

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	5
1.1. Понятие идентичности в психологии .....	5
1.2. Особенности самооценки личности как элемента идентичности .....	10
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ .....	19
2.1. Цель и задачи исследования.....	19
2.2. Проведение исследования .....	19
2.3. Программа арт-терапии для преодоления трудностей самооценки .....	23
2.4. Описание процедуры апробации программы.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	34

## ВВЕДЕНИЕ

Человек является личностью, лишь, поскольку он выделяет себя из природы, и отношение его к природе и к другим людям дано ему как отношение, т. е. поскольку у него есть сознание. Процесс становления, человеческой личности включает в себя, поэтому как неотъемлемый компонент формирование его сознания и самосознания: это есть процесс развития сознательной личности. Если всякая трактовка сознания вне личности может быть только идеалистической, то всякая трактовка личности, не включающая ее сознания и самосознания, может быть только механистической. Без сознания и самосознания не существует личности. Личность как сознательный субъект осознает не только окружающее, но и себя в своих отношениях с окружающим.

Одна из проблем современного общества заключается в создании условий для формирования целостной личности – устойчивой, автономной, но в то же время открытой для роста и развития, т.е. личности, обладающей стабильной идентичностью. Стабильная идентичность, т.е. достижение личностью целостности при сохраняющихся у нее возможностях динамики и развития считается в психологической науке критерием сформированности личности (Э.Эриксон, Дж.Марсиа). Несмотря на ряд исследований данного вопроса, проблема стабилизации личностной идентичности требует дальнейшего изучения, т.к. в отечественных и зарубежных концепциях нет однозначного ответа на вопрос о методах нормализации этого состояния. Этим обусловлена необходимость обобщения теоретико-методологических подходов к раскрытию сущности и природы личностной идентичности студентов вузов и поиску эффективных средств ее стабилизации.

**Цель** исследования – рассмотреть особенности формирования психологической идентичности личности.

**Задачи исследования:**

- рассмотреть понятие идентичности в психологии;

- проанализировать особенности психологической идентичности личности у испытуемых;
- разработать программу стабилизации личностной идентичности.

**Объектом** изучения данной работы является психологическая идентичность личности.

**Предметом** являются – психологические средства стабилизации личностной идентичности.

**Методы исследования:**

1. Опросник по изучению самоотношений В. В. Столина С.Р. Пантелеева
2. Методика «Индекс жизненного стиля» («LifeIndexStyle») Р. Плутчика.
3. Методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).
4. Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк).

В качестве теоретической основы изучения в данной работе применялись труды и учебные пособия российских авторов по психологии личности и конфликтологии, затрагивающие изучение темы - «Внутриличностный конфликт». Это труды, таких авторов, как Ананьев Б.Г., Божович Л.И., Гоноболин Ф.Н., Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л., Ковалев А.Г., Леонтьев А.Н., Богословский В.В., Петровский А.В. и др. В книгах перечисленных авторов рассматривается внутриличностный конфликт с современной точки зрения.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

## 1.1. Понятие идентичности в психологии

Традиционно появление термина «идентичность» в психологии связывают с именем Э. Эриксона, который определил идентичность как внутреннюю непрерывность и тождественность личности.

Иными словами, понятие идентичности означает твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру, чувство адекватности и стабильного владения личностью собственным «я» независимо от изменений «я» и ситуации, способность личности к полноценному решению задач, возникающих перед ней на каждом этапе ее развития. Понятие идентичности помимо личностной тождественности подразумевает также и групповую, то есть осознание себя членом той или иной социальной общности.

Формирование идентичности – это процесс одновременного отражения и наблюдения, происходящий на всех уровнях психической деятельности. Эриксон утверждает, что он протекает большей частью подсознательно, за исключением тех случаев, когда внутренние условия и внешние обстоятельства усиливают болезненное или восторженное «сознание идентичности<sup>1</sup>».

Согласно Эриксону, идентичность последовательно формируется на протяжении всей жизни, переживая несколько кризисных периодов, наиболее значимый из которых проходит в подростковом возрасте.

Эриксон выделяет восемь стадий развития идентичности, на каждой из которых человек делает выбор между двумя альтернативными фазами решения возрастных и ситуативных задач развития. Характер выбора

---

<sup>1</sup> Маслова Е.А. Психологическая природа самооценки. – М.: Феникс, 2010. – С.5-25.

сказывается на всей последующей жизни в смысле ее успешности и неуспешности.

На первой стадии (от рождения до 18 месяцев) младенец решает фундаментальный вопрос всей своей последующей жизни — доверяет он окружающему его миру или не доверяет. Решается этот вопрос о базовом доверии к миру в общении ребенка со взрослым и контакте со средой своего обитания через впитывание звуков, цветов, света, тепла и холода, пищи, улыбок и жестов и т.д. Эриксон указывает на ключевую роль матери в положительном решении задачи возраста (формировании базового доверия к миру).

Прогрессирующая автономность младенца (прежде всего способность передвигаться — ползком, а позже — шагом, и развитие речи, манипулятивных способностей и пр.) позволяет ребенку перейти к решению второй жизненной задачи (от 18 месяцев — до 4 лет) — обретению самостоятельности (альтернативный/негативный вариант — неуверенность в себе, стыдливость, непрерывные сомнения). Если взрослые сверхтребовательны к ребенку или, напротив, спешат сделать за него то, что ему под силу сделать самому, то у него развиваются стыдливость и нерешительность. Когда ребенка ругают за запачканные штаны или разбитую чашку, то это также вклад в развитие чувства стыда и неуверенности в себе. В этом возрасте ребенок интериоризирует то, что видят в нем люди<sup>2</sup>.

На третьей стадии (от 4 до 6 лет) решается альтернатива между инициативой и чувством вины. В этом возрасте расширяется пространство жизнедеятельности ребенка, он начинает сам себе ставить цели, придумывать занятия, проявлять изобретательность в речи, фантазировать. Это возраст игры, антиципации ролей, овладения реальностью посредством экспериментирования и планирования. В пространстве ребенка появляется все больше людей. Уже не только отец и мать, но и другие взрослые

---

<sup>2</sup> Общая психология / под редакцией Петровского А.В. - М.: Просвещение, 2010. – С.45.

являются предметом идентификации ребенком себя со взрослыми как основы становления новой ступени идентичности.

Четвертая стадия (6-11 лет) связана с овладением ребенком различными умениями, в том числе и умением учиться. Ребенок активно овладевает символами культуры. Этот возраст — оптимальное время для учения — готовность к тяготам дисциплины, усвоению знаний, стремление делать все хорошо, заряженность на дух соревнования. Здесь формируется чувство умелости, компетентности, а при негативном протекании возраста — неполноценности. Овладевая основами знаний, дети начинают идентифицировать себя с представителями отдельных профессий, для них важным становится общественное одобрение их деятельности.

Пятая стадия (11-20 лет) — ключевая для приобретения чувства идентичности. Молодые люди становятся зрелыми людьми. Происходят изменения в физическом, половом развитии, в восприятии общества. В это время подросток колеблется между положительным полюсом идентификации «я» и отрицательным полюсом спутанной идентичности. Более подробно эта стадия рассмотрена во второй главе.

Шестая стадия (21-25 лет), по Эриксону, знаменует переход к решению уже собственно взрослых задач на базе сформировавшейся психосоциальной идентичности. Молодые люди вступают в дружеские отношения, в брак, появляются дети. Решается глобальный вопрос о принципиальном выборе между этим широким полем установления дружеских и семейных связей с перспективой воспитания нового поколения и изоляционизмом, свойственным людям со спутанной идентичностью и другими, еще более ранними ошибками в линии развития.

Седьмая стадия (25-50/60 лет), занимающая львиную долю человеческой жизни, связана с противоречием между способностью человека к развитию, которую он получает на основании благоприобретенного на предыдущих стадиях, и личностным застоєм, медленным регрессом личности в процессе обыденной жизни. Наградой за овладение способностью к

саморазвитию является формирование человеческой индивидуальности, неповторимости. Поднимаясь над уровнем идентичности, человек обретает редкостную способность быть самим собой.

Восьмая стадия (после 60 лет) завершает жизненный путь, и здесь, пожиная плоды прожитой жизни, человек либо обретает покой и уравновешенность как следствие целостности своей личности, либо оказывается обречен на безысходное отчаяние как итог путаной жизни.

Также Эриксон вводит термин «психологический мораторий» для обозначения кризисного периода между юностью и взрослостью, в течение которого в личности происходят сложные процессы обретения взрослой идентичности и нового отношения к миру. Согласно Эриксону, психический мораторий может, при определенных условиях, принимать затяжной характер и длиться годами, что особенно характерно для наиболее одаренных людей. Непреодоленный кризис влечет состояние «диффузии идентичности», которая составляет основу специфической патологии юношеского возраста.

Э. Эриксон в своих работах не прибегал к эмпирическим исследованиям, ограничиваясь теоретическим анализом проблемы идентичности. Когда же его последователи попытались обосновать его идеи эмпирически, оказалось, что приведенные определения идентичности метафоричны и широки; это не позволяло выделить переменные эмпирического исследования. Появились попытки дать более строгое и операциональное определение идентичности. Наиболее известным и плодотворным оказался подход Дж. Марсиа. Для исследования идентичности Марсиа разработал метод полуструктурированного интервью. На основе анализа магнитофонной записи интервью группа экспертов приписывала индивиду один из следующих статусов идентичности. Его статусная модель идентичности широко применяется в исследованиях подростков<sup>3</sup>.

Джеймс Марсиа развил теорию Эриксона и определил четыре различных состояния, или вида формирования, идентичности. К видам, или

---

<sup>3</sup> Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2011. – С.23.

«статусам идентичности», относятся: преждевременная идентичность (предрешенность), диффузия, мораторий и достижение идентичности. При этом учитывается, прошел ли индивидуум через период принятия решения, называемый кризисом идентичности, и принял ли он обязательства по отношению к определенному ряду выборов, таких как система ценностей или план будущего профессионального пути<sup>4</sup>.

Преждевременная идентичность или предрешенность - приписывается человеку, который никогда не переживал состояния кризиса идентичности, но тем не менее обладает определенным набором целей, ценностей и убеждений. Содержание и сила этих элементов идентичности могут быть такими же, как у достигших идентичности, различен же процесс их формирования. У людей с преждевременной идентичностью элементы формируются относительно рано в жизни не в результате самостоятельного поиска и выбора, а в основном вследствие идентификации с родителями или другими значимыми людьми. Принятые таким образом цели, ценности и убеждения могут быть сходными с родительскими или отражать ожидания родителей.

Диффузная идентичность характерна для людей, которые не имеют прочных целей, ценностей и убеждений и которые не пытаются активно сформировать их. Они или никогда не находились в состоянии кризиса идентичности, или оказались неспособными решить возникшие проблемы. При отсутствии ясного чувства идентичности люди переживают ряд негативных состояний, включая пессимизм, апатию, тоску, ненаправленную злобу, отчуждение, тревогу, чувства беспомощности и безнадежности.

Мораторий. Этот термин вслед за Э. Эриксоном Дж. Марсиа использует по отношению к человеку, находящемуся в состоянии кризиса идентичности и активно пытающемуся разрешить его, пробуя различные варианты. Такой человек постоянно находится в состоянии поиска информации, полезной для разрешения кризиса (чтение литературы о

---

<sup>4</sup> Джемс У. Психология. – М.: ЮНИТИ, 2010. – С.12.



различных возможностях, беседы с друзьями, родителями, реальное экспериментирование со стилями жизни). На ранних стадиях такого поиска человек переживает чувства радостного ожидания, любопытства.

Достигнутая идентичность. Этим статусом обладает человек, прошедший период кризиса и само исследований и сформировавший определенную совокупность личностно значимых для него целей, ценностей и убеждений. Такой человек знает, кто он и чего он хочет, и соответственно структурирует свою жизнь. Таким людям свойственно чувство доверия, стабильности, оптимизм в отношении будущего. Осознание трудностей не уменьшает стремления придерживаться избранного направления. Свои цели, ценности и убеждения такой человек переживает как личностно значимые и обеспечивающие ему чувство направленности и осмысленности жизни.

Чувство идентичности не всегда является осознанным. Оптимальное чувство идентичности переживается просто как чувство психосоциального благополучия. Это ощущение «себя в своей тарелке» и внутренней уверенности в признании со стороны авторитетов.

## **1.2. Особенности самооценки личности как элемента идентичности**

По мнению большинства авторов, действенная природа самооценки проявляется в единстве двух ее компонентов – когнитивного и эмоционального.

Когнитивная часть образа (как и представление о своих возможностях) возникает в основном в результате опыта индивидуальной деятельности, аффективная – благодаря опыту общения и взаимодействия, где происходит ассимиляция личности и отношения к нему окружающих людей (хотя в общении рождаются и важные когнитивные элементы образа)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup>Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: ЭКСМО, 2011. – С.25.

М.И. Лисина подчеркивала, что отражение отдельных качеств находится на периферии «образа Я», а место его центрального, ядерного образования, называемого «общей самооценкой», занимает «целостное отношение личности к себе».

Рубинштейн добавляет, что самооценка выражает фундаментальные свойства личности и наряду с другими факторами отражает ее направленность и активность<sup>6</sup>.

Из современных разработок, несомненно представляет интерес теория О.А. Белобрыкиной, автор выделяет общую самооценку – как базовое ядро личности, включающее в себя устойчивую совокупность знаний о себе и частные самооценки, формирующиеся на основе выполнения определенных деятельностей личностью<sup>7</sup>.

Также достойна внимания теория Р. Азимовой, где самооценка понимается как действующая динамичная система, определяющая положительную и отрицательную структуру намерений и поступков личности<sup>8</sup>.

Зарубежные психологи Бернс и Куперсмит рассматривают самооценку как эмоциональный компонент Я-концепции(содержательной структуры самосознания), связанный с отношением к себе или отдельным своим качествам. И определяют ее как степень отражения у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я»<sup>9</sup>.

В рамках ценностной организации личности рассматривает самооценку Т. Шибутани: «Если личность это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка»<sup>10</sup>.

---

<sup>6</sup>Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: ЮНИТИ, 2010.- С.25.

<sup>7</sup>Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. наук. - Новосибирск, 2011. – С.4.

<sup>8</sup>Азимова Р.Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект. – М.: Дело, 2009. – С.5.

<sup>9</sup>Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М.: ИНФРА, 2011. – С.12.

<sup>10</sup>Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара. 2009. – С.21.

Автор данного термина У. Джемс понимает самооценку как оценку своего положения вообще, своего успеха или неуспеха в жизни. «Самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой. Впрочем, можно сказать, что нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в обществе – его успех или неуспех»<sup>11</sup>.

Также Джемс выделяет самоуважение как более кратковременный аспект самооценки, связывая его с уровнем притязаний личности. «Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым – дробью, в которой числитель выражает наш действительный успех, а знаменатель наши притязания».

На основе этих рассуждений У. Джемс вывел формулу: Самоуважение = Успех/Уровень притязаний.

При увеличении числителя или уменьшении знаменателя дробь будет возрастать. Отказ от притязаний дает нам такое же желаемое облегчение, как и осуществление их на деле. Наше самочувствие, повторяю, зависит от нас самих. «Приравняй свои притязания к нулю, – говорит Карлесть, – и целый мир будет у ног твоих»<sup>12</sup>.

Представители символического интеракционизма Д. Мид и Ч. Кули рассматривают самооценку как результат взаимодействия индивида и группы: «Индивид оценивает и воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие»<sup>13</sup>.

Традиционно в западной литературе выделяются пять основных подходов к пониманию глобальной самооценки (общего самоуважения, самоотношения) и ее структуры.

---

<sup>11</sup> Джемс У. Психология. – М.: ЮНИТИ, 2010. – С.14.

<sup>12</sup> Джемс У. Психология. – М.: ЮНИТИ, 2010. – С.14.

<sup>13</sup> Джемс У. Психология. – М.: ЮНИТИ, 2010. – С.59.

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, связанных с различными аспектами Я-концепции.

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости. Истоки данных представлений исторически лежат во взглядах У. Джемса, который считал, что неуспех в малозначимых сферах мало влияет на общую самооценку. Однако прямых доказательств обоснованности соответствующих представлений не получено. В определенной степени это связано с неразработанностью понятия субъективной значимости и возможностью существования взаимодействия между значимостью и самооценкой.

Так, Узле и Дж. Марвелл считают, что если низкая самооценка по отдельному качеству вступает в противоречие с потребностью иметь высокое общее самоуважение, то одним из возможных механизмов является снижение значимости тех аспектов, по которым субъект себя низко оценивает.

М. Розенберг получил подтверждение этой идеи: он обнаружил, что более высокая значимость приписывается индивидом именно тем аспектам, по которым он успешен<sup>14</sup>.

В исследовании Ходжа и Маккарти была предпринята попытка прямой проверки положения об интегральном характере обобщенной самооценки. На основании полученных результатов они пришли к выводу, что интегральная самооценка частных аспектов и общее самоуважение – это разные «конструкты», за которыми надо искать различное психологическое содержание.

В целом, как считают исследователи, результаты этих экспериментов заставляют усомниться в утверждении глобальной самооценки как самооценки, интегрированной из частных составляющих.

3. Самоотношение – как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и

---

<sup>14</sup>Божович Л.И. Личность и ее формирование. – М.: Дело, 2010. – С.21.

в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится на вершине иерархии.

Так, Р. Щавельзон предложил модель такого рода: обобщенная самооценка находится на вершине иерархии и может быть разделена на академическую и неакадемическую<sup>15</sup>.

Последняя подразделяется на физические, эмоциональные и социальные аспекты. Однако структура обобщенного самоотношения остается неясной. Существует множество сфер, в которых проявляется личность, так что сведение психологической структуры самоотношения к структуре сфер самооценивания ничего не прояснит.

Теоретические установки, согласно которым самооценка и общее самоуважение есть эмоциональная реакция на то или иное содержание образа себя, оказываются сводимы к тем сферам личности жизнедеятельности, которые могут быть объектами осознания и оценки.

Именно это выражено в концепции Р. Щавельзона, который на основе анализа исследований, разводящих когнитивную и оценочную компоненты «Я-концепции», пришел к выводу, что данное разграничение не имеет большого смысла (так как в его пользу нет достаточных аргументов).

Отсюда «Я-Концепция» и обобщенная самооценка – это просто одно и то же.

4. Самоуважение понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу. Так, С. Куперсмит и М. Розенберг рассматривают самоотношение как своеобразную личностную черту, малоизменяющуюся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту<sup>16</sup>.

В основе устойчивости общего самоуважения, как предполагается, лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве образа. Мотив самоуважения определяется как «личная

---

<sup>15</sup>Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара. 2009. – С.26.

<sup>16</sup>Психологический словарь под ред. Зинченко В.П., Мещеряковой Б.Г. М., 2001. – С.56.

потребность» сделать максимальным переживание положительных и минимальным отрицательных установок по отношению к себе.

5. Самоотношение – как чувство, включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.). Исследователи Л. Уэлси Дж. Марвелл, проанализировавшие различные концепции обобщенной самооценки, выделили три основных понимания самоотношения<sup>17</sup>:

1. Любовь к себе.
2. Самопринятие.
3. Чувство компетенции.

К. Роджерс рассматривает самопринятие как принятие себя в целом, вне зависимости от своих свойств и достоинств, а также выделяет самооценку – отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств.

Однако если в обзоре Уэлса и Марвелла представлены различные понимания глобальной самооценки как единого и целостного образования, то К. Роджерс рассматривает самопринятие и самооценку как два аспекта самоотношения, которые разбиваются на две подсистемы: самооценочную и эмоциональную. В то же время большинство исследователей представляют аффективный процесс как оценочный, описанный в терминах эмоций.

Обзор выделенных нами подходов в определении природы самооценки позволяет определить сложность данной проблемы, ее многоплановость и противоречивость.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение.

---

<sup>17</sup>Маслова Е.А. Психологическая природа самооценки. – М.: Феникс, 2010. – С.5-25.

Бывает и обратная ситуация, когда человек любит и верит в себя так сильно, что просто не замечает несоответствия своих способностей и возможностей потребностям.

Ситуация осложняется еще и тем обстоятельством, что каждый из нас в одних жизненных ситуациях может переоценивать, а в других – недооценивать свои силы.

Вследствие этого мы страдаем, так как не добиваемся желаемых результатов, начинаем думать, что в жизни от нас ничего не зависит и все в руках судьбы, из-за чего окончательно опускаем руки и начинаем плыть по течению.

Главной причиной является неадекватное воспитание в детстве. Ребенок, взрослея, познает мир глазами взрослых людей. Если его все время обесценивают, унижают, не замечают самые близкие и любимые, он начинает верить, что действительно с ним что-то не так, он не достаточно хороший, красивый, умный. Как следствие, он не будет верить в себя, свои силы и способности.

Если же его незаслуженно балуют, манипулируют его любовью с целью получения большей власти в семье (например, мама балует сына, чтобы он дружил с ней против папы; либо бабушка балует внука, чтобы «дети» — папа и мама больше считались с ней) ребенок вырастает с обостренным чувством собственной важности, значимости и неотразимости.

Если человек страдает от «перекосов» собственной самооценки, работа с психологом ведется по следующим направлениям:

1. Проработка травмирующих переживаний и воспоминаний детства.
2. Проработка и сопоставление с реальностью негативных представлений о себе.
3. Работа над поиском и возвращением собственных ресурсов и опор.
4. Приобретение необходимых навыков и умений, повышающих способность к действию, проявлению и движению к цели во внешнем мире.

5. При помощи различных психологических техник отрабатывается способность человека выдерживать напряжение и рисковать.

В результате обретения необходимых навыков, опор, ресурсов, а также изменения представления о себе, человек обретает способность видеть себя, реальность, мир, таким, как он есть, успешно взаимодействовать с ним и достигать собственных целей, увеличивая тем самым, ощущение собственного счастья, благополучия и удовлетворенностью жизнью.

### **Вывод**

Согласно развиваемой концепции, смысл «Я» образуется как отношение (или столкновение) собственных качеств, свойств с мотивами и целями субъекта и приобретает с развитием личности свою глубину и многомерность благодаря переплетению деятельностей субъекта – в столкновениях одних потребностей и мотивов с другими, в столкновении потребностей и мотивов, в столкновении мотивов и целей с такими интегральными личностными образованиями, как совесть, воля или гордость, другими человеческими качествами. В результате у субъекта формируется отношение к самому себе.

Это отношение может быть позитивным («Я» – условие, способствующее самореализации), негативным («Я» – условие, препятствующее самореализации) и конфликтным («Я» – условие, в одно и то же время и способствующее, и препятствующее самореализации).

Вступая в сознание субъекта, отношение к себе семантически оформляется (когнитивная составляющая) и переживается (эмоциональная составляющая). В связи с этим возникает проблема, подлежащая эмпирическому анализу: каковы особенности существования и строения смысла «Я» в сознании и как зависят различия в семантике смыслов от их внесознательного содержания, т.е. от их характеристик как отношений субъектов к самому себе.



Указанная проблема входит составной частью в более общую проблему анализа личностных смыслов, которые по тому же основанию подразделяются на позитивные, негативные и конфликтные.

Человек - это уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как его самооценка будет расти, его истинные способности будут раскрываться. Он начнет принимать на себя больший риск и не бояться отказа; он не будет ориентироваться на одобрение других людей; его взаимоотношения будут намного полезней для себя и для других; он будет делать упор на то, что приносит ему радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет ему душевное спокойствие, и он действительно по-настоящему оценит самого себя.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

### **2.1. Цель и задачи исследования**

**Цель исследования:** провести анализ формирования психологической идентичности личности.

**Гипотеза исследования:** доказать что применение арт-терапии способствует стабилизации личностной идентичности.

**Задачи исследования:**

1. Определить объект исследования;
2. Разработать методики исследования;
3. Провести исследование;
4. Провести анализ результатов исследования;
5. Разработать программу стабилизации личностной идентичности.

**Объект исследования:**

Иванов А.А – 25 лет.

Захарова Н.А. – 31 год

Петров А.Н. – 38 лет.

Самойлов А.А. – 41 год.

**Методики:**

5. Опросник по изучению самоотношений В. В. Столина С.Р. Пантелеева
6. Методика «Индекс жизненного стиля» («LifeIndexStyle») Р. Плутчика.
7. Методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).
8. Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк).

### **2.2. Проведение исследования**

**Опросник по изучению самоотношений В. В. Столина С.Р. Пантелеева.**

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Значение показателя:

меньше 50 – признак не выражен;

50-74 – признак выражен;

больше 74 – признак ярко выражен.

Таблица 1

Результаты

Название шкалы и фактора	Захарова Н.А.	Петров А.Н.	Иванова А.А.	Самойлов А.А
	Самоподавление	Доминирующая	Самоподавление	Доминирующая
I. Шкала S	59,11	72,8	25,5	29,6
II. Самоуважение	65,50	68,1	35,2	35,2
III. Аутосимпатия	53,20	78,9	41,2	41,5
IV. Самоинтерес	52,80	60,1	25,6	49,5
1.	61,20	63,4	28,9	35,6

Самоуверенность				
2. Отношение других	60,30	61,7	25,6	32,6
3. Самопринятие	56,90	68,3	18,5	39,2
4. Саморуководство	52,70	52,1	26,6	25,6
5. Самообновление	60,67	61,7	31,2	25,4
6. Самоинтерес	54,70	54,7	39,5	32,5
7. Самопонимание	53,50	65,2	38,9	33,6

Эти данные показывают, что по сравнению с другими, люди, у которых преобладает стратегия самоподавления, отличаются низкой уверенностью в себе, низкой самооценкой, низким самопринятием, низкими значениями по шкале саморуководства, т.е. вера в подвластность «своего Я» внешним обстоятельствам, низким самопониманием.

Это можно объяснить тем, что данные люди предпочитают быть зависимыми от кого-либо, они не принимают и не понимают себя, подавляют себя из-за своей неуверенности в себе, в своих силах, что может выразиться в том, что они создают впечатление более спокойных и менее эмоциональных людей. Таким образом, проблемы с самооценкой у Захарова Н.А. и Петрова А.Н.

### **Методика «Индекс жизненного стиля» («LifeIndexStyle») Р. Плутчика. Приложение 1.**

В таблице 2 отражены абсолютные показатели количества испытуемых, предпочитаемых использовать при разрешении внутриличностных конфликтов определенные защитные механизмы, и их процентное соотношение друг между другом.

Таблица 2

## Результаты

Исследуемые	Отрица ние	Вытесн ение	Регре ссия	Компе нсация	Прое кция	Замещ ение	Интел лекту ализа ция	Реакт ивны е образ овани я
Захарова Н.А.	+		+					
Петров А.Н.		+						
Иванова А.А.				+		+		
Самойлов А.А.			+	+		+		

Таким образом, у Ивановой А.А. И Самойлова А.А. отмечен основной механизм защиты – компенсация, замещение, регрессия. Это свидетельствует, что внутриличностные конфликты разрешаются наиболее конструктивным способом, т. е. с помощью психологической защиты в виде компенсации, а это снижает риск возникновения «рецидива» конфликта или его обострения.

Однако у Захарова Н.А. и Петрова А.Н. не наблюдалась защита от рождения внутриличностных конфликтов, они более конфликтны и не способны самостоятельно разрешить внутриличностный конфликт.

**Методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).**

Данные данной методики, предназначенной для диагностики уровня эмоциональной стабильности или нестабильности.

Таблица 3

Исследуемые	Тревожность	Фрустрация	Агрессивно сть	Ригидность
Захарова Н.А.	+		+	
Петров А.Н.	+		+	
Иванова А.А.				+
Самойлов А.А.		+		+

Тревожность и агрессивность наблюдается у Захарова Н.А. и Петрова А.Н. У Самойлова А.А. - низкая самооценка, фрустрирован.

У Иванова А.А. сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

### **Опросник PEN.**

Таблица 4

	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Итого:	1	10	2	80	1	10

Испытуемые с выявленными в ходе проведения методики средними показателями по шкале невротизма также стали обладателями средних значений по шкале невротизма.

В целом, в результате исследования мы выявили, что особенностью испытуемых является преобладание в ней индивидов с умеренными и низкими показателями конфликтности и психической неустойчивости.

Большинство из испытуемых для снятия внутрличностной напряженности применяют другие способы, такие как замещение, компенсация и др., что свидетельствует о зрелости личности.

Захаров Н.А. , Самойлова А.А. и Петров А.Н. имеют низкую самооценку.

## **2.3 Программа арт-терапии для преодоления трудностей самооценки**

**Цели программы:** стабилизации личностной идентичности.

Арт-терапия – относительно новый метод психотерапии, который для лечения и психокоррекции задействует творчество и различные художественные приемы. Через напоминающие детские шалости простые упражнения арт-терапия одновременно диагностирует душевное и

физическое состояние человека, и лечит на обоих уровнях (большинство болезней имеет психосоматический характер), и просто приносит огромное удовольствие от самовыражения и самоактуализации. В отличие от тщательно организованной и планируемой деятельности по обучению какому-либо искусству, художественную деятельность в контексте арт-терапии можно назвать спонтанной. Чтобы в полной мере ощутить на себе целебное воздействие арттерапевтических техник, совсем не обязательно быть художником, писателем или обладать какими-либо иными способностями и талантами.

### Описание программы «Арт - Гештальт - терапия»

Таблица 5

#### Содержание и инструменты программы

Время	Техника
2 часа	Изотерапия. «Рисование в паре»; «Рисование и наблюдение»; «Общий рисунок»; «Портреты»;
1 час	Арттерапевтическое упражнение «Работа с творческим мусором»
1 час	Ресурсное арттерапевтическое упражнение: «Сказка о герое»
1 час	Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами «Каляки- маляки»: упражнения с каракулями
1 час	Работа с глиной, пластилином, тестом и воском
1 час	Упражнение «Позволяю себе играть как ребенок»
1 час	Методика самопознания: «Автопортрет в натуральную величину»
1 час	Арттерапевтическая техника «Коллаж»

## **2.4 Описание процедуры апробации программы**

### **Изотерапия**

Участникам группы представляется возможность выбора, они занимают место в соответствии со своими предпочтениями. Общие работы создаются, как правило, на полу в «рабочей» зоне. Работа в группе ведется самыми разными изобразительными материалами.

Наряду с акварельными красками, карандашами, восковыми мелками используются также уголь, специальные краски для работы руками, маркеры для создания изображения на стекле, пластиковые материалы различной плотности и цвета, бумага разных форматов и оттенков, клей, скотч и т. д. Качество материалов должно быть по возможности достаточно высоким, так как в противном случае это может снизить ценность самой работы или её результатов.

### **Арттерапевтическое упражнение «Работа с творческим мусором»**

Для выполнения упражнения понадобится все, что накопилось в глубоких ящиках и уже давно утратило свою ценность, но что сразу было жалко выбросить: кусочки бумаги, ткани, фантики, скрепки, ленточки, старые календарики и открытки, давно засохшие фломастеры и т.п. Раскладываем перед собой эти «сокровища» и отбирает то, что ассоциируется у нас с прошлым опытом, который давным-давно пора отпустить – обидами, страхами, неуверенностью, злостью, разочарованиями, неудачами и прочим. Теперь из всего выбранного материала необходимо составить общую композицию. Главное – не торопиться и делать так, как хочется, ничего не анализируя. К анализу можно приступить после завершения работы. Обязательно поблагодарите каждый символ за бесценный опыт и жизненные уроки. Скажите спасибо всем ситуациям и людям из вашего прошлого, а с работой попрощайтесь и по возможности сожгите ее.

### **Ресурсное арттерапевтическое упражнение: «Сказка о герое»**



Нам понадобится ручка и чистый лист бумаги. Усаживаемся поудобнее. Если хочется, можно включить приятную музыку. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляемся и настраиваемся на свое внутреннее состояние. После это приступаем к созданию сказки. Прежде всего, определяемся с Героиней или Героем, местом и временем действия, его/ее особенностями характера и образом жизни. Затем следует зачин, знаменуемый изменением привычной ситуации, возникновением препятствий или началом путешествия. В основной части сказки Герой находит друзей, преодолевает все препятствия, справляется со всеми «драконами» и получает вознаграждение. А в финале он обретает все то, к чему и стремился – опыт и знания, которые качество его жизни меняют к лучшему. Закончив написание сказки, перечитываем ее еще раз и ищем наше сходство с Героем, определяем на каком этапе (по сюжету сказки) мы сейчас находимся и что может нам помочь преодолеть сложности.

### **Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами**

Эта серия упражнений продолжает и развивает идею знаменитого теста Роршаха, только в данном случае для анализа используется не стандартизированный стимульный материал, а собственные абстракции.

Берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посередине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Используя разные цвета, таких «пятен роршаха» необходимо сделать целую серию. Когда все будет готово, попытайтесь описать свои творения, дав каждому рисунку название и небольшую характеристику.

### **«Каляки- маляки»: упражнения с каракулями**

#### **Упражнение первое**

Совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его –

используя определенные краски выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

### **Упражнение второе**

В отдельной тетради или блокноте заводим «дневник каракуль» и ведем его в течение определенного промежутка времени (пару дней, неделю). Следим за изменениями в каракулях и анализируем их, а после окончания «эксперимента» пишем на их основе рассказ.

### **Упражнение третье**

Размашистыми движениями разных частей тела на большом листе ватмана создаем каракули. Для более «умопомрачительного» эффекта можно закрыть глаза. Когда «шедевр» будет готов, находим в изображенном образ и развиваем его.

### **Работа с глиной, пластилином, тестом и воском**

Лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накипело. Трансформируем ее в то, во что захотим.

Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.

Создаем и зарисовываем фигуры из глины.

Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.

Создаем глиняные амулеты и обереги.

За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.

### **Упражнение «Позволяю себе играть как ребенок»**

Для работы лучше использовать лист бумаги большого формата и «мягкие» изобразительные материалы: акварель, гуашь, мелки.

«Нерабочей» рукой рисуем свою самую любимую детскую игру или занятие, придумываем к рисунку название. При рисовании «не той рукой» раскрываются новые чувства, раздвигаются границы умений, человек становится более спонтанным, высока вероятность проявления скрытых детских страхов и переживаний или, наоборот, появления светлых и

беззаботных образов. Почему в воображении возникла именно эта детская игра? Какие чувства возникали во время работы над образами? Какие ощущения и эмоции вызывает рисунок? Почему выбраны те или иные цвета?

### **Методика самопознания: «Автопортрет в натуральную величину»**

Для выполнения данного упражнения понадобится очень большой лист бумаги и партнер. Ложимся на лист, чтобы партнер обвел контуры тела. А теперь приступаем к созданию «образа самого себя»: раскрашиваем и дорисовываем все, что сочтем нужным, чтобы показать, что творится во внутреннем мире, как себя чувствуют разные части тела, какого они цвета и т.п.

### **Арттерапевтическая техника «Коллаж»**

Коллажирование является одним из самых эффективных методов работы с личностью, который к тому же не вызывает напряжения, которое может быть связано с отсутствием у человека художественных способностей. Коллаж помогает определить психологическое состояние человека в данный момент времени, выявить его переживания и актуальные аспекты самосознания, раскрыть потенциальные возможности.

Материалом для создания коллажа могут служить не только иллюстрации из журналов, но также природные материалы, личные фотографии и авторские рисунки. Темы выбираются в зависимости от потребностей конкретно взятой группы: «я», «семья», «тело», «мужчина и женщина», «прошлое-настоящее-будущее» и т.д.

Инструкция: подберите картинки для заданной темы и оформите их в целостную композицию. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты.

Анализ коллажа: размер элементов и их расположение на листе относительно друг друга, выявление доминирующих элементов, основания выбора конкретных элементов, цветовая палитра, сюжетность и упорядоченность или хаотичность и разрозненность.

## **Выводы**

В результате исследования, выявились существенные изменения в лучшую сторону у 3 из 4 испытуемых. Они отметили существенные изменения в лучшую сторону своего внутреннего состояния, осознали причину конфликта и отметили, что смогли более широко осмыслить сложившиеся ситуации. У них повысился уровень самооценки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие идентичности означает твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру, чувство адекватности и стабильного владения личностью собственным «я» независимо от изменений «я» и ситуации, способность личности к полноценному решению задач, возникающих перед ней на каждом этапе ее развития. Понятие идентичности помимо личностной тождественности подразумевает также и групповую, то есть осознание себя членом той или иной социальной общности.

Термин самооценка понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Действенная природа самооценки проявляется в единстве двух ее компонентов – когнитивного и эмоционального.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение.

Человек - это уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как его самооценка будет расти, его истинные способности будут раскрываться.

Для практического исследования мы определили методики:

1. Опросник по изучению самоотношений В. В. Столина С.Р. Пантелеева
2. Методика «Индекс жизненного стиля» («LifeIndexStyle») Р. Плутчика.

3. Методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).
4. Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк).

Группу испытуемых составили:

Иванов А.А – 25 лет.

Захарова Н.А. – 31 год

Петров А.Н. – 38 лет.

Самойлов А.А. – 41 год.

В результате исследования мы выявили, что особенностью испытуемых является преобладание в ней индивидов с умеренными и низкими показателями конфликтности и психической неустойчивости. Большинство из испытуемых для снятия внутрличностной напряженности применяют другие способы, такие как замещение, компенсация и др., что свидетельствует о зрелости личности. Захаров Н.А. , Самойлова А.А. и Петров А.Н. имеют низкую самооценку.

**Цели разработанной программы:** стабилизации личностной идентичности.

**Формы работы:** Изотерапия.

Каждый участник нарисовал образ. В процессе работы с каждым из участников индивидуально обсуждались образы, которые каждый из них пытался изобразить, ситуации, которые каждый связывает с этим образом. В результате, выявились существенные изменения в лучшую сторону у 3 из 4 испытуемых. Они отметили существенные изменения в лучшую сторону своего внутреннего состояния, осознали причину конфликта и отметили, что смогли более широко осмыслить сложившиеся ситуации. У них повысился уровень самооценки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2011. – 236 с.
2. Азимова Р.Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект. – М.: Дело, 2009. – 59 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование. – М.: Дело, 2010. – 520 с.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 2010. – С.8-12.
5. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. наук. - Новосибирск, 2011. – 256 с.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М.: ИНФРА, 2011. – 561 с.
7. Гоноболин Ф.Н. Психология. - М.: Просвещение, 2009. – 451 с.
8. Джемс У. Психология. – М.: ЮНИТИ, 2010. – 256 с.
9. Кузин В.С. Психология. - М.: Высшая школа, 2008. – 145 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: ЭКСМО, 2011. 256 с.
11. Маслова Е.А. Психологическая природа самооценки. – М.: Феникс, 2010. – С.5-25.
12. Общая психология / под редакцией Петровского А.В. - М.: Просвещение, 2010. – 224 с.
13. Общая психология /под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 2008. – 561 с.
14. Психологический словарь под ред. Зинченко В.П., Мещеряковой Б.Г. М., 2001. – С.56.
15. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. - М.: ИНФРА-М, 2011.-189 с.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: ЮНИТИ, 256 с.

- 17.Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 231 с.
- 18.Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Инфра-М, 2010.- 264 с.
- 19.Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара. 2009. – 256 с.
- 20.Шуйцев А.П. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 2009. - 121 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы теста Р. Плутчика.

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