**Тест – опросник механизмов психологической защиты**

«Индекс жизненного стиля»

( Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте)

 Выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы).

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории. Существование защит позволяет  косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности. Защитные механизмы  стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связанны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мира. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале.

Опросник Плутчика Келлермана Конте.

/ Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). /

Тест для диагностики механизмов психологической защиты

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 "+".

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, лишенные морали, меня отталкивают

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

90. Я часто влюбляюсь

91. Другие считают, что я излишне объективен

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека .