0,626
Замкнутость/общительность	0,339
Интеллект	-0,183
Эмоциональная стабильность/нестабильность	-0,861*
Подчиненность/доминантность	0,391
Сдержанность/экспрессивность	-0,423
Низкая/высокая нормативность поведения	0,636
Жесткость – чувствительность	-0,031
Доверчивость – подозрительность	0,407
Практичность-мечтательность	0,564
Прямолинейность – дипломатичность	-0,183
Спокойствие – тревожность	0,235
Консерватизм – радикализм	0,772*
Конформизм – неконформизм	-0,365
Низкий/высокий самоконтроль	-0,492
Расслабленность – напряженность	0,300
Низкая/высокая тревожность	0,235
Интроверсия – экстраверсия	0,525
Чувствительность – уравновешенность	-0,564
Конформность-независимость	0,250

$$*r_{\text{крит}} = 0,729 \text{ при } p \leq 0,1$$

Таблица 4. Коэффициенты корреляции между высокой степенью личностной тревожности и преморбидными особенностями пациентов

Преморбидные особенности	Выс. ст. ЛТ
Личностная тревожность	1,000
Депрессия	0,609**
Вытеснение	0,117
Регрессия	0,435**
Замещение	0,382**
Отрицание	0,016
Проекция	0,268
Компенсация	0,183
Гиперкомпенсация	0,408**
Рационализация	-0,042
Конфронтационный копинг	0,354**
Дистанцирование	0,139
Самоконтроль	0,115
Поиск социальной поддержки	0,312*
Принятие ответственности	0,275*
Бегство-избегание	0,528**
Планирование решения проблемы	-0,070
Положительная переоценка	-0,173
Замкнутость/общительность	0,118
Интеллект	-0,061
Эмоциональная стабильность/нестабильность	-0,252
Подчиненность/доминантность	0,081
Сдержанность/экспрессивность	0,102
Низкая/высокая нормативность поведения	-0,264
Жесткость – чувствительность	-0,133
Доверчивость – подозрительность	0,085
Практичность-мечтательность	-0,002
Прямолинейность – дипломатичность	-0,103
Спокойствие – тревожность	0,407**
Консерватизм – радикализм	0,159
Конформизм – неконформизм	0,093
Низкий/высокий самоконтроль	-0,131
Расслабленность – напряженность	0,229
Низкая/высокая тревожность	-0,075
Интроверсия – экстраверсия	0,369**
Чувствительность – уравновешенность	0,014
Конформность-независимость	0,140

$$*r_{\text{крит}} = 0,271 \text{ при } p \leq 0,1, \quad **r_{\text{крит}} = 0,320 \text{ при } p \leq 0,05$$

ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ ВКР

Выпускная квалификационная работа выполнена мной самостоятельно. Используемые в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Отпечатано в ____ экземплярах.

Библиография ____ наименований.

Один экземпляр сдан на кафедру.

«____» _____ 2022г.
(дата)

(подпись)

(Ф.И.О.)