

РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ

DOI 10.69540/2949-4079.2024.78.60.007

УДК 159.9

Н.Е. Шафажинская, И.В. Догару

N.E. Shafazhinskaya, I.V. Dogaru

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ
С ЗАПОМИНАНИЕМ НЕГАТИВНЫХ И ПОЗИТИВНЫХ
СОБЫТИЙ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**
**THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY TEMPERAMENT
WITH THE MEMORIZATION OF NEGATIVE AND
POSITIVE LIFE EVENTS AMONG YOUNG PEOPLE:
THEORETICAL AND EXPERIMENTAL RESEARCH**

Аннотация:

Статья посвящена изучению особенностей взаимосвязи темперамента, индивидуально-психологических характеристик личности молодых людей с запоминанием наиболее значимых, разных по модальности событий их жизни. Осуществлена проработка и систематизация теоретических положений о том, как темперамент влияет на когнитивные процессы в целом и на запоминание негативных и позитивных аспектов жизни человека в частности.

Представлены результаты эмпирического исследования процессов памяти у лиц с разными типами темперамента и личностного профиля в контексте психотравмирующего влияния ряда негативных эпизодов, произошедших в детстве и ранней юности субъекта. Особое внимание уделено возможности позитивной трансформации восприятия запечатленных ранее событий и способности личности преодолевать деструктивные последствия в результате специально выстроенного психологического консультирования молодых людей с повышенным уровнем нейротизма и тревожности.

Ключевые слова: психология, личность, темперамент, когнитивные процессы, запоминание, психотравмирующее воздействие, молодежь, нейротизм, тревожность, психологическое консультирование.

Abstract:

The article is devoted to the study of the peculiarities of the relationship between temperament, individual psychological characteristics of the personality of young people with the memorization of the most significant

events of their lives, different in modality. The authors have worked out and systematized theoretical provisions on how temperament affects cognitive processes in general and the memorization of negative and positive aspects of human life in particular.

The article presents the results of an empirical study of memory processes in individuals with different types of temperament and personality profile in the context of the traumatic influence of a number of negative episodes that occurred in childhood and early adolescence of the subject. Special attention is paid to the possibility of a positive transformation of the perception of previously captured events and the ability of a person to overcome destructive consequences as a result of specially designed psychological counseling for young people with an increased level of neuroticism and anxiety.

Keywords: psychology, personality, temperament, cognitive processes, memorization, traumatic effects, youth, neuroticism, anxiety, psychological counseling.

Вопрос изучения уникальных аспектов восприятия человеком окружающего мира и жизненных ситуаций никогда не теряет своей значимости. Индивидуальная реакция на разнообразные элементы социокультурной среды является личностной и часто зависит от психофизиологических аспектов. В этом контексте темперамент является одним из ключевых факторов, способствующих формированию поведения личности. История исследования темперамента (с V в. до н. э. и поныне) обширна, эта проблема вызывала интерес у множества ученых. Основное свое развитие она обрела благодаря работам академика И.П. Павлова⁵⁴.

Для заявленной темы важно изучить, как разные типы темперамента влияют на механизмы памяти, в частности, запоминание как положительных, так и отрицательных событий, происходящих в жизни человека.

Память представляет собой сложный психологический процесс, который является основополагающим элементом интеллекта и сопровождает личность на протяжении всей жизни. Благодаря этому элементу люди способны хранить воспоминания о своем детстве и различных этапах жизни, что способствует накоплению уникального личного опыта. В детские годы происходит множество запоминающихся событий, и сохранение как положительных, так и отрицательных воспоминаний играет значительную роль в формировании индивидуальности.

⁵⁴ Павлов И.П. Психология индивидуальных различий. М.: «ЧеРо», 2000. 172 с.

Несмотря на имеющиеся труды по изучению темперамента, еще недостаточно исследована его взаимосвязь с запоминанием различных по своей значимости событий в жизни субъекта. Особенно это касается эпизодов психотравмирующего характера, способных оказывать длительное деструктивное влияние на судьбу человека.

Цели настоящего исследования: 1) проанализировать связь темперамента с запоминанием позитивных и негативных событий; 2) создать программу психологического консультирования, а также подготовить рекомендации для людей, у которых преобладают негативные воспоминания.

Гипотезы исследования:

1. Между типами темперамента и процессами памяти существует взаимосвязь: для определенных типов темперамента характерно запоминание преимущественно негативных или преимущественно позитивных событий жизни.

2. Представители устойчивого типа темперамента ориентированы на запоминание позитивной информации, а представители типов темперамента с высоким уровнем нейротизма преимущественно фиксируются на негативных эпизодах.

Задачи исследования:

1. анализ иностранных и отечественных источников по теме исследования;

2. установление психодиагностических инструментов для исследования взаимосвязи характеристик темперамента и значимых жизненных событий;

3. эмпирическое исследование связи между разновидностями темперамента и процессом запоминания негативных и позитивных жизненных событий;

4. формулирование и апробация психологических рекомендаций для консультирования студентов с повышенным уровнем тревожности и доминированием негативных воспоминаний.

Методы проведения исследования:

1. Теоретическое рассмотрение научных текстов в области психологии, философии и медицины по исследуемой проблеме как отечественных, так и зарубежных авторов.

2. Эмпирические методики:

— личностный опросник Г.Ю. Айзенка (EPI) в адаптации А.Г. Шмелева;

— тест «Формула темперамента» (А. Белов);

— шкала тревоги Спилберга—Ханина (STAI);

— многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16 PF);

— тест-опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева;

— анкета по определению эмоциональной окраски запомнившегося события из детства;

3. Методы статистической обработки данных:

— таблицы сопряженности;

— критерий «хи-квадрат».

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды Гиппократата, И.П. Павлова, Г. Эббингауза, К.Г. Юнга, Э. Кречмера, Г. Олпорта, Э. Фромма, К. Джерома⁵⁵.

Предваряя сопоставительный психологический анализ, следует дать определение основным понятиям.

Темперамент (от лат. *temperamentum* — «согласованность», «соответствие элементов») представляет собой набор стойких динамических характеристик психических процессов личности — их скорости, ритмичности и степени выраженности. Темперамент определяет скорость течения психических процессов, устойчивость эмоциональной сферы, степень волевого усилия⁵⁶.

Память — термин, обозначающий комплекс познавательных способностей и высших психических функций, связанных с накоплением, сохранением и воспроизведением знаний, умений и навыков⁵⁷.

Тревожность — состояние повышенного беспокойства, нервозности, которое может быть вызвано различными факторами. Человек, испытывающий тревожность, зачастую переживает постоянное напряжение, беспокойство и страх, даже когда отсутствуют ясные причины для этих чувств⁵⁸.

Кратко рассмотрим некоторые теоретические взгляды на исследуемую проблему. Так, немецкий философ М. Хайдеггер обращал внимание на важность памяти в психическом развитии человека, полагая, что память является не только способностью сохранять прошлые события и опыт, но и *ключевым аспектом существования человека в настоящем и будущем*. Хайдеггер подчеркивал важность памяти в становлении «Я», утверждая, что «Я» представляет собой нечто динамичное

⁵⁵ Чиж И.Д. Темперамент человека. М.: «Лаборатория книги», 2011. 95 с.

⁵⁶ Темперамент // Большая медицинская энциклопедия. В 30 т. / Гл. ред. Б.В. Петровский. 3-е изд. Т. 24. Сосудистый шов — Тениоз. М.: «Советская энциклопедия», 1985. 544 с.

⁵⁷ Каменская М.А., Каменский А.А. Основы нейробиологии. М.: «Дрофа», 2014. 365 с.

⁵⁸ Тревожность // Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. М., 2007. 416 с.

и изменчивое, а не что-то фиксированное и неизменное. Человеческое «Я» раскрывается как постоянный процесс, который представляет собой бесконечное движение и эволюцию. Память играет ключевую роль в способности запоминать и объединять различные эпизоды жизни, формируя тем самым последовательность и единство личного опыта. Память важна для понимания связи прошлого с настоящим и будущим, определяющей смысл и направление жизни личности⁵⁹.

В числе российских психологов, исследовавших воздействие памяти на формирование личности, стоит упомянуть Л.С. Выготского. Он подчеркивал, что улучшение памяти в значительной степени связано с развитием приемов запоминания, а также с изменением взаимосвязей между мнемической функцией и другими психическими процессами и состояниями индивида. С течением времени человечество, совершенствуя свою духовную и материальную культуру, разрабатывало все более эффективные способы хранения информации. Одним из ключевых инструментов для этого стало письмо. Различные виды речи — устная, письменная, внешняя и внутренняя — дают человеку возможность облагораживать свою память, целенаправленно регулировать процесс запоминания и эффективно управлять сохранением и воспроизведением информации⁶⁰.

Выдающийся советский психолог А.Р. Лурия, известный своими трудами в сферах нейропсихологии и психологии развития, внес значительный вклад в исследование детской памяти. Его труды помогли лучше понять процессы запоминания и их связь с другими процессами когнитивного и общего психического развития. Труды этого ученого сохраняют значимость и сегодня, значительно обогащая наше понимание психологии развития личности⁶¹.

Множество исследований известного американского когнитивного психолога Э.Ф. Лофтуса отвечают на вопрос, каким образом память человека может подвергаться искажению под воздействием различных обстоятельств. Она провела ряд экспериментов, показавших, что люди способны легко воспринимать недостоверные сведения как свои истинные воспоминания, особенно когда те поступают из авторитетных источников. Исследования Э.Ф. Лофтуса имеют важное значение для юридической практики, поскольку демонстрируют, что показания свидетелей могут быть ненадежными, их воспоминания подвергаются искажению. Также Э.Ф. Лофтус занималась изучением психологии несчастных случаев и травма-

⁵⁹ Хайдеггер М. Что зовется мышлением? / Пер. Э. Сагетдинова. М.: «Академический проект», 2007. 351 с.

⁶⁰ Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: «Смысл»; «Эксмо», 2005. 1136 с.

⁶¹ Лурия А.Р. Нейропсихология памяти. М.: «RUGRAM», 2013. 192 с.

тических инцидентов, их воздействия на память и разрабатывала методы извлечения точной информации из памяти пострадавших. Результаты ее исследований способствуют пониманию того, как индивиды переживают травматические ситуации и какие защитные механизмы активирует память для облегчения психологического воздействия травмы⁶².

Современные исследования также подтверждают связь между памятью и психическим развитием: нейробиологи и нейропсихологи исследуют механизмы формирования памяти и хранения информации в мозгу, а также то, каким образом эта информация влияет на поведение и эмоциональное состояние человека. Исследователи согласны с тем, что память имеет ключевое значение для формирования личности и развития психических процессов, воздействуя на множество дальнейших жизненных явлений. Она содействует обучению человека на основе его опыта, помогает развивать навыки и знания, влияет на межличностные отношения, а также на самосознание, идентичность, нравственные и моральные убеждения, эмоциональный интеллект и общее образование.

Исследования продолжают, давая возможность углубить понимание механизмов, связанных с памятью, их воздействия на психическое развитие человека.

Эмпирическое исследование связи между темпераментом и характеристиками запоминания негативных и позитивных событий в жизни молодых людей было осуществлено на базе Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. В исследовании участвовали 50 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет, представляющих различные области профессиональной подготовки. Из них 21 человек — студенты 4 курса, 20 — 3 курса и 9 — 2 курса.

Исследование осуществлялось в три стадии. На начальном этапе была подобрана группа для эмпирического анализа. На втором этапе проводилась психодиагностика респондентов. На третьем этапе полученные результаты прошли количественный и качественный анализ, а также математико-статистическую обработку. По итогу исследования были разработаны и сформулированы психологические рекомендации, прошедшие затем апробацию.

Для определения типа темперамента, уровня личностной тревожности и для установления запомнившихся событий из детства были проведены диагностические процедуры по следующим методикам:

1. Личностный опросник Айзенка (EPI) в адаптации А.Г. Шмелева⁶³, позволяющий определить тип темперамента испытуемого.

⁶² Loftus E.F., Pickrell J.E. The formation of false memories // *Psychiatric Annals*. 1995. Vol. 25. P. 720—725.

⁶³ Шмелев А.Г. Тест-опросник Айзенка // Практикум по психодиагностике.

2. Тест «Формула темперамента» А. Белова⁶⁴, устанавливающий доминирующий тип темперамента испытуемого. В отличие от подхода Айзенка, этот тест дает возможность определить процентное соотношение типов темперамента, присутствующих в личности.

3. Анкета, разработанная авторами исследования, для установления эмоциональной окраски запомнившегося события из детства. Цель анкеты: выявить в памяти респондента событие из его детства, наиболее значимое для него по эмоциональному восприятию. Испытуемому нужно было вспомнить событие, которое произошло с ним в возрасте от 3 до 7 лет, поскольку данный возрастной период является сензитивным в процессе развития ребенка. Анкета содержит три пункта:

а) просьбу описать яркое событие, которое произошло с респондентом в возрасте от 3 до 7 лет (если он не помнит никакого события в этих рамках, то рамки возраста расширяются);

б) просьбу эмоционально описать это событие: «Что вы испытывали?»;

в) вопрос: «Тревожит ли вас данное событие в настоящем?».

Анкета должна продемонстрировать, что отрицательные детские воспоминания могут сохраняться на протяжении значительного времени в жизни человека.

4. Шкала тревоги Спилберга—Ханина (STAI)⁶⁵, диагностирующая уровень тревожности испытуемого.

5. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16 PF)⁶⁶, определяющий устойчивые личностные характеристики испытуемых.

Респондентам было предложено ответить на вопросы по каждой из методик. Результаты процентного распределения типов темперамента в исследуемой группе представлены в Таблице 1.

Табл. 1. Распределение типов темперамента (%).

Тип темперамента	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик	Холерик
%	26 %	18 %	24 %	32 %

Психодиагностические материалы. М.: Изд-во МГУ, 1988. С. 11—16.

⁶⁴ Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. 703 с.

⁶⁵ Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.

⁶⁶ Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: «Речь», 2002. 480 с.

Меланхолический тип темперамента был выявлен у 24 % испытуемых, холерический — у 32 %, сангвинический — у 26 %, флегматический — у 18 %.

Табл. 2. Соотношение пола и темперамента.

		Тип темперамента				Итого
		Х	Ф	М	С	
Пол	Ж	11	2	6	5	25
	М	5	7	6	8	25
Итого		16	9	12	13	50

Доля женщин, обладающих холерическим темпераментом, составила 69 %, соответственно мужчин — 31 %. Среди флегматиков 22 % женщин и 78 % мужчин. У меланхоликов наблюдается равное распределение: 50 % женщин и 50 % мужчин. В случае сангвинического темперамента женщины составили 38 %, мужчины — 62 %.

Табл. 3. Связь между восприятием событий детства и типами темперамента.

Х		Тип темперамента				Итого
		Х	Ф	М	С	
Событие из детства	положительное	7	5	3	10	25
	отрицательное	9	4	9	3	25
Итого		16	9	12	13	50

Среди холериков преобладают негативные воспоминания о детстве (56 % респондентов); у флегматиков — положительные воспоминания (55 %); в группе меланхоликов доля негативных воспоминаний достигает 75 %; среди сангвиников 76 % вспоминают о событиях детства в положительном ключе.

В рамках исследования важными участниками по параметру «нейротизм» считаются те респонденты, у которых наблюдается высокий уровень этого показателя. По результатам диагностики можно сделать вывод, что индивиды с высокой чувствительностью и увеличенным уровнем нейротизма имеют тенденцию запоминать негативные ситуации.

Табл. 4. Критерии «хи-квадрат».

	Значение	Ст. св.	Асимпт. значи- мость (2-стор.)
«Хи-квадрат» Пирсона	7,130 ^a	3	0,068
Отношение прав- доподобия	7,478	3	0,058
Линейно-линей- ная связь	1,394	1	0,238
Число валидных наблюдений	50		

Различия между типами темперамента и восприятием детских событий не являются статистически значимыми, поскольку значение составляет 0,068, что больше 0,05. Вероятность ошибки составила 6 %.

Табл. 5. Взаимосвязь между восприятием детских событий и полом.

		Пол		Итого
		мужчины	женщины	
Событие из детства	позитивное	10	15	25
	отрицательное	14	11	25
Итого		24	26	50

Согласно результатам исследования с разделением респондентов по полу, женщины имеют тенденцию запоминать отрицательные события чаще, чем положительные, в отличие от мужчин, у которых положительные воспоминания преобладают над отрицательными. Скорее всего, это связано с тем, что женщины, выполняя функцию заботы о детях, обладают особой способностью к запоминанию отрицательного опыта из детства, что позволяет им избегать повторения подобного в будущем, у их собственных детей. Следовательно, это может быть эволюционным механизмом, способствующим защите женщин и детей от возможных угроз. Сохранение в памяти женщин негативных событий, вероятно, обусловлено также воздействием культурных и психических факторов. Женщинам с детства внушают, что им необходимо быть осторожными и бдительными, чтобы предотвратить возможные риски и опасности.

По итогам проведенного исследования были разработаны рекомендации для работы с молодыми людьми, у которых наблюдается высокий уровень тревожности и преобладают негативные воспоминания.

В качестве примера приведем личный профиль (Рисунок 1, Таблица 6) и опыт психологического консультирования респондента К.

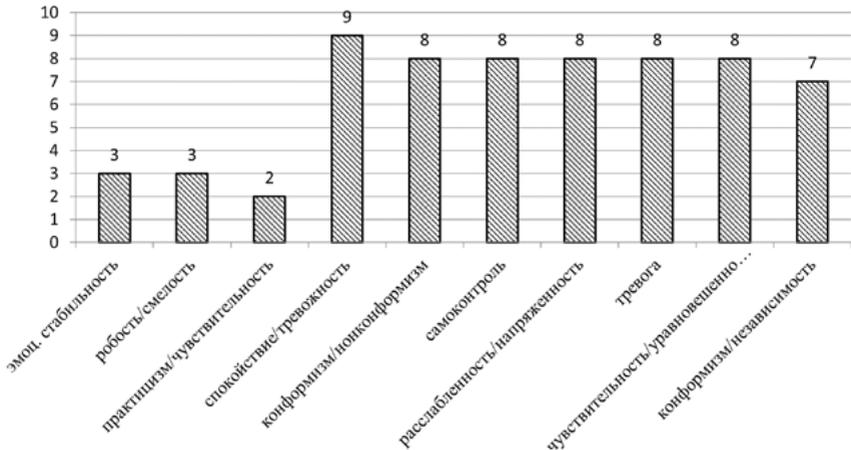


Рис. 1. Профиль личности респондента К.

У данного респондента были выявлены низкие показатели по параметрам «практицизм», «эмоциональная стабильность», «робость» и высокие показатели параметров «тревожность», «нонконформизм», «самоконтроль», «напряженность», «тревога», «уравновешенность» и «независимость».

Табл. 6. Уровень тревожности респондента К. по шкале тревоги Спилберга—Ханина (STAI).

Уровень тревожности	личностный	ситуативный
низкий	20—30	20—30
средний	31—45	31—45
высокий	46—80	46—80
Уровень респондента	57	65

На основании данных, представленных в Таблице 6, можно сделать вывод о высоком уровне личностной и ситуативной тре-

возможности испытуемого. Далее с респондентом К. были проведены психологические консультации, направленные на снижение уровня тревожности и риска актуализации травмирующего воспоминания о событии, произошедшем в возрасте 4 лет. Приведем отрывок из протокола психологического консультирования: «Когда К. было всего 4 года, ее старший сводный брат и сводная сестра вели себя агрессивно — они сильно тянули ее за волосы, засовывали в чемодан и выбрасывали, а также заставляли совершать унижительные действия. Матери она не могла об этом рассказать, потому что они угрожали, что сильно побьют».

В ходе психотерапевтической сессии стало очевидно, что К. стремится улучшить свою самооценку и справиться с текущими трудностями, возникшими как следствие детского травматического опыта. В качестве основы для последующих консультаций были определены важные положительные черты К.: уверенность, рациональность, тактичность, решительность, внимательность, независимость. Эти характеристики позволили сформулировать психологические рекомендации, направленные на повышение самооценки и снижение вероятности повторного проявления травмирующих воспоминаний.

Испытуемой К. был предложен тест для определения уровня самооценки по методике С.К. Ковалева (Таблица 7).

Табл. 7. Результаты тестирования уровня самооценки испытуемой К. (по методике С.К. Ковалева).

Уровень самооценки	высокий	средний	низкий
Числовой результат	0—25	25—45	46—128
Уровень самооценки респондента	—	—	97

На основании результатов теста был сделан вывод, что уровень самооценки у К. низкий. Это свидетельствует о том, что К. остро реагирует на критические комментарии в свой адрес и стремится учитывать мнения других.

Далее с К. проводились занятия, направленные на коррекцию самооценки:

- упражнение «Самооценка»;
- упражнение «Безусловное принятие себя»;
- упражнение «Я в лучах солнца»;
- упражнение «Самохвалство»;
- упражнение «Уровень счастья»;

- упражнение «Избавление от самокритики»;
- упражнение «Принятие себя»;
- упражнение «Список навыков и талантов»;
- упражнение «Квадрат самооценки»;
- упражнение «Я люблю себя».

На пятом занятии, где были выполнены аналогичные упражнения, снова был замерен уровень самооценки респондента К. Он повысился на 21 единицу (Таблица 8).

Табл. 8. Результаты тестирования уровня самооценки К. после корректирующих занятий.

Уровень самооценки	высокий	средний	низкий
Числовой результат	0—25	25—45	46—128
Уровень самооценки респондента	—	—	76

После шестого занятия с теми же упражнениями уровень самооценки испытуемой повысился еще на 14 единиц (Таблица 9).

Табл. 9. Результаты тестирования уровня самооценки К. после дополнительных корректирующих занятий.

Уровень самооценки	высокий	средний	низкий
Числовой результат	0—25	25—45	46—128
Уровень самооценки респондента	—	—	62

После всех корректирующих занятий с К. вновь был измерен уровень тревожности испытуемой по шкале тревоги Спилберга—Ханина (Таблица 10).

Табл. 10. Уровень тревожности респондента К. по шкале тревоги Спилберга—Ханина (STAI) после проведенных консультаций и упражнений по повышению самооценки.

Уровень тревожности	личностный	ситуативный
низкий	20—30	20—30

средний	31—45	31—45
высокий	46—80	46—80
Уровень респондента	45	42

Результаты, представленные в Таблице 10, свидетельствуют, что по итогу проведенных психологических консультаций и упражнений значения по шкалам ситуативной и личностной тревожности у К. снизились и стали соответствовать средним показателям. Ситуационная тревожность снизилась на 14 единиц, личностная — на 12.

Сама К. так отзывалась о проведенном с ней психологическом консультировании: «Мне очень нравятся консультации. Мне они действительно помогли. Мой психолог всегда находит нужные поддерживающие слова, после которых становится легче. Я с наслаждением присутствовала на консультациях и после них уходила в приподнятом настроении».

Выводы по результатам эмпирического исследования:

1. Среди важных моментов, которые помнят из своего детства участники исследования, большинство выделяет какое-либо приятное событие.

У холериков большинство детских воспоминаний имеет негативный оттенок (56 % респондентов); у флегматиков, наоборот, преобладают положительные впечатления (55 % респондентов); среди меланхоликов негативные воспоминания имеют 75 % участников опроса; у сангвиников положительные воспоминания назвали 76 % опрошенных.

Женщины имеют тенденцию запоминать негативные переживания чаще, а позитивные моменты фиксировать реже, чем мужчины.

Среди опрошенных, испытывающих беспокойство из-за неприятного события в детстве, 75 % составили женщины (3 человека) и 25 % — мужчины (1 человек).

Респондентов с выраженным нейротизмом особенно беспокоит влияние травмирующего события из детства на их сегодняшнее психологическое состояние.

Опираясь на данные выводы, можно говорить, что гипотезы, выдвинутые в ходе эмпирического исследования, были подтверждены:

Существует связь между различными типами темперамента и механизмами памяти.

Темперамент оказывает влияние на то, как мы запоминаем негативные и позитивные события жизни.

2. Люди с устойчивым типом темперамента склонны лучше запоминать положительные события. Люди с высоким уровнем нейротизма чаще сосредотачиваются на негативных моментах.

Итак, в результате теоретического исследования было выяснено, что изучение соотношения когнитивных процессов и типов темперамента имеет долгую историю, включает множество подходов и теоретических концепций. Недавние исследования, использующие разнообразные подходы, такие как нейрофизиологические анализы, психологические оценки и наблюдения, продемонстрировали глубокую взаимосвязь между когнитивными процессами и различными типами темперамента. Процессы памяти имеют ключевое значение для психического развития личности, так как обеспечивают сохранение информации о прошлых событиях, способствуют обучению на основе жизненного опыта и помогают принимать решения. Значимые воспоминания помогают индивиду конструировать свою идентичность, анализировать случившиеся события и собственные поступки, а также предвидеть будущее.

Результаты эмпирического исследования доказали взаимосвязь запоминания негативных и позитивных событий жизни с разными типами темперамента. Было доказано, что у холериков преобладают негативные воспоминания; у флегматиков, напротив, наблюдается положительный характер воспоминаний; меланхолики чаще всего вспоминают негативные моменты; у сангвиников, как и у флегматиков, воспоминания в основном положительные. Женщины запоминают негативные переживания чаще, а позитивные реже, чем мужчины. Наиболее психотравмирующий эффект негативных воспоминаний наблюдается у людей с высоким уровнем нейротизма, который соотносится с меланхолическим и холерическим типами личности.

Исходя из полученных данных, были разработаны психологические рекомендации для проведения консультаций с лицами, пережившими психотравмирующие события:

— следует учитывать индивидуальные особенности личности при планировании консультационного процесса;

— разрабатывать тренинги необходимо, основываясь на личностном подходе и охватывая все аспекты индивидуальности;

— следует уделять внимание собственным ресурсам личности, которые помогают сосредоточиться на позитивных моментах жизни, а не заикливаться на негативе;

— людям с высоким уровнем нейротизма, особенно женщинам, требуется более чуткий подход и продленный курс консультаций.

Результаты данного исследования обладают как теоретической, так и практической значимостью и могут быть применены в работе практикующих психологов.

Список литературы

1. *Выготский Л.С.* Психология развития человека. М.: «Смысл»; «Эксмо», 2005. 1136 с.
2. *Каменская М.А., Каменский А.А.* Основы нейробиологии. М.: «Дрофа», 2014. 365 с.
3. *Лурия А.Р.* Нейропсихология памяти. М.: «RUGRAM», 2013. 192 с.
4. *Павлов И.П.* Психология индивидуальных различий. М.: «ЧеРо», 2000. 172 с.
5. *Столяренко Л.Д.* Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. 703 с.
6. Темперамент // Большая медицинская энциклопедия. В 30 т. / Гл. ред. Б.В. Петровский. 3-е изд. Т. 24. Сосудистый шов — Тениоз. М.: «Советская энциклопедия», 1985. 544 с.
7. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. М., 2007. 416 с.
8. *Хайдеггер М.* Что зовется мышлением? / Пер. Э. Сагетдинова. М.: «Академический проект», 2007. 351 с.
9. *Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.
10. *Чиж И.Д.* Темперамент человека. М.: «Лаборатория книги», 2011. 95 с.
11. *Шафажинская Н.Е., Положенцева И.В., Юлина Г.Н.* Практическая психология. Учебно-методическое пособие. М.: МГУТУ им. К.Г. Разумовского, «Ваш формат», 2020. 172 с.
12. *Шмелев А.Г.* Тест-опросник Айзенка // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. М.: Изд-во МГУ, 1988. С. 11—16.
13. *Шмелев А.Г.* Психодиагностика личностных черт. СПб.: «Речь», 2002. 480 с.
14. *Loftus E.F., Pickrell J.E.* The formation of false memories // *Psychiatric Annals*. 1995. Vol. 25. P. 720—725.

Сведения об авторах

Шафажинская Наталья Евгеньевна, доктор культурологии, кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: shafazhinskaya@mail.ru

Догару Изабелла Валерьевна, бакалавр психологии, магистрант Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: *IzabellaDogaru@yandex.ru*

Information about the authors

Shafazhinskaya Natalia Evgenievna, Doctor of Cultural Studies, Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. E-mail: *shafazhinskaya@mail.ru*

Dogaru Izabella Valeryevna, Bachelor of Psychology, Master's student, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. E-mail: *IzabellaDogaru@yandex.ru*