МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В. В. Деларю, О. И. Шутова

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Издательство
ВолгГМУ
Волгоград
2020

УДК 159.9(075)
ББК 88.3я73
Д291

Рецензенты:
д. п. н., проф. В. К. Шаповалов
к. психол. н., доц. А. А. Озерина

Допущено к изданию решением ЦМС ВолгГМУ
в качестве учебно-методического пособия
(протокол № 1 от 18.12 2019 г.)

Деларю, В. В.

Д291 Защитные механизмы личности [Текст]: учебно-методическое пособие / В. В. Деларю, О. И. Шутова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – 112 с.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» и предназначен, в первую очередь, для студентов психологических факультетов, а также изучающих смежные дисциплины (психиатрию, неврологию, педагогику и др.).

УДК 159.9(075)
ББК 88.3я73

© Волгоградский государственный
медицинский университет, 2020
© Издательство «ВолгГМУ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ 4
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: ВИДЫ 11
СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ 40
ГРУППОВЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ 51
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ 59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ВОПРОСЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ 62
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ 84
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ (методика Д. Амирхана) 85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ (методика Келлермана-Плутчека) 89
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ДОМИНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ В. В. БОЙКО 96
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ Э. ХАЙМА 102
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 107

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ

Понятие «механизм психической защиты» идет от З. Фрейда. Впервые З. Фрейд обратился к понятию психологической (психической) защиты[1] в работе «Нейропсихология защиты» (1894); подробно рассматривает её в работе «Толкование сновидений».

Ведущую роль в человеческом поведении, в его душевной жизни играет бессознательное. Содержание бессознательного составляют врожденные инстинкты. По З. Фрейду, таких инстинктов два: сексуальный («эрос» или либидо) и агрессия, страсть к разрушению («танатос»). Кроме этого, в содержание бессознательного входят желания, аффекты, вытесненные из сознания по причине их неприемлемости или нежелательности (культурной неприемлемости или травматичности для субъекта).

Содержание бессознательного энергетически заряжено: инстинкты и желания, «изгнанные» из сознания, стремятся быть удовлетворенными. Эта энергия является «двигателем» человеческого поведения, его стремлений.

Влечения бессознательного находятся в противоречии с корнями культуры. З. Фрейд утверждал, что инстинкты человека по природе своей асоциальны и эгоистичны. Социальные нормы – это узда, которая накидывается на них и тем самым делает возможным совместное существование людей.

---

[1] Защита (abwehr). Понятия «психологическая защита» и «психическая защита» трактуются как идентичные. Учение о защитных механизмах личности в отечественной литературе во многом основано на переводах зарубежной литературы, то нередко даже в учебно-методических изданиях можно встретить противоречивые описания и оценки тех или иных защитных механизмов (естественно, противоречивости способствует и неоднозначность многих трактовок ряда положений, касающихся защитных механизмов личности).

Психическое и социальное развитие человека идет через установление баланса между инстинктами и культурными нормами; в процессе развития «Я» человека вынуждено постоянно искать компромисс между рвущейся наружу энергией бессознательного и тем, что допускается обществом.

Этот баланс, компромисс устанавливается посредством защитных механизмов психики. Защитным механизмом называется специфическое изменение содержания сознания, возникающее в ситуации внутреннего конфликта; защитный механизм направлен на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом.

Защитные механизмы могут быть эффективными или неэффективными (в зависимости от того, удается ли человеку сладить с энергией бессознательного без патологических симптомов).

Причина невротических нарушений, не адекватностей, аномалий поведения – в нарушении баланса между бессознательными влечениями и культурно-нормативными требованиями, что случается при неэффективных защитных механизмах.

Основанный З. Фрейдом психоанализ исходит из предпосылки, что все трудности, возникающие в жизни человека, непременно основаны на каком-нибудь невысказанном внутреннем конфликте, гнездящемся в его подсознании.

Задача психоаналитической терапии всегда заключается в том, чтобы сделать неосознаваемое осознанным. Осознание, признание пациентом подлинной причины невротического симптома должно повлечь за собой исчезновение симптома.

Стратегия, *способ*, которым пользуются психоаналитики – интерпретация проявлений бессознательного. В качестве объекта интерпретации в психоанализе часто выступают сновидения, продукты творчества, свободные ассоциации, фантазии, ошибочные действия (описки, оговорки и др.).

В «Наброске научной психологии» З. Фрейд ставит проблему защиты двояко: ищет истории так называемой «первичной

защиты» в «опыте страдания» и стремится отличать патологическую форму защиты от нормальной.

Последователи З. Фрейда, а в дальнейшем и представители других (не психоаналитических) школ, стали разрабатывать понятие психологической защиты, детализируя и дополняя его перечнем новых защитных механизмов.

А. Фрейд отказалась от попыток создать стройную классификацию защитных механизмов, перейдя на их описание, и упоминает 10 способов защиты: вытеснение, регрессия, реактивное образование (формирование реакций), изоляция, проекция, интроекция, обращение против самого себя, превращение в противоположность и сублимация. По её мнению, все упомянутые механизмы, за исключением сублимации, играют негативную роль для психически здорового человека, т. к. использование защиты конфликт не снимает, страхи сохраняются и, в конечном счете, велика вероятность появления болезни. Помимо этого, она описывает ряд защитных техник, используемых детьми (отрицание реальности, идентификация с агрессором, интеллектуализирование), которые позднее были отнесены к числу самостоятельных защитных механизмов.

А. Фрейд также показала, что определенные наборы психозащитных техник ведут к соответствующей, совершенно определенной симптоматике. Это доказывается и тем, что при определенных патологических состояниях используются соответствующие защитные техники (при истерии характерно частое обращение к вытеснению, при навязчивых состояниях происходит массированное использование изоляций и подавления).

Мелани Кляйн в 1919 г. на заседании Будапештского психологического общества показала, что вытеснение как защитный механизм снижает качество исследовательской деятельности ребёнка.

В психоанализе считается, что большинство защитных механизмов применяется для подавления сексуальности.

Ведущие отечественные исследователи в 1970–1980-х гг. отмечают, что психологическая защита есть система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Наиболее известные определения психологической защиты отечественными «классиками» (философами, психологами, психотерапевтами, психиатрами). Психологическая защита – это:

- частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В. М. Банщиков, 1974);
- механизм компенсации психической недостаточности (В. М. Воловик, В. Д. Вид, 1975);
- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В. Ф. Бассин, В. Е. Рожнов, 1975);
- динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф. В. Бассин, 1976);
- способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И. В. Тонконогий, 1978);
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р. А. Зачепицкий, 1980);
- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В. А. Ташлыков, 1984);
- механизмы, поддерживающие целостность сознания (В. С. Ротенберг, 1984);
- способы репрезентации искаженного смысла (В. Н. Цапкин, 1985).

В этих определениях психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем специфика этой части идет не по объекту, а через задание целей и функции защиты, т. е. *извне*.

Психологическая защита, фактически, не выделялась в самостоятельный процесс и механизм.

В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт.

Стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний человек вырабатывает у себя **защитные механизмы**; **психологическая (психическая) защита** «ограждает» сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Механизмы психологической защиты – преимущественно бессознательный способ сохранить уровень самооценки (психологически защитить своё «Я», а также индивидуальность).

Психологическая защита – система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды уже достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта.

Цели защиты – ближняя (сохранить позитивное состояние) и дальняя (удержать такое состояние как можно дольше).

Защите могут подвергаться мотивационные образования (желания, предпочтения, вкусы), когнитивные структуры (мировоззрение, мнения, знания), поведенческие паттерны (привычки, умения, стиль поведения или деятельности).

Психологическая защита противоречива: с одной стороны, она способствует адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой стороны, может ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

Можно интерпретировать защитные механизмы с разных теоретических позиций; также нередко встречаются различия в описании их феноменологических проявлений.

Современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

– *адекватность защиты* (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);

– *гибкость защиты* (человек может использовать разные виды защитных реакций, а какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т. е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко);

– *зрелость защиты* (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам типа проекции и отрицания).

- Факторы возникновения, закрепления и последующего воспроизведения любого защитного механизма лежат в характере социального взаимодействия, особенно в контактах с родителями.
- Психологическая защита встречается у любого человека (человек, лишенный вообще защитных механизмов – миф).
- В обыденной жизни большинство реальных ситуаций чаще сопряжено с использованием нескольких форм психологической защиты.
- Сверхнормативное использование индивидом защит является косвенным свидетельством наличия высокого уровня как внутриличностного, так и внешнего конфликта.

В современной психологии всё большее признание получает тенденция разделять понятия «**защитные стратегии**» и «**стратегии совладения**».

Защитные стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение (забывания времени экзамена, потери конспектов или зачетки, возникновения психологической зависимости от кого-то и др.); результатом работы защитного механизма является то, что они бессознательно искажают, подменяют или фальсифицируют реальность, с которой имеет дело субъект. Стратегии совладания всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги.

При совладании поведенческие стратегии связаны с обращением к какой-либо деятельности, конкретно разрешающей проблему или замещающую деятельность. Чаще всего это (и что можно рекомендовать при психологическом консультировании):

- активное сотрудничество и ответственное участие в разрешение ситуации (помириться или объясниться с другим человеком, исправить сделанную ошибку и т. д.);
- переключение на поиск поддержки с тем, чтобы быть выслушанным, получить понимание и содействие;
- забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;
- отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний (например, пойти на рыбалку или купить что-то для себя);
- выход из травмирующей ситуации, уединение и покой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: ВИДЫ

Описывается до 50 разновидностей психологических защит; наиболее «частые и признанные»:

1. Сублимация. В психологии понятие «сублимации» впервые систематически начал использовать З. Фрейд, который понимал её как процесс превращения либидо в возвышенное стремление и социально приемлемую деятельность; сублимация (в буквальном переводе «возгонка») – перевод энергии бессознательного в социально приемлемое русло. По З. Фрейду, сублимация является главным эффективным защитным механизмом при развитии личности; выбор сублимации как основной адаптивной стратегии свидетельствует о психической зрелости и «мощности» личности.

Выделяют две основные разновидности сублимации:

Первичная сублимация, при которой сохраняется первоначальная цель, к которой стремится личность, что проявляется относительно прямо – когда, например, бездетные родители усыновляют детей.

Вторичная сублимация, при которой отказываются от первоначальной цели блокированной деятельности и выбирают новую цель, для достижения которой организуется более высокий уровень психической активности, и сублимация имеет более опосредованный характер. Например[2]., эгоистические и даже «запре-

[2] Но если после разрыва со своей возлюбленной О. Вейнингером была написана знаменитая книга «Пол и характер», многие положения которой посвящены детальному доказательству морального и физического превосходства мужчин над женщинами, то после тяжелого для С. Кьеркегора разрыва помолвки с Региной Ольсен тот создал целый ряд философских произведений («Или-или», «Повторение», «Три назидательные речи», «Страх и трепет», «Виновен? – Не виновен?»), которые посвятил самоанализу и осознанию ряда психологических феноменов и философских категорий.

щенные» цели, в т. ч. и сексуальный инстинкт могут сублимироваться активной деятельностью в искусстве, литературе, религии, науке, через заботу о неимущих (или даже заводят животных), которые развивают человека и обогащают жизнь индивида Агрессия может сублимироваться через некоторые профессии (профессию военного, политика, хирурга) или виды спорта. З. Фрейд: дантист может сублимировать садизм, выставляющийся художник – эксгибионизм, адвокат – желание уничтожить врагов.

Личность, не сумевшая адаптироваться с помощью первичной сублимации, может перейти ко вторичной, но, собственно, о психологической защите речь идет тогда, когда индивидуум не осознаёт, что его деятельность определяется скрытыми импульсами, имеющими подчас биологическую и эгоистическую основу.

Недостатки сублимации: упускаются причины напряжения, сублимированное напряжение не исчезает и поэтому возникает более или менее осознанное состояние фрустрации.

2. Отрицание. Когда реальная действительность для человека неприятна, он отрицает существование неприятностей или старается снизить серьезность угрозы; т. е. невыполнимые желания, побуждения и намерения, а также факты и действия не признаются, отвергаются путём бессознательного отрицания их существования (при отрицании реальное явление считается несуществующим). В некоторых случаях это может нести положительный момент – человек неизлечимо болен, но, отрицая этот факт, находит в себе силы продолжить бороться за жизнь. Однако намного чаще бывает, что отрицание мешает жить и работать, т. к. не признавая критики в свой адрес, человек не стремится избавиться от имеющихся недостатков, которые справедливо критикуются.

В медико-психологическом плане это также чаще сказывается негативно (запоздалое обращение и диагностика, несоблюдение предписаний). Отрицание не включает в себя сознательную

попытку отказаться, отречься или отступиться, как при притворстве, симуляции или лжи.

Отрицание – первая реакция человека, которому сообщили о смерти близкого человека – «Нет!». Уходит в детский эгоцентризм – «Если я не признаю этого, значит, это не случилось».

Примеры отрицания – жена, отрицающая опасность избивающего её мужа; алкоголик, настаивающий на том, что он не имеет никаких проблем с алкоголем.

Отрицание может быть рассмотрено в аспекте перцептивных защитных механизмов. В этом случае выделяют два типа. Тип первый – когда страдает собственно перцепция (восприятие), а не сознание – невербальная форма. Происходит бессознательное искажение на уровне восприятия неприметных внешних стимулов (например, для лектора шум на лекции, свидетельствующий об отсутствии интереса к лекции, «не громкий, нормальный»). Образующиеся «перцептивные пустоты» заполняются ложной информацией, но удовлетворяющий потребность снижения тревоги и поддержания самооценки. Тип второй – когда затронут когнитивный процесс, т. е. процесс познания – вербальная (словесная форма). В этом случае отрицаемое содержание осознаётся, но к нему прибавляется как бы противоположный знак («шумят, потому что обсуждают»).

3. Вытеснение (подавление[3], репрессия). Под вытеснением понимают подавление или исключение из сознания непри-

[3] В психологической литературе относительно защитных механизмов можно встретить использование понятий «вытеснение» и «подавление» как равноценных и идентичных, но чаще их «разделяют», считая, что при **подавлении** имеет место более сознательное, чем при вытеснении избегание тревожащей информации. В последнем случае одним из вариантов подавления выделяют **аскетизм**, который как механизм психологической защиты был описан в работе А. Фрейд «Психология Я и защитные механизмы». Аскетизм затрагивает только *количественный* аспект инстинкта.

ятных или неприемлемых событий и явлений, т. е. удаление из сознания тех моментов, информации, которые вызывают тревогу. При этом вытесняются и не влияют на реальное поведение неприятные признания самому себе и соответствующие переживания (идущие от себя, в отличие от идущих преимущественно извне при отрицании). Чаще всего подавляются те мысли и желания, которые противоречат принятым самим же человеком моральным ценностям и нормам. При неврозах, например, часто вытесняется основное событие, которое послужило его причиной.

С позиций психоанализа, вытесненное из сознания переживание забывается человеком, но сохраняет в бессознательном присущую ему психическую энергию влечения (катексис). Стремясь вернуться в сознание, вытесненное может ассоциироваться с другим вытесненным материалом, формируя психические комплексы. Со стороны Я (Эго) требуются постоянные затраты энергии на поддержание процесса вытеснения. Нарушение динамического равновесия при ослаблении защитных механизмов – антикатексисов – может привести к возвращению в сознание ранее вытесненной информации. Такие случаи наблюдаются при заболеваниях, интоксикациях (например, алкогольной), а также во время сна.

Вытеснение, по мнению З. Фрейда, имеет первую и вторую фазы. Первая фаза состоит в том, что в сознание не допускается представление или влечение. Вторая – это вытеснение в собственном смысле, которое касается психических производных вытесненного представления, связанного с влечением или мыслей, происходящих из других источников, вступивших в ассоциативную связь с этими представлениями. Этот процесс действует избирательно: он направлен против тех воспоминаний, мыслей, чувств, желаний, влечений, которые связаны с прошлыми состояниями, порождающими страх, тревогу, а в настоящее время их актуализация в сфере сознания могла бы вновь психологически травмировать личность.

Согласно другой точки зрения, вытеснение начинает действовать лишь после того, как не срабатывают другие механизмы (проекция, изоляция и т. д.). Всё вытесненное из сознания в бессознательное не исчезает и оказывает существенное воздействие на состояние психики и поведения человека. Время от времени происходит спонтанное «возвращение вытесненного» на уровень сознания, которое осуществляется в форме отдельных симптомов, сновидений, ошибочных действий и пр.

Вытеснение чаще всего касается: *влечений*, *реальности* (когда она неприятна, болезненна для индивида и разрушает его представления о себе), *требований и предписаний Сверх-Я* (нечто неприятного, но связанного с чувством вины).

Поведение, в котором выявляются реакции вытеснения, может проявляться или соответствующим образом усиливаться в состоянии стресса, при переутомлении или релаксации, а также в состоянии алкогольного опьянения и катарктической психотерапии.

Рассматривая вытеснение, важно сравнить его с обычным забыванием. Основная черта обычного (не защитного) забывания заключается в том, что человек, не будучи способным произвольно воспроизвести заученный в прошлом материал, может сразу же узнать его при новом восприятии. Но если даже сознательное узнавание отсутствует, то наблюдается другое явление: человек может снова выучить этот материал значительно быстрее, чем другой, равноценный по объёму и трудности новый материал. При вытеснении индивиды не в состоянии ни узнать, ни переучивать забытое, когда оно вновь предлагается сознательному вниманию.

В основе механизма вытеснения лежит следующая физиологическая особенность человека: если на органы чувств действует стимул, который не интегрирует с остальными психическими явлениями, то этот стимул остаётся за пределами сознания (после привыкания «не слышим» бой часов; как мало можем конкретного вспомнить о происшедшем за день или в состоянии алкоголь-

ного опьянения; отвлечение внимания у студентов на лекции, в результате чего остаётся в памяти часто второстепенное – неудачные выражения и т. п.). При «интеграции» может наступить как бы «внезапное просветление» и ранее не интегрированные в единое целое фрагменты становятся ясным полным представлением.

В норме вообще большая часть внутренних процессов протекает вне сознания (ходьба, моторный механизм речи, функции внутренних органов), ибо они стали автоматическими. Однако соответствующий опыт фиксируется в памяти и в большей мере определяет поведение. Речь идёт о накоплении и интеграции опыта на подсознательном уровне, причем осознаваемый материал может стать неосознаваемым.

Психологический механизм вытеснения – манипулирование вниманием путём его отвлечения и баррикадирования.

Вытеснение, как любая защита, предохраняет человека от тревоги, которая часто развивается при ситуациях «неприемлемости» (чужие недостатки в поведении замечаются, а свои – вытесняются); «неуспешности» (лучше помнятся те задания, которые выполняются хорошо и вытесняются – «забываются» – плохо выполненные).

Имеются индивидуальные различия в проявлении реакции вытеснения, причем эта индивидуальность формируется с детства. Так, если родители требуют от ребёнка чрезмерного совершенства и «выключают» из процесса воспитания такие сферы повседневной жизни, как сексуальность, конфликтность, враждебность и другие, то у ребёнка возникает постоянная тревога, в свою очередь приводящая к защите в форме реакции вытеснения. Сходным образом происходит вытеснение и в тех случаях, когда так же, как родители, в дальнейшей жизни ребёнка ведут себя педагоги и воспитатели, и тогда поведение, в котором реализуются механизмы вытеснения, закрепляются.

Рассматриваемые механизмы защиты сами по себе не патологичны. Они даже могут способствовать адаптации человека и своего рода гармоничному поведению. Но поведение при этом упрощается, примитивизируется, теряя богатство поведенческих нюансов (по типу «нет проблем»). Это обеднение оттенков поведения может приводить к вытеснению некоторых видов активности (вытесняется, например, то, что связано с сексуальными или социальными контактами). Поведение в таких случаях может и искажаться, приобретая неадаптивный характер. Причина такого рода трансформации в том, что изменение и особенности поведения не осознаются, а то, что не осознаётся, не подлежит ни самоуправлению, ни самоконтролю. При отсутствии самоконтроля поведение может настолько отклоняться от норм, что становится патологичным. Поэтому вытеснение не только очень действенный механизм, но и очень опасный.

Рассматриваемый вариант защиты придаёт личности неповторимый облик. Особенно это касается личностей истерических, которые легко вытесняют тревогу, удовлетворяясь вниманием окружающих (они не испытывают чувства тревоги при выступлении на сцене и т. п.).

Все остальные защитные механизмы по генезису и в своём актуальном функционировании в той или иной степени зависят от вытеснения. Эта зависимость возникает потому, что в случае, если все желания, содержания памяти и конфликты были бы доступны сознанию, то предпочиталось бы нормальное и реалистическое овладение реальностью, а не помощь защитных психических механизмов.

Вытеснение может быть как *полным*, так и *неполным, частичным*. В последнем случае индивид может проявлять определенное отношение к реализуемой части поведения. Причем, такое поведение как бы удовлетворяет индивида вместо того, чтобы вызывать тревогу («наплевательское отношение» по выражению

знаменитого французского невропатолога и психотерапевта Ж. М. Шарко). Этот же феномен часто описывается под названием «истерической автономии». С точки зрения психодинамического подхода, к числу таких реакций, являющихся защитой в виде вытеснения, могут быть отнесены «писчий спазм», тики, содержащие символическую связь с определенной ситуацией, воспроизведение элементов фрустрированного сексуального поведения («страстные позы») и отчасти истерический сомнамбулизм (более сложный автоматический акт поведения с последующей амнезией). При истерической дуге также реализуется фрагмент ранее вытесненного поведения (тенденции к бегству).

Частичным случаем вытеснения является **инактивация** (**исключение**). О ней говорят тогда, когда инактивация отдельных элементов поведения нейтрализует возникшую тревогу, что становится необходимым для индивидуума. Инактивация характерна для истерических личностей. Она может проявляться нечувствительностью к боли, афонией, мутизмом, исчезновением рвотного рефлекса, параличами, амнезией и т. д.

Для постороннего взгляда исключение (инактивация) – явление патологическое, болезненное, но сам человек с истерическими расстройствами получает своеобразное удовлетворение, т. к. инактивация, как всякая психологическая защита, нейтрализует тревогу. Именно поэтому рациональная психотерапия при истерии практически бесполезна. При этом при истерии нельзя говорить о симуляции. Более того, защитные реакции могут приводить к контрактурам, анорексии с летальным исходом, такие индивиды идут на тяжелые операции и т. д.

Вытеснение влечений, вытеснение реальности и вытеснение требований Сверх-Я – это спонтанные, «естественные» и, как правило, бессознательно протекающие способы психозащитного разрешения сложных ситуаций. Часто «естественная» работа вытеснения оказывается малоэффективной (либо энергия влечения

чрезвычайно велика, либо реальность слишком травматична и болезненна, либо угрызения совести обладают большой императивностью, либо это действует всё вместе). Тогда человек нередко начинает использовать дополнительные искусственные средства для более «эффективного» вытеснения – начинает использоваться алкоголь, наркотики и другие психоактивные средства. В подобных случаях говорят об **оглушении**. При оглушении, какое бы средство ни применялось, происходит только изменение психических состояний, а проблема не решается, зато возникают новые проблемы, связанные с использованием этих средств.

Согласно гуманистической психологии для самоактуализирующегося человека характерна открытость опыту, знание себя и психика такого человека не прибегает к защитным механизмам типа вытеснения. Если у человека возникают негативные чувства или запретные желания, он признает их существование.

4. Замещение (иногда в качестве синонимов говорят о **смещении и вымещении**, хотя, многие дифференцируют эти понятия). Выражается переориентацией с темы, вызывающей тревогу и неприятные ощущения на другую (что ближе к смещению) или, реже, частичным, косвенным удовлетворении неприемлемого мотива каким-либо нравственно допустимым способом (замещение). Типичными ситуациями проявления замещения являются, например:

- после конфликта с начальником на работе индивидуум обрушивает гнев на членов семьи, домашних животных (здесь есть и рационализация); эмоции выплёскиваются либо на более близкого человека, либо на более слабого; в рамках этого механизма и возникло выражение «козёл отпущения».
- человек во время важного, волнующего разговора комкает бумажку;
- девушка при фразе подруги «твой парень вечно тебя подводит» отшвыривает сидящую на коленях кошку.

Примером успешной защиты и успешного замещения можно считать сублимацию.

Вымещение иногда также рассматривается как отдельный механизм, чаще как одна из форм проекции.

5. Рационализация. В психологию понятие «рационализации» ввел Э. Джонс в работе 1908 г. «Сознательное мышление или рационализация». З. Фрейд считал одной из онтогенетически наиболее поздних форм защиты. В этом случае речь о попытке рационально обосновать желания и поступки, вызванные такой причиной, признание которой грозило бы потерей самоуважения (например, не желая давать взаймы, всегда можно найти много причин, почему нельзя дать; у неприятного человека всегда можно найти кучу недостатков, хотя неприязнь и не связана с ними; интерес к медицинской литературе больной может объяснять необходимостью расширения кругозора).

В работах зарубежных и отечественных авторов рационализацию как вид психологической защиты определяют двояко:

1) как защиту, связанную с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстаёт как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам;

2) как защитный процесс, состоящий в том, что человек изобретает вербальные и на первый взгляд логичные суждения и умозаключения для *ложного* оправдания (объяснения) своих поступков.

Индивид использует рационализацию, чтобы оправдать своё поведение, когда в действительности его действия неправильны; рационализация является средством сохранения самоуважения личности в такой ситуации, в которой этот важный компонент её «Я-концепции» оказывается под угрозой снижения.

Выбор аргументов для рационализации представляет собой преимущественно *подсознательный* процесс. Реальные мотивы

процесса самооправдания остаются неосознанными; вместо них индивид, осуществляющий психологическую защиту, изобретает мотивировки, приемлемые аргументы, предназначенные для оправдания своих действий, психических состояний. От сознательного обмана защитная аргументация отличается непроизвольностью своей мотивации и убеждением индивида, что он говорит правду.

В качестве самооправдывающих аргументов используются различные «идеалы» и «принципы», высокие мотивы и цели.

Осознаваемые в процессе рационализации причины поведения представляют собой смесь предъявляемой информации (предубеждений, предрассудков), т. е. трансформированных мотивов, и констатации самого события. Наличие при этом элементов истины придаёт человеку ложную уверенность, будто всё истинно. В этой совокупности разум пытается навести некий благопристойный порядок, который и осознаётся.

Механизм рационализации является одним из наиболее простых и общих, предназначенных для сохранения и поддержания высокого уровня самооценки и предотвращения чувства вины. Этот механизм защиты отличается тем, что человек сначала действует в ответ на неосознаваемые мотивы, а после действия выдвигает различные предполагаемые причины для объяснения поведения, причем, объяснения, как правило, социально приемлемы и одобряемы. Соответствующие мотивировки, однако, направлены на самоубеждение в причинах, детерминировавших поведение; на самом деле эти причины, желания и потребности зачастую остаются скрытыми. Т. о., индивид, из всех возможных мотивов, отбирает наиболее приемлемые для объяснения своего поведения.

Рационализация является механизмом, который служит полезной целью настолько, насколько обеспечивает самозащиту и комфорт. Однако нередко она ведёт к самообману.

Выделяют следующие разновидности рационализации: актуальная, предвосхищающая, для себя и для других, прямая, непрямая, дискредитация цели и дискредитация жертвы, самообман.

5.1. Актуальная рационализация. Данный защитный механизм рационализации наиболее активно используется тогда, когда человек, нарушив общепринятые нормы морали и, будучи в достаточной мере социализированным, переживает внутренний конфликт или когнитивный диссонанс. Данная разновидность рационализации называется актуальной, поскольку она мотивирована необходимостью освобождения от тревоги или фрустрации, которую актуально переживает индивид.

5.2. Предвосхищающая рационализация. Человек может предвидеть, предвосхищать начало неприемлемых для него событий заранее. В этом случае он планирует процесс самооправдания до наступления неприемлемой части ситуации. Предварительную подготовку личности к встрече с такими событиями принято называть предвосхищающей рационализацией (следует иметь в виду, что когда человек предполагает неудачу при решении какой-либо проблемы, то, в большинстве случаев он прилагает меньше усилий для достижения цели).

5.3. Рационализация для себя и для других. Описываются два вида рационализации для себя. Суть первого состоит в снижении ценности объекта, к которому индивид стремился, но не смог достигнуть в силу каких-то обстоятельств (по принципу «виноград зеленый»). Снижая ценность желаемого объекта, индивид рационализирует для себя в том смысле, что стремится к сохранению самоуважения, собственного положительного представления о себе. Путём защитной аргументации он стремится сохранить своё лицо перед собой и значимыми для себя людьми. Суть второго вида рационализации для себя состоит в преувеличении ценности уже имеющегося блага.

5.4. Прямая рационализация. Её содержание заключается в том, что индивид, осуществляя защитную аргументацию, говорит об угрожающих событиях, вызывающих тревогу и о себе, оправдывая себя, переоценивая силу угрозы.

5.5. Непрямая рационализация. Содержание данного вида рационализации состоит в том, что объектами мыслей становятся такие предметы и вопросы, которые прямого отношения к угрозам не имеют (чаще у высоко тревожных индивидов). Самооправдание и сохранение высокого уровня самоуважения в условиях действия неблагоприятных факторов – общая стратегическая цель рационализации, которую индивид может достигнуть одним из следующих способов, описанных ниже.

5.6. Дискредитация цели. Данный способ рационализации используют те индивиды, которые пытаются снижать ценность объекта, к которому они настойчиво стремятся («зеленый виноград»). Логика осуществляемой с помощью этого способа рационализации примерно такова: «То, что недоступно мне, не может обладать высокими качествами».

Нередко выделяют реакцию **обесценивания** (иногда как близкую к рационализации, чаще – как отдельный механизм защиты). При защитной реакции обесценивания индивид с пренебрежением относится к цели, которой, по крайней мере внутренне, он сильно хотел бы достичь, но это невозможно в силу объективно существующих препятствий или личного несоответствия требованиям (т. е. фактически, реакция дискредитации цели и представляет собой реакцию обесценивания).

5.7. Дискредитация жертвы. Этот способ рационализации используется в тех случаях, когда индивид, приписывая другому человеку отрицательные качества, совершает по отношению к нему (жертве) аморальные действия. Такой способ рационализации часто опирается на психологический механизм проекции. Индивиды, использующие такой способ рационализации, часто

рассуждают следующим образом: «Он бы на моём месте поступил так же, он бы меня не пожалел». Ясно, что здесь имеет место воображаемое принятие роли жертвы и представление её в своей роли «наказующей инстанции».

5.8. Самообман. Данный способ рационализации чаще всего встречается в тех ситуациях, в которых индивид совершает выбор между двумя возможностями (целями, альтернативными линиями поведения и т. п.), в какой-то мере отрицает факт совершения поступка, т. е. утверждает будто бы не имел подлинной возможности свободного выбора. Эта разновидность самообмана выступает в 2-х вариантах: а) индивид старается представить себя субъектом деятельности, «элементом технологии» (науки, власти, условия эксперимента), за которую он не может нести ответственность; б) индивид совершает действия, наносящие вред другому, однако не признаёт себя вредителем и создаёт в себе убеждение, будто действовал в пользу жертвы.

Иногда встречается также реакция в виде **равнодушия**, возникающая перед лицом обстоятельств, которые могли бы оскорбить чувство собственного достоинства, снизить самооценку, нанести удар по Я.

Таким образом, рационализация – это всякая попытка объяснить поведение или оправдать свой «неуспех» при достижении цели, направленная на нивелирование тревоги при расхождении фактического поведения с «Я-концепцией», т. е. представлением человека о самом себе.

6. Проекция[4] (**перенесение, перемещение**). Все люди имеют нежелательные свойства и черты личности, которые они

[4] В психологии проекцией часто называются отличающиеся процессы:

1. Индивид воспринимает окружающий мир и реагирует на него сообразно со своими интересами, способностями, ожиданиями, эмоциональными состояниями и т. д.

у себя признают с неохотой, а иногда и совсем не признают. Механизм проекции проявляется в том, что собственные отрицательные качества, влечения, отношения человек бессознательно приписывает другому лицу (проецирует на него), причем, как правило, в преувеличенном виде (обеспеченные люди помещают престарелого родителя в дом инвалидов и возмущаются равнодушным или плохим отношением к нему персонала).

Проекция является следствием работы вытеснения. В зрелых формах проекция служит эмпатии.

При проекции внутреннее ошибочно воспринимается как происходящее вовне.

Пример проекции – муж упрекает жену, что та асексуальна, а сам не проявляет сексуальной активности.

Важно проследить развитие реакции проекции как защиты у ребёнка. Вначале ребёнок настолько интегрирован со своей семьей, что не дифференцирует себя и окружающих (даже иногда называет себя «он» или «она»). Т. о. вначале ребёнок не делает различия между собой и окружающими. Далее в процессе развития собственное поведение ребёнка становится всё более независимым. Одновременно с этим появляется представление, что окружающие – такие же, как и он, и потому на поведение окру-

---

2. Индивид показывает своим бессознательным отношением, что он уподобляет одного человека другому. Например, он может проецировать образ своего отца на начальника или образ строгого учителя в школе на преподавателя в университете.
3. Индивид отождествляет себя с другими людьми, т. е. проецирует свои качества на других (например, на любимое животное) или, наоборот, отождествляет другие объекты – предметы, людей, животных с самим собой.
4. Индивид приписывает другим людям качества, которых он не замечает в самом себе (например, такой человек утверждает, что «все люди – лжецы» или что «все – завистники»). Этот феномен, названный в психологии «отчуждающей» проекцией, наиболее близок к понятию проекции З. Фрейда.

жающих (в том числе и неодушевленных предметов) он проецирует понятные ему побуждения и мотивы. Если игрушка упала, ребёнок говорит «ей больно», либо «дверь не хочет закрываться». Обычно куклу ребёнок наделяет всеми атрибутами своего поведения. Этот приём часто используют психотерапевты: они дают куклы ребёнку, который рассматривает их как копии родителей и других близких людей, косвенно перенося на кукол своё отношение к родителям. Анализ такого поведения ребёнка может многое дать для выявления особенностей взаимоотношений ребёнка с родителями и для диагностики в целом.

Проекция в известной степени упрощает поведение, исключая необходимость в повседневной жизни всякий раз оценивать свои поступки. Люди нередко переносят своё поведение на других людей, проецируя на них свои эмоции. Если человек спокоен, уверен в себе, доброжелателен, то в его глазах окружающие разделяют его доброжелательность, и наоборот – напряженный, неудовлетворённый в своих желаниях фрустрированный человек, настроен враждебно и приписывает, проецирует эту враждебность окружающим. Обычно индивид способен объективно оценивать враждебность окружающих, но фрустрированный, напряженный, подозрительный, болезненно самолюбивый человек создаёт свой собственный перцептивный мир (мир восприятия), не учитывая другие объективные факторы.

Проекция тесно связана с изменениями в восприятии других, когда индивиды с заниженной самооценкой, придерживаются, однако и невысокого мнения о других, искаженно воспринимают и оценивают жизненные ситуации, людей, проецируя на них собственные недостатки, свои негативные чувства.

Проекция может существовать самостоятельно, без интерференции с другими формами психической защиты. Это как бы эхо неосознаваемых подчас установок, освобождающее человека от тревоги, чувства вины и приносящее облегчение. Необходимо

заметить, что в норме, если человеку удаётся заставить кого-то почувствовать вину, переложить ответственность за трудности на других, он сам чувствует себя менее виноватым. Здесь есть элемент реакции проекции.

Обратной стороной истинной психической защиты по типу проекции являются сарказм, ирония. Враждебность, вызывающие отрицательное отношение окружающих, а это в свою очередь усиливает потребность в развитии других защитных реакций.

Другим вариантом трансформации защиты в виде проекции являются случаи, когда агрессивные намерения и импульсы человека полностью приписываются другим людям, себе же остаётся роль жертвы. В качестве дальнейшей защиты от тревоги человек может реагировать враждебным и агрессивным поведением на внешний объект, который является объектом проекции. Отношение проецирующего человека к тем, на ком проекция фокусируется, нередко становится отношением подозрения или даже враждебности, отчужденности, что, в свою очередь, вызывает ответное чувство вражды. Таким образом, формируется замкнутый «порочный круг».

В противоположность механизму проекции, выделяют **интроекцию** или **интериоризацию** (переход извне внутрь).

7. Соматизация. Эта форма защиты выражается в выходе из трудноразрешимой ситуации путём фиксации на состоянии своего здоровья (школьники «заболевают» перед контрольными – простейший пример). В этих случаях основное значение приобретает выгода от заболевания – повышение внимания и уменьшение требований со стороны близких. В более тяжелых случаях эта формы защиты принимает как бы хронический характер; при этом, как правило, возникает преувеличенное внимание к своему здоровью, преувеличение тяжести болезни вплоть до создания собственных концепций заболевания и может формироваться ипохондрический синдром.

8. Реактивное образование (формирование реакций). Речь идёт о замене неприемлемых тенденций на прямо противоположные (так называемая инверсия желаний), когда люди могут скрывать от самих себя мотив собственного поведения за счет его подавления сознательно поддерживаемым мотивом противоположного типа:

- бессознательная неприязнь к ребенку может выражаться в нарочитом, контролирующем внимании к нему;
- отвергнутая любовь часто выражается к ненависти к бывшему объекту любви;
- мальчики стараются обидеть нравящихся им девочек;
- тайные завистники часто вполне искренне причисляют себя к преданным поклонникам того, кому завидуют.

Этот механизм имеет побочные эффекты в виде деформации социальных отношений с окружающими, поскольку его отличиями является ригидность, экстравагантность демонстрируемого поведения, преувеличенные его формы (в принципе, о человеке, постоянно демонстрирующем свою добропорядочность стоит подумать «А нет ли у него сильного желания совершить какой-нибудь грех?»). Кроме того, отрицаемая потребность должна маскироваться снова и снова, на что затрачивается значительное количество психической энергии.

Хотя реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека гибко реагировать на события, этот механизм считается примером успешной защиты, т. к. он устанавливает психические преграды – отвращение, стыд, мораль. Вводя понятие «Сверх-Я», З. Фрейд отмечал, что в его возникновении важную роль играет механизм реактивных образований.

9. Регрессия. Возвращение к примитивным, ранним, связанным с детством, формам реагирования и типам поведения; переход на предшествующие уровни психического развития и актуализация успешных в прошлом способов реагирования. Может

осуществляться по отношению к различным уровням реализации деятельности и сферам личности – мотивационной, смысловой, целевой и др.

Особенно часто наблюдается у детей при лишении родителей, к которым они были очень сильно привязаны (например, при госпитализации в больницу), когда умевший ходить ребенок перестает ходить; начинает сосать палец в трудных ситуациях (что иногда проявляется не только у детей, но и у взрослых); возобновляется энурез (у не хотевшего ходить в детский садик или школу); умевший хорошо одеваться – как бы «разучивается» это делать; начинает хуже говорить и читать и т. п. Согласно психоанализу, регрессия неэффективна, т. к. индивид вместо того, чтобы справиться с ситуацией, вынужден уйти от реальности.

Элементы психологической защиты в форме регрессии можно наблюдать и при некоторых психических заболеваниях (в частности, при сепарационных расстройствах у детей, при реактивных психозах).

10. Интеллектуализация. Это своеобразная попытка уйти из эмоционально угрожающей ситуации путем ее как бы отстраненного обсуждения в абстрактных, интеллектуализированных терминах.

Систематически использующие интеллектуализацию индивиды оставляют впечатление эмоционально холодных и отчужденных в межличностных отношениях. У подростков часто недостаточность социальных контактов служит основой для чрезмерного фантазирования и интеллектуализирования.

11. Изоляция (или **расщепление**). Изоляция – уход от социальных или межличностных ситуаций. Примитивная изоляция – когда ребёнок перевозбуждён или расстроен, он просто засыпает. Приём наркотиков, алкоголя то же может рассматриваться как вариант изоляции.

В выраженных случаях изоляция встречается у шизоидных личностей. Изоляция начинается с проявления навязчивости (соответственно, распространена при неврозе навязчивостей).

Суть изоляции состоит в отделении одной части личности (неприемлемой и травмирующей индивида) от другой части его же личности, которая вполне его устраивает. При таком отделении событие почти не вызывает эмоциональной реакции. В результате этого индивид обсуждает проблемы, отделенные от остальной личности таким образом, что события не связываются ни с какими чувствами, как будто они случились с кем-то другим. Этот сухой подход может быть преобладающим стилем. Индивид может всё больше и больше уходить в идеи, всё менее и менее соприкасаясь с собственными чувствами.

Говоря об изоляции, З. Фрейд указывает, что её нормальным прототипом является логическое мышление, которое тоже стремится отделить содержание от эмоциональной ситуации, в котором оно обнаружено. Изоляция становится механизмом защиты только когда она используется для защиты ЭГО от принятия вызывающих тревожность аспектов ситуации или отношений.

12. Механизм **фиксации** означает прочную бессознательную связь с определенными лицами или образами, которая воспроизводит один и тот же способ удовлетворения и структурно организована по образцу одной из стадий удовлетворения. Фиксация может быть актуальной, явной, а может оставаться преобладающей тенденцией, допускающей для индивида возможность регрессии. Понятие фиксации прочно присутствует в психоанализе, хотя её природа и значение четко не определены.

13. Компенсация. Способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков (способностей, знаний, умений и навыков) за счет развития других качеств.

В индивидуальной психологии Альфреда Адлера основная категория – неполноценность. По А. Адлеру, основной человеческий

инстинкт – стремление к превосходству, совершенству, преодолению неполноценности. А. Адлер выдвинул идею развития нервного характера из врожденного чувства неполноценности и возникающего отсюда агрессивного влечения к сверх-компенсации.

Показатели психического здоровья человека – творческая сила и социальный интерес. Основные этапы коррекции стиля жизни по А. Адлеру: изучение особенностей жизненного стиля человека, помощь клиенту в понимании себя и своего поведения, формирование у него повышенного социального интереса.

14. Редко описываемый в литературе, но хорошо известный в жизни механизм **отреагирования**. Это бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующем событии, вследствие чего это воспоминание не становится патогенным или перестаёт им быть. Отреагирование может быть первичным, возникшем само по себе, в т. ч. спустя и более или менее долгое время после первоначальной травмы, и вторичным, возникшем в процессе катартической психотерапии. Эта реакция может простираться от слёз до мщения. Если эта реакция достаточно сильна, большая часть аффекта, связанного с событием, исчезает. Если же реакция подавлена, аффект, связанный с воспоминанием, сохраняется.

Таким бразом, отреагирование – это нормальный путь, на котором индивид освобождается от слишком сильного аффекта.

15. Идентификация. В том случае, когда индивид пытается снизить тревожность, отождествляя себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств, является идентификацией.

Идентификация связана с процессом, в котором индивид как бы, включив своё «Я», заимствует его мысли, чувства, действия. Следует сказать, что объектами идентификации могут быть родители, другие близкие люди и не только реальные, но и воображаемые (например, герои художественных фильмов).

Идентификация обычно рассматривается как самое раннее проявление эмоциональной связи с другим лицом. Развивается идентификация в детских ролевых играх (дочки-матери, пожарные и др.).

Наиболее известной идентификацией как защиты является Эдипова ситуация.

Идентификация объективно необходима ребенку для приобретения положительных ценностей, установок, форм поведения и психических качеств, для нейтрализации асоциальных воздействий. Но она необходима и «субъективно», с точки зрения «механики» развития ребенка (она есть средство снятия тревожности в одном случае и средство уменьшения негативных эмоций, связанных с утратой близких, в другом случае).

В классическом психоанализе была высказана важная идея, согласно которой идентификация возможна не только с человеком, к которому индивид питает положительное чувство, но и с таким, к которому он относится отрицательно.

В соответствии с этим различают *позитивную* и *отрицательную идентификацию*.

Позитивная идентификация с идеалом помогает стать на его точку зрения, принять его способы восприятия окружающего, усвоению его социальных умений и навыков и, тем самым, способствует психическому росту. Отрицательная идентификация способствует подражанию негативным чертам личности, принятию её отрицательной роли на себя.

З. Фрейд и А. Фрейд описали многочисленные случаи защитной идентификации, являющейся психологическим механизмом преодоления тревожности. Типичными являются «**идентификация с агрессором**» – процесс уподобления и отождествления с человеком, к которому подросток относится негативно и идентификация с «утраченным объектом», которая позволяет преодолеть Эдипов комплекс.

Идентификация с агрессором – иммигранты, проживающие в США недолгое время, проявляют гораздо более сильную враждебность к вновь въезжающим, чем дольше живущие там (что было показано еще исследованиями Дж. Горера в 1848 г.); некоторые заключенные фашистских концентрационных лагерей вели себя «агрессивно» по отношению к новичкам, пришивали себе на одежду эмблему гестапо и отрицали критические высказывания иностранных корреспондентов в адрес нацистов (защита выдвигается не против страха, а против неприятного чувства разногласия со значимым для индивида лицом, а при расхождении с мнением лица, отношения с которым оцениваются как позитивные, возможны разные пути восстановления баланса – идентификация и отрицание реальности).

Проявления идентификации с агрессором были и у отдельных заложников «Норд-Оста» в Москве (октябрь 2002 г.: некоторые заложники по собственной инициативе писали обращения с требованиями прекратить войну в Чечне, некоторые женщины не только разговаривали с террористками, но и примеряли их головные уборы) и много говорилось о Стокгольмском синдроме.

16. Катарсис – психологическая защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Для этого в качестве посредника иногда привлекается некая внешняя глобальная система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости.

Для катарсиса ключевым моментом является усиление эмоций. Психическая травма может «сгореть» в мощных, драматических, болезненных и шоковых переживаниях (сочувствую персонажам кинофильма или пьесы, человек одновременно переживает собственное важное, болезненное и тревожащее событие).

Широкое распространение в современных зарубежных и отечественных исследованиях получила точка зрения, согласно

которой существует большое число защитных механизмов, обеспечивающих индивиду избавление от тревоги за счет искажения или отказа от реальности.

Неопсихоанализ о защитных механизмах личности.

- Основное понятие теории развития личности **К. Хорни** – базальная тревога, т. е. переживание ребенком чувства беспомощности и изоляции. К. Хорни рассматривала базальную тревогу и базальную враждебность как формы проявления защитных механизмов личности. Стратегии взаимодействия с другими людьми как средства достижения безопасности в мире: стратегия на людей, стратегия от людей и стратегия против людей.
- **Г. Салливен** рассматривал защитные механизмы личности как средства обеспечения адекватного приспособления к окружающим.
- **Э. Фромм** выделял авторитаризм, деструктивность и конформность как способы преодоления чувства одиночества и отчуждения.

Согласно психоаналитической концепции З. Фрейда у детей:

- на *оральной стадии* (до 1-го года) могут возникать следующие защиты: интроекция, проекция, отрицание, сонливость, идентификация, смещение, обращение против себя;
- на *анальной стадии* развития (1–2 года): изоляция, реактивное образование, отмена, интеллектуализация, регрессия;
- на *фаллической стадии* (2–6 лет): идентификация, отрицание, соматизация;
- в *латентной стадии* (6–12 лет): появление подавления, регрессии, фиксации.

***Наиболее типичные подростковые формы психологической защиты*:** пассивный протест, оппозицию, эмансипацию, вытеснение, рационализацию, проекцию, идентификацию, отрицание, аннулирование, интеллектуализацию, самоограничение, изоля-

цию, сублимацию (выделение «типичных подростковых форм» очень условно).

Пассивный протест. Данная защита проявляется в отстранении от общения с близкими людьми, отказе от выполнения различных просьб взрослых. Решающее значение для формирования этого защитного механизма имеет эмоциональное отвержение со стороны взрослых. В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или неосознаваемое отождествление родителями подростка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Подросток в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию.

Оппозиция. Важнейшая особенность данной психологической защиты состоит в том, что она проявляется в форме активного протеста против требований взрослых, резких высказываний в его адрес, систематической лживости. Причинами оппозиции являются нежелание иметь дело с подростком, плохая переносимость его общества, поверхностная заинтересованность в его делах. Возникающее в этом случае чувство неуверенности подростки стараются подавить демонстрацией чрезмерной решительности. Тогда их поведение с позиций взрослых становится необъяснимым, хотя на самом деле оно есть реакция на недостаток любви со стороны близких и призыв вернуть её.

Эмансипация. При эмансипации защита выражается в борьбе подростков за самоутверждение, самостоятельность, высвобождение из-под контроля взрослых. Многие подростки, порывая взаимоотношения с родителями, переносят свои интересы на лидера среди сверстников, который занимает место идеала. Зачастую данная персона занимает среднюю позицию по возрастной шкале между подростком и его родителями, которые отвергаются. В результате подросток получает мнимую свободу, новое чувство независимости от диктата родителей или других взрослых и ста-

новится безразличным в отношении границ ответственности за свои поступки.

Такой вид психологической защиты, как **аннулирование действия** (или **отмена**) базируется на том, что повторное действие лишает значения предыдущее, вызывавшего тревогу. Первая характерная черта такого вида психологической защиты состоит в том, что он связан с магическим мышлением, верой в сверхъестественное, повторяющимися ритуальными действиями и имеет свои корни в психике детского возраста.

Генезис этого вида психологической защиты представляют следующим образом: когда подросток совершает что-то плохое, тогда его учат тому, что надо попросить прощения. Тем самым его плохое деяние как бы аннулируется, и он может действовать с чистой совестью. Всё это ведёт к тому, что у подростка образуются представления, будто некоторые действия способствуют заглаживанию и искуплению вины за плохое поведение или же предотвращают наступление каких-либо неприятных событий. Например, когда перед сном вокруг своей подушки подросток расставляет игрушки – животных, то в некоторых случаях у него возникает убеждение, что он своими действиями предотвращает наступление ночных страхов.

В подростковом, юношеском и в зрелом возрасте есть ритуальные действия, которые тоже связаны с суевериями.

Например, идя на экзамен, индивиды надевают такую одежду, которая приносит счастье и т.п. Такие ритуальные действия ассоциируются с прошлыми успехами и когда их выполнение прерывается, человек испытывает беспокойство, тревожность, предвидит неудачу.

Данный механизм психологической защиты имеет очень сильное «религиозное подкрепление» («покайся или еще что-нибудь сделай, и ты будешь прощён»).

Самоограничение. Суть этого защитного механизма заключается в следующем: в случае возникновения угрожающей, психотравмирующей ситуации, которая способствует возникновению и развитию тревоги, подросток отстраняется от общения с близкими людьми, от пищи, от игр или немотивированно отказывается от выполнения требуемых действий, занимаясь созерцанием деятельности другого, или стремится убежать. Крайние формы такого вида психологической защиты сопровождаются неуверенностью в себе, комплексом неполноценности, апатией.

Использование самоограничения во многих ситуациях оправдано, так как обеспечивает ситуативную адаптированность, однако приносит огромный вред потому, что первые попытки человека в любой области деятельности вначале не могут быть совершенными. Многие, не зная свои потенциальные возможности, после первых же неудач, бросают дальнейшие попытки и выбирают менее сложное дело. Нередко этому способствуют нетактичные или явно издевательские замечания окружающих, в первую очередь, значимых людей (родителей, учителей и т. д.).

Когда в жизни детей 7 – 11 лет случаются неприятные события, возникает психологический дискомфорт, то чаще всего они прибегают к следующим способам поведения (которые часто трудно разграничить на защитное поведение и стратегии совладения):

1. Обнимают или прижимают к себе кого-то близкого, любимую вещь или гладят животного (т. е. необходимо чувство присоединённости, что они не одиноки).

2. Проводят много времени со смартфонами и прочими девайсами (смартфоны – «нянька» современных детей).

3. Стараются забыть происшедшее.

4. Просят прощение или говорят правду (не надо затягивать разговор, долго перебирать детали, излишне спекулировать позицией «прощу, если ...»).

5. Мечтают, представляют себе что-нибудь (в мечтах повышается чувство собственной ценности и уверенности, не надо лишать этого детей).

6. Стараются расслабиться, оставаться спокойными.

7. Думают о случившемся.

8. Говорят с кем-нибудь.

9. Рисуют, пишут или читают что-нибудь.

10. Плачут, явно грустят.

11. Играют во что-нибудь.

12. Нередко встречаются так называемое социально неодобряемое поведение (грызут ногти, дразнят кого-нибудь, ломают и швыряют игрушки).

Классификации защитных механизмов. Единой, общепризнанной классификации нет. А. Фрейд вслед за своим отцом З. Фрейдом считала, что защитный механизм основывается на 2-х типах реакций:

- блокирование выражения импульса в сознательном поведении;
- искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Часто механизмы психологической защиты делят на 2 группы такие как:

- протективные (примитивные, незрелые, более простые); их цель – не допустить информацию в сознание (расщепление, проекция, отрицание, вытеснение, идентификация, идеализация и др.);
- дефинзивные – более зрелые, допускают информацию в сознание, но искажают ее (сублимация, рационализация и др.).

Согласно другим классификациям, в одну группу объединяются варианты защиты, снижающие уровень тревоги, но не изменяющие характера побуждений: *вытеснение* (подавление, репрессия), *проекция* (перенесение, перемещение), *идентификация*,

аннулирование (отмена), *изоляция* (расщепление), *ингибиция* (блокирование в поведении и сознании). В другую группу объединяются формы защиты, при которых срабатывают механизмы, уменьшающие выраженность тревоги и при этом изменяющие направленность побуждений: *аутоагрессия* (обращение враждебности на себя), *реверсия* (полярное обращение, или изменение побуждений и чувств на противоположные), *регрессия*, *сублимация*.

Ф. Б. Березин выделил 4 типа защиты:

- препятствующие осознаванию факторов, вызывающих тревогу, или самой тревоги (отрицание, вытеснение);
- позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах;
- снижающие уровень побуждений (обесценивание исходных потребностей);
- устраняющие тревогу или модифицирующие её интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций.

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Разнообразие стратегий работы с психикой травмирующей информации ограничено. Человек (сам или с помощью психолога) может нейтрализовать защитные механизмы 3-мя способами:

- понизить значимость травмирующего фактора – «теперь (в новых условиях) я смотрю на это по-другому»;
- повысить самооценку, чтобы на её фоне влияние травмы было менее болезненным («для меня это не имеет большого значения»);
- понизить значимость неудачных поступков и действий, т. е. изменить систему ценностей так, чтобы некоторое событие опустилось в иерархии предпочтений, стало менее важным («не очень-то и хотелось»).

Р. М. Грановская и И. М. Никольская (1999) выделяют следующие варианты реализации этих стратегий, которые стоит учитывать психологу для коррекции защитного поведения личности, особенно когда последнее начинает носить патологический характер:

1. ***Изменение масштаба травмы и снижение цены ошибки*****.**

Часто оказывается, что угнетающее событие не затрагивает основных жизненных ценностей. Если осознать сам факт несоизмеримости – такого большого объёма волнений и реальной, не столь великой личной значимости события, то напряженность разряжается или смягчается.

Любая задача решается легче, если удаётся её преобразовать – осуществить выход за пределы изначально заданных условий за счет включения исходной ситуации в более широкую систему. Надо представить исходную проблему как часть (не обяза-

тельно значительную) другой проблемы. За счет излишней концентрации на травме возникает сужение поля сознания и ограничивается разнообразие поведения, которое становится более стереотипным.

Типично, что когда человека спрашивают о том, что его тревожит и чего он хочет, то он обычно говорит о желании того, чего у него нет и недооценивает то, что уже достигнуто. Человек склонен игнорировать и считать само собой разумеющимся то, что имеет и чем наслаждается, и замечает только то, чего не хватает. Поэтому для начала целесообразно отметить богатство достигнутого и отметить личные качества, обеспечившие такие замечательные достижения.

После этого можно переходить к анализу конкретной обстановки.

Важно не отметать сразу обоснованность возникших проблем и страхов, а направлять и стимулировать анализ ситуации. Главная задача – создать новый образ ситуации с весьма скромными последствиями неудачи. Самый неприятный из возможных исходов состоит в том, что у него пару дней будет плохое настроение, а затем всё придёт в норму. Для этого надо задавать вопросы, побуждающие клиента думать.

Изменение масштаба травмирующего события помогает справиться с многими внутренними трудностями. Важно снизить чувство вины, поскольку оно часто является деструктивным, а обвинение окружающих может выступать как препятствие к сотрудничеству с ними.

Полезно переложить значительную часть неудачи на неблагоприятную ситуацию, внешние обстоятельства и недостаточную информированность.

2. *Юмор как смена оценки* («Что сделалось смешным, не может быть опасным» – Вольтер). Посмеявшись над чем-то, чело-

век чувствует себя свободнее. Шутка способствует эффективному снижению напряжения.

Как считал З. Фрейд. чувство смешного возникает вследствие того, что шутки, остроты, обладают способностью обходить те барьеры (внутреннего цензора), которые культура возвела в психике человека.

Юмористическое отношение к событию не совместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на жизнь.

Ироническое отношение к себе и происходящему помогает найти логически выход. Юмор даёт возможность увидеть вещи в новом, неожиданном свете. Он основан на убеждении, что не существует одной-единственной истины, а есть бесконечно сменяющие друг друга ракурсы понимания смысла происходящего (*рефрейминг* – изменение ракурса или новое объяснение причины проблемы).

В истинности какого-либо предложения очень сильно убеждает способность автора посмотреть на своё детище с иронией.

Способность в неловкой или болезненной ситуации увидеть нечто смешное помогает предотвратить внедрение защиты. Считается, что чувство юмора по отношению к собственным проблемам – главный способ защиты одаренного человека. Смех – это переживание чувства превосходства и способ снять напряжение. Хорошо развитое чувство юмора помогает сохранить чувство собственного достоинства и защищает от приступов жалости к самому себе. Когда человек вносит элемент комического в свою жизнь, он лучше подготовлен к встрече с трудностями.

Однако с использованием юмора в общении надо быть осторожным – не у всех есть чувство юмора; для юмора необходимо достаточно высоко развитое мышление.

3. ***Увеличение пластичности и гибкости психики (снижение инерционной системы ценностей).*** Чем старше человек, тем он более не гибок. Излишняя стабильность системы

принципов, критериев препятствует дальнейшему развитию человека (однако это часто оценивается как «твёрдый характер» или «принципы»).

Негибкость мышления влечет за собой излишнюю властность, категоричность и нетерпимость. Все эти качества толкают человека к поиску причин возникающих конфликтов не в себе, а в недостатках окружающих.

Особенно ярко (и часто) несгибаемость принципов проявляется в области морали. В то же время давно установлено, что абсолютная моральность разрушает мораль в её основе, поскольку санкции, к которым она прибегает в борьбе со злом, слишком суровы.

Мнения должны меняться – меняется окружающий мир, меняются люди и меняются способы суждения, сам человек меняется. Если раньше старый путь мог привести к победе, то теперь лучше новый.

Препятствует гибкости суждений *переоценка серьёзности*, *уверенность в собственной правоте* и *представления о собственной значимости*. Поведение, руководимое такими искаженными представлениями, неадекватно.

При переубеждении человека целесообразна тактика «мелких шажков».

4. *Умение отложить достижение результата*. Дальние цели плохо сохраняют силу стимула у лиц с низким уровнем развития (лица с расстройством личности). Чем ниже уровень культуры, тем сильнее воздействие сиюминутной цели. Побудительная функция воли обеспечивает активность человека; тормозная функция проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности и сравнительно более развита у личности.

Способность к отложенному вознаграждению укрепляет «Я» как принцип реальности; человек способен к временному перенесению неудовольства на пути к удовольствию. Целый ряд

факторов связан с невозможностью получения желаемого сразу, сейчас, немедленно.

Если организовать и осознать упорядоченность целей, то напряжение может ослабиться.

Для облегчения систематизации своих целей и желаний можно предложить человеку составить список того, что могло бы составить ему удовольствие.

В этот список целесообразно включить и самое простое, достижимое, и самое трудное и дорогое. Когда человек видит перед собой перечень того, что можно реализовать немедленно (улучшая тем самым своё самочувствие) и то что трудно, но очень хочется, достижение чего должно быть отложено, тогда он в большей степени становится готовым к планированию и пролонгированным усилиям для достижения результатов.

5. *Повышение самооценки*.

После совершения поступка, неприемлемого для себя и осознавая, что этот поступок будет осуждаться, у человека снижается самооценка. Вследствие этого формируется представление об утрате права на любовь других: «Кто же меня такого будет любить?». На фоне сниженной самооценки человек неадекватно обострённо воспринимает реакцию окружающих на свои поступки, что, в свою очередь, ведёт к конфликтам и сужению сферы общения; формируется «порочный круг».

Чтобы преодолеть сомнения в своих силах, человек нуждается в напоминании о том, что он имеет, чего достиг и что еще может сделать в дальнейшем. Наоборот, упрёки даже за фактически допущенные ошибки способствуют неуверенности. Человек начинает относиться к неудачам, как к неизбежным. В результате – ожесточение, равнодушие, уныние. Поэтому следует авансировать человека доверием.

Эта позиция ярко высказана В. Франклом: если принимать человека таким, каким он есть, мы делаем его хуже; принимая же

человека таким, каким он должен быть, мы заставляем его быть таким, каким он еще может стать.

Страдающим от своего несовершенства полезно иметь в виду, что не всегда надо тратить на устранение всех своих недостатков, но все свои достоинства следует развивать (однажды, посмотрев тренировки российских футболистов, Пеле заметил, что русские играют плохо потому, что их тренировки посвящены устранению недостатков, а надо развивать достоинства).

Учитывая, что самооценка снижается быстрее, если неудача относится за счет личных оценок и действий, полезно переложить значительную часть неудачи на неблагоприятную ситуацию, внешние обстоятельства и недостаточную информированность.

Основной путь нормализации самооценки – переоценка ценностей и изменение иерархии приоритетов, что целесообразно сочетать с формированием позиции «Я ошибся, но больше этого не повторится», «За одного битого двух небитых дают», «Теперь я знаю, как сделать это правильно».

Нередко, спустя какое-то время, люди понимают, что поражение – лучший учитель, чем победы.

6. *Упреждение беспомощности и смягчение страха*.

Существенную роль в преодолении беспомощности играет контроль личности над средой (интернальность / экстернальность). Когда предполагается возможность управлять происходящим вокруг, то страх снижается и возникают условия успешного приспособления.

В психологии нередко выделяют 4 уровня развития страха:

- первый, самый мощный уровень, связан с потерей рационалистического контроля над собой («ошалел от страха», «совсем голову от страха потерял»);
- второй уровень приводит к потере своей обособленности, индивидуальности, целостности (т. е. утрата личностных ценностей);

- третий уровень – страх неожиданностей и неопределенности, провоцирующий волнения и предчувствия по поводу грядущих изменений;
- четвертый уровень – страх попасть туда, где что-то неизвестно, непонятно, ново.

Снижению беспомощности способствует анализ трудности решения прошлых задач, с которыми человек не справился и которые способствовали развитию у него беспомощности и страхов. При этом полезно рассмотреть эти задачи не как неразрешимые для данного человека, а как неразрешимые в принципе, либо разрешимые при особых условиях, которых (условий) не было.

Многим мешает разрешить проблемы представление о собственных слабых способностях. Оправдание своих неудач недостаточными способностями очень распространено. Оно объясняется тем, что большинство считает способности врожденными и уверено, что изменить нельзя и не проявляет активности, терпения.

Страх поражения свидетельствует часто о невысоких потребностях человека (обращение к известным выражениям «дорогу осилит идущий», «глаза страшатся – руки делают»).

Страх чрезвычайно мешает упорядочению, систематизации поведения (иногда победителей и неудачников принципиально делят на основании того, что победитель знает, что делать в случае проигрыша, а неудачник – нет).

Страх вытесняет свои причины. Пока человек не знает точно, чего он боится, он не сможет преодолеть свой страх. Когда человек во всём разбирается, часто оказывается, что, по существу, бояться нечего. Поэтому надо страхи «вытаскивать» на свет, пытаться рассмотреть со всех сторон. Страх, нарочито переживаемый мысленно, теряет свою силу.

7. ***Повышение активности и отказ от лобовых атак.***

Поиск решений всегда и в любой форме.

Трудно переоценить значение активности. Еще полководцы древности обнаружили, что не только надо быть сильнее, чтобы наступать, но также и наступать, чтобы стать сильнее (и, наоборот, «мы плачем, потому что нам плохо или нам плохо, потому что мы плачем»).

Большинство тех, кто испытывает кризис, жалуется на невозможность что-либо изменить в своём трудном положении, однако всегда есть определенные степени свободы, позволяющие изменить трудное положение. Человек просто не видит их, поскольку находится внутри ситуации.

Выход часто видится в действиях, которые индивид считает для себя невозможными, неприемлемыми или непосильными («в нашем возрасте это невозможно», «это не женское дело»). Человеку необходимо расширить представление о границах приемлемости и о диапазоне своих резервов.

Ощущение бессилия часто связано с не столько с самой ситуацией, сколько с односторонним восприятием её.

Мостом от полного бездействия к конструктивному поведению нередко служат допустимые формы агрессии или разрядки (проклинать всех или кого-то персонально).

Отождествлять продуктивную активность с лобовой атакой нельзя – легче усваивается косвенная аргументация или когда аргументация внешне обращена к одному лицу, но рассчитана на другое (например, присутствующее).

Целесообразны вопросы при «подталкивании» человека к активности, они меньше, чем нравоучения или упреки вызывают сопротивления. При этом лучше:

- говорить не о недостатках или неэффективном поведении, а о своём восприятии и переживаниях по их поводу, т. к. с этим трудно спорить и не так остро воспринимается критика;
- никаких оценок, только констатация того, что произошло;

- лучше, если клиент сам считает себя соавтором предложений.

8. ***Хобби как отвлекающая активность.***

Когда человек еще не готов к разрешению конфликта, ему целесообразно переключиться на другую деятельность. Абсолютная концентрация на одной идее или цели выступает одним из источников внутренних конфликтов. Когда у человека есть другие увлечения и интересы, диапазон его ощущений становится шире, увеличивается размах приемлемых для него умений и точек зрения (вообще, длительная концентрация на одной роли – «Я» – только работник или «Я» – только мать и/или жена – часто приводит к чувству неудовлетворённости). В результате вероятность конфликта уменьшается. Поэтому «хобби-терапия» рассматривается как способ оперативно удалиться от травмирующей ситуации.

Всякое стойкое увлечение сохраняет открытость психики для новых влияний и образует противовес – защиту душевного мира (по типу замещения) в случае провала на главном поприще. При наличии хобби в критических ситуациях для нормализации самочувствия не нужно изобретать новые формы деятельности – наготове привычная, любимая.

Кроме того, избирая хобби, человек существенно меньше зависит от социального окружения, здесь он свободнее, чем в сферах своей деятельности.

Влияние хобби особенно действенно, когда в поле сознания оказывается какой-либо высокий и широкий интерес, когда хобби развивает человека.

9. ***Значение исповеди.***

Чувствуя, что совершил нечто нехорошее, человек начинает негативно оценивать себя, исполняется к себе недоверием, т. е. становится готовым к совершению нового аналогичного поступка.

Специальные обряды исповеди и отпущения грехов смягчают отрицательные переживания и вероятность рецидивов.

Раскаяние в исповеди – сильное эмоциональное переживание; в факте откровенности содержится катарсис. Раскаявшийся испытывает чувство стыда к себе и своим поступкам, а чувство стыда – та форма опыта, которая может препятствовать повторению поступков. Поэтому покаяние обращено не только к прошлому, но и к будущему. Величина облегчения прямо пропорциональна искренности покаяния.

После раскаяния человек получает в своё распоряжение энергию, которую он тратил ранее на сохранение тайны и на работу по созданию своего привлекательного («не запятнанного») образа в глазах окружающих.

Исповедь также даёт возможность человеку высказаться не только о совершенных поступках, но и об отброшенных, нереализованных возможностях.

Исповедь связана с преодолением трудностей выражения словами своих переживаний, причем, говоря о себе, человек поневоле становится слушателем. Возникающая обратная связь помогает ему лучше разобраться в себе, переоценить свои поступки.

Душевные конфликты лучше нейтрализуются, когда переживаются совместно с другими.

Продуктивность исповедального общения предопределяется гарантией тайны, обстановкой доверия и сочувствия (насколько бывают часто легче раскрыть свою душу незнакомому человеку, например, в поезде).

Эффективность исповеди определяется также и как бы частичным переложением части ответственности на другого.

10. ***Роль дневниковых записей*****.**

Люди, имеющие трудности в общении, часто ведут дневники (когда у человека есть проблемы в общении, стоит попытаться выделить собеседника из себя). Дневниковые записи и ав-

тобиографические произведения, самонаблюдение, самоанализ полезны, если не перерастают в самокопание[5].

11. ***Приобщение к искусству.***

Катарсис, приносящий с собой душевное равновесие, может эффективно реализоваться за счет приобщения к искусству (психодрама, пантомима, музыкотерапия, терапия живописью).

[5] Многие литературные произведения представляют документ самопомощи их создателей. В частности, в юности Гёте перенёс несчастную любовь, были мысли о самоубийстве, они были отставлены, но для нормализации состояния он написал роман «Страдания молодого Вертера», герой которого кончает жизнь самоубийством (и этот роман вызвал эпидемию самоубийств).

ГРУППОВЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ[6]

Феномен психологической защиты может быть обнаружен и на групповом уровне. При этом феномен групповой психологической защиты характеризует группу, с одной стороны, как системное образование, в ходе развития которого обнаруживаются и преодолеваются противоречия между базовыми системными тенденциями – изменением и сохранением, а, с другой, – как целостную социально-психологическую общность, обладающую некоторым «внутренним» планом совместной деятельности, что и позволяет говорить об особой групповой реальности.

Когда субъектом психологической защиты становится группа, можно предполагать существования иных проявлений психологической защиты. Защитный механизм выступает как способ действования в ситуации обнаружения угрозы (внешней или внутренней) для целостности группы, что несовместимо с позитивным состоянием групповой реальности.

Ю. Б. Захарова (1991) и В. А. Штроо (2001) предлагают следующую модель уровневой организации психологической защиты:

на 1-м уровне личностная, индивидуальная защита во «внутреннем опыте»;

на 2-м уровне к защите прибегает личность для сохранения своей целостности и поддержания позитивного Я-образа в межличностном взаимодействии;

3-й уровень описывает защитную активность группы, отстаивающую свою целостность в ответ на внутреннюю угрозу распада;

[6] Термины «групповая психологическая защита» и «групповой защитный механизм» правомерно рассматривать как идентичные понятия.

на 4-м уровне группа защищается от факторов межгруппового взаимодействия, представляющих угрозу для её целостности.

(Например, относительно первых двух уровней – при идентификации с национальной группой расхождение «Я-реального» и «Я-идеального» у личности уменьшается и снижается критичность к себе).

По аналогии с трактовкой психологической защиты в ортодоксальной психоаналитической традиции как сопротивление терапевтическому вмешательству, применительно к групповым защитным механизмам речь, следовательно, должна идти о сопротивлении нововведениям.

Основная системная функция защитных механизмов – стабилизационная (как на этапах «спокойного», т. е. хорошо прогнозируемого, регулярного, легко воспроизводимого функционирования группы, так и, особенно, в критических, кризисных ситуациях, несущих отчетливую угрозу нарушения групповой целостности.

Адекватными будут те формы и способы реагирования группы, которые:

- во-первых, соответствуют локусу угрозы, т. е. в случае внешней опасности активность направляется вовне, а внутренняя опасность (коренящаяся в самой группе, в динамике групповых процессов) повлечет за собой переструктурирование групповой реальности так, чтобы сохранить целостность группы как субъекта деятельности;
- во-вторых, их результат – освобождение от данной угрозы на длительный срок и без необходимости постоянного воспроизведения защитных действий, т.е. ситуация будет «решена».

Стабилизация того или иного аспекта групповой целостности – топологического, структурного или динамического – достигается путём аффективно-когнитивного переструктурирования угрожающей ситуации.

Топологический аспект подразумевает под целостностью наличие и, главное, сохранность границ, отделяющих изучаемый объект – группу – от внешней социальной среды, что позволяет разграничивать «своих» и «чужих», выявлять «чужаков», не членов группы. В топологическом аспекте группе может угрожать ликвидация (внешняя угроза) или распад (внутренняя угроза).

Структурный аспект сосредотачивает внимание на внутренних, структурных характеристиках группы (коммуникативные, статусные, функционально-ролевые и др.). В структурном аспекте группе может угрожать «смена власти» путём вмешательства извне или «бунт меньшинства» изнутри.

В динамическом или процессуальном аспекте целостность группы понимается как непрерывность её существования, обеспечиваемая относительно устойчивым воспроизводством основных структурных компонентов системы внутригрупповой активности. В динамическом аспекте группе может угрожать дискредитация деятельности группы со стороны внешних социальных институтов или обнаружение самой группой несоответствия между содержанием и характером, целями и средствами деятельности и т. д.

В группе такой способ действования выступает как норма поведения её членов и наличие нормы зачастую нельзя обнаружить иным путём, кроме как нарушив её.

Описанные в литературе групповые защитные механизмы

Наименование группового защитного механизма (с его описанием)	**Локус угрозы**	**Предмет защиты (аспект групповой целостности)**
1. Групповое табу. Запрет на обсуждение «опасных» тем внутригрупповой жизни, переживание определенных состояний.	Внутренний	Структурный и динамический

2. Группомыслие (group think). Качество группового решения оценивается с точки зрения сохранности единомыслия в группе, в следствие чего часто бывает стратегически ошибочным (способствуют: высокий уровень сплоченности группы; изоляция группы – отсутствие внешних экспертных оценок; директивное руководство; несовершенная процедура поиска и оценки альтернатив; гомогенность состава групп; провокационный ситуационный контекст).	Внутренний и / или внешний	Структурный и динамический
3. Групповой ритуал. Обязательное воспроизведение какой-то групповой процедуры, придание этому самостоятельного (символического) смысла. Ритуалы регламентируют жизнь любой группы, однако и они сами нуждаются в регламентации. Поэтому, например, требования к соблюдению различных сторон самого ритуала, выражающееся, в частности, в отношении субординации между его участниками, поддерживает внутригрупповую структуру отношений, тем самым оберегая, защищая её от изменений.	Внутренний	Все аспекты
4. Ингрупповой фаворитизм. Межгрупповое сравнение в пользу своей группы.	Внешний	Топологический
5. Самоизоляция. Ограничения (вплоть до запрета) на контакты с внешней социальной средой.	Внешний	Все аспекты
6. Семейный (групповой) миф. Взаимное согласование искаженных внутрисемейных ролей (это не подвергается внутри семьи никакому сомнению, служит хорошей про-	Внутренний	Структурный и динамический

граммой для социальных контактов вне её и в тоже время уменьшает гибкость самой семейной системы).		
7. Социальный стереотип аутгруппы. Содержание образа и правила восприятия членов «чужой» группы как отличных от «своих».	Внешний	Топологический
8. Фиксация внутригрупповой статусной иерархии. Становление и жесткое поддержание неравенства позиций членов группы в системе межличностных отношений (например, едва ли не до статусной иерархии кастового типа в криминальных структурах).	Внутренний	Структурный и динамический
9. Формализация внтуригрупповой коммуникации. Коммуникационные потоки внутри группы (организации) становятся многозвенными, т. к. затрудняются прямые связи. Нормируется содержание коммуникации («Только по делу!»).	Внутренний	Структурный и динамический
10. Экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности. Объяснение группового неуспеха за счет внешних факторов.	Внешний	Динамический

В целом, концепция групповых защитных механизмов разработана меньше, чем индивидуальных (например, однозначно не доказаны механизмы групповой динамики как самостоятельные социально-психологические феномены).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Клиническая психология: учебник для подготовки студентов по направлению 37.03.01 «Психология» / Д. В. Воронцов [и др.]; под общ. ред. Шевыревой Е. Г. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 541, [2] с.

2. Клиническая психология: учебник для студентов мед. вузов и фак. клин. психологии / В. А. Абабков [и др.]; под ред. Б. Д. Карвасарского. – 5-е изд., доп. – СПб. : Питер, 2018. - 890, [1] с.

3. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы: учеб. пособие / И.Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2018. – 831, [1] с.

4. Сидоров П. И. Клиническая психология: учебник / П. И. Сидоров, А. В. Парняков. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 880 с.

Дополнительная:

1. Блюм Дж. Психоаналитические теории личности / Пер. с англ., вступ. ст. А. Б. Хавина. – М.: Академический проект; Культура, 2009. – 224 с. (Серия «Психотерапевтические технологии»).

2. Долгова В. И., Кондратьева О. А. Психологическая защита : монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.

3. Киршбаум Э. И., Еремеева А. И. Психологические защиты. – СПб.: Питер, 2013. – 181 с.

4. Кружкова О. В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура / О. В. Кружкова // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2012. – № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zaschita-i-sovladanie-fenomenologicheskoe-sootnoshenie-i-struktura.

5. Лапланж Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. 2-е издание. / Пер. с франц. Н. С. Автономовой. – М.: Квадрига, 2017. – 751 с.

6. Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатии у подростков. – М.: ИОИ, 2016. – 336 с.

7. Манина В. А. Неадаптивные механизмы психологической защиты как фактор, препятствующий преодолению психологических барьеров / В. А. Манина // Вектор науки ТГУ. – 2014. – № 3. – С. 194–198.

8. Механизмы психологической защиты личности: кол. монография / Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. А. Поляков, В. И. Шарагин. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 158 с.

10. Носов С. С., Абдукаримов М. Ж. Диагностика защитных механизмов: подход Фиби Крамер. – М.: Флинта, 2010. – 112 с.

11. Психология. Учебник / Под ред. А. А. Крылова. – М.: Проспект, 2013. – 752 с. (С. 399–422)

12. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия по психологии самосознания / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Издательский дом Бахрах-М, 2016. – 656 с.

13. Сергиенко Е. А. Контроль поведения в континууме защитного поведения // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 311–328.

14. Соловьева А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины / А. В. Соловьева. – М.: Флинта, 2013. – 184 с.

15. Сосланд А. И. Сублимация, возвышенное, транс / А. И. Сосланд // Труды «Русской Антропологической школы»: Вып. 6. – М.: РГГУ – 2009 – С. 393–413.

16. Черенёва Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности / Е. А. Черенева // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 6 (134). URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/zaschitnye-mehanizmy-povedeniya-kak-faktor-adaptivnogo-povedeniya-lichnosti.

17. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – СПб.: Питер, 2018. – 160 с. (Серия «Мастера психологии»).

18. Фрейд А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд. – М.: Изд-во В. Секачев, 2016. – 252 с.

19. Фрейд З. Психология бессознательного. 2-е издание. – СПб.: Питер, 2019. – 528 с. (Серия «Мастера психологии»).

20. Cramer P. Defense mechanism. 40 years of empirical research // P. Cramer / Journal of Personal Assessment. – 2015. – Vol. 97. – No. 2. – Pp. 114–122.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Теория защитных механизмов в психоанализе.

2. Механизмы психологической защиты (вытеснение, проекция, рационализация).

3. Интеллектуальные защиты.

4. Групповые защитные механизмы.

5. Защитные механизмы и неврозы; типичные механизмы при основных видах неврозов.

6. Развитие защитных механизмов у детей и подростков.

7. Понимание психологических защит в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса и психокоррекицонная (психотерапевтическая) работа.

8. Психологическая коррекция защитного поведения личности.

9. Психическая (психологическая) защита и её место в концепции З. Фрейда.

10. А. Фрейд о механизмах психической защиты.

11. Неопсихоанализ о защитных механизмах личности.

12. Психическая защита в работах отечественных ученых (Ф. В. Бассина, В. М. Банщикова, В. Е. Рожнова, В. А. Ташлыков и др.).

13. Сублимация как главный эффективный защитный механизм.

14. Отрицание. Вытеснение. Их характеристика и дифференциация, проявления.

15. Рационализация, её разновидности.

16. Проекция – определение понятия; проекция как защитный механизм.

17. Идентификация как защитный механизм, её разновидности, их характеристика, проявления.

18. Замещение, соматизация, регрессия как защитные механизмы; их проявления.

19. Реактивное образование, изоляция, фиксация как защитные механизмы; их проявления.

20. Компенсация, отреагирование, интеллектуализация как защитные механизмы; их проявления.

21. Пассивный протест, оппозиция, эмансипация, самоограничение как типичные подростковые формы психологической защиты.

22. Аннулирование действия как защитный механизм; его проявления.

23. Развитие защитных механизмов у детей.

24. Защитное поведение детей при психотравмирующих ситуациях.

25. Критерии оценки развитости системы психологической защиты.

26. Современные представления о защитных механизмах личности.

27. Классификация защитных механизмов.

28. Концепция групповых защитных механизмов; современные представления.

29. Факторы, определяющие специфичность групповой психологической защиты.

30. Многоуровневая организация психологической защиты.

31. Функции групповых защитных механизмов; критерии их адекватности.

32. Топологический, структурный и динамический аспекты групповой целостности.

33. Отдельные групповые защитные механизмы (групповое табу, группомыслие, групповой ритуал, самоизоляция; их характеристика).

34. Отдельные групповые защитные механизмы (ингрупповой фаворитизм, групповой миф, фиксация внутригрупповой статусной иерархии; их характеристика).

35. Отдельные групповые защитные механизмы (социальный стереотип аутгрупп, формализация внутригрупповой коммуникации, экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности; их характеристика).

36. Эмпирические исследования защитных механизмов.

37. Типичные защиты при наиболее распространенных неврозах.

38. Взаимосвязь защитных механизмов с личностными особенностями.

39. Защитные механизмы при психических заболеваниях.

40. Защитные механизмы и психокоррекционная работа.

41. Стратегии совладения; копинг.

42. Коррекция защитного поведения личности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ВОПРОСЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ

001. КОНЦЕПЦИЮ ОБ ОСНОВНЫХ МЕХАНИЗМАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ РАЗРАБОТАЛ:

а) З. Фрейд
б) К. Юнг
в) К. Роджерс
г) А. Адлер
д) Б. Ф. Скиннер
е) Э. Куэ

002. В ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВКЛАД ВНЕСЛИ:

а) А. Фрейд
б) М. Кляйн
в) Х. Хартманн
г) Р. Плутчек
д) Ф. Перлз
е) все перечисленные

003. ПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО ЗАЩИТНАЯ АКТИВНОСТЬ ИМЕЕТ ЭВОЛЮЦИОННО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРНИ, ВЫСКАЗАЛ:

а) А. Фрейд
б) М. Кляйн
в) Л. Фестингер
г) Р. Плутчек
д) Ф. Перлз
е) А. Бандура

004. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА (В. Е. РОЖНОВ, 1979):

а) важная форма сознательного реагирования на психогенное воздействие

б) феномены типа «вытеснение»

в) феномены типа «рационализации»

г) защита, проявляющаяся в виде особых форм взаимодействия, осознаваемых и неосознаваемых психологических установок

д) правильно а) и г)

е) правильного ответа нет

005. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА:

а) встречается у всех, в том числе и у практически здоровых лиц

б) играет исключительно негативную роль

в) носит исключительно положительный характер

г) встречается только у соматических больных

д) встречается только при появлении психических расстройств

006. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ВСЕМ, *КРОМЕ*:

а) как бы отстраненным обсуждением эмоционально угрожающей ситуации в абстрактных, интеллектуализированных терминах

б) в частичном, косвенном удовлетворении неприемлемого мотива каким-либо нравственно допустимым способом

в) собственные отрицательные качества бессознательно приписываются другому лицу, как правило, в преувеличенном виде

г) относительно разумным оправданием любых поступков и действий, противоречащих нравственным нормам

д) отрицанием существования неприятностей в реальной действительности

е) развития эпилепсии

007. ОСНОВНЫМИ МЕХАНИЗМАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА, ПО З. ФРЕЙДУ, ЯВЛЯЮТСЯ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ РЕАКЦИИ, *ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ*:

а) вытеснения и отрицания

б) проекции и регрессии

в) рационализации и изоляции

г) реактивного образования

д) сублимации

е) верификации

008. ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ, РЕАЛИЗУЕМЫЙ ЧЕРЕЗ РАЗДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВ И ДЕЙСТВИЙ, НАЗЫВАЕТСЯ:

а) реактивное образование

б) изоляция аффекта

в) перенос

г) рационализация

д) верно а) и б)

е) ничего не подходит

009. КАКОЙ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ МОЖЕТ БЫТЬ ОПИСАН КАК БЕССОЗНАТЕЛЬНО МОТИВИРОВАННОЕ ЗАБЫВАНИЕ (СОГЛАСНО ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ):

а) репрессия

б) проекция

в) отрицание

г) соматизация

д) регрессия

е) замещение

010. КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИМЕРОМ РЕПРСЕССИИ:

а) побить собаку после конфликта с начальником

б) сосать палец

в) забыть имя несимпатичного человека

г) заявить кому-то о своём презрении к нему/ней

д) нецензурно выругаться в неподходящей ситуации

е) расплакаться в уединенном месте

011. КАКОЙ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВУЕТ, КОГДА ЛЮДИ ПРОСТО ОТВЕРГАЮТ ТУ ЧАСТЬ РЕАЛЬНОСТИ, КОТОРАЯ ЗАСТАВЛЯЕТ ЭГО ИСПЫТЫВАТЬ ДИСКОМФОРТ:

а) проекция

б) отрицание

в) реактивное образование

г) рационализация

д) регресс

е) смещение (замещение)

012. КАКОЙ ВИД ЗАЩИТЫ *НЕ ХАРАКТЕРЕН* ПСИХОЗОВ:

а) проекция

б) отрицание

в) отыгрывание вовне

г) смещение

013. РЕБЕНОК НЕ ОТВЕТИЛ ОБИДЧИКУ В ШКОЛЕ, А ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ ЯРОСТНО КОЛОТИТ СВОЕЙ

ПОРТФЕЛЬ. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ЭТОМ СЛУЧАЕ:

а) отрицание

б) вытеснение

в) проекция

г) смещение

д) реактивное образование

014. ПЕРЕНОС ЭНЕРГИИ С ИСПЫТЫВАЕМЫХ ЧУВСТВ НА КОГО-ТО ИЛИ ЧТО-ТО НАЗЫВАЕТСЯ:

а) проекция

б) уклонение

в) смещение

г) регрессия

015. ЗАЩИТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ «ВЫТЕСНЕНИЯ» ХАРАКТЕРЕН ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ:

а) депрессивным неврозом

б) неврозом навязчивых состояний

в) неврастенией

г) ипохондрическим неврозом

д) истерическим неврозом

е) ничего не подходит

016. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ – НЕКТО УБЕЖДЕН, ЧТО ЕМУ ИЗМЕНЯЕТ ЖЕНА, ХОТЯ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ОН САМ ХОЧЕТ ЕЙ ИЗМЕНИТЬ:

а) регрессия

б) рационализация

в) сублимация

г) проекция

д) реактивное образование (формирование реакций)

017. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ – СТУДЕНТ ПОДРОБНО ОБЪЯСНЯЕТ ПРОВАЛ НА ЭКЗАМЕНЕ СЛОЖНЫМИ ВОПРОСАМИ И ПРИДИРЧИВОСТЬЮ ЭКЗАМЕНАТОРА:

а) отрицание

б) рационализация

в) сублимация

г) проекция

д) реактивное образование (формирование реакций)

018. В БАСНЕ ЭЗОПА «ЛИСИЦА И ВИНОГРАД», КОГДА ЛИСА ПОТЕРПЕЛА НЕУДАЧУ В ПОПЫТКАХ ДОСТАТЬ ВИНОГРАД, ОНА СТАЛА ПОДРОБНО ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОНА НИКОГДА И НЕ ХОТЕЛА ЕГО. ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ КЛАССИЧЕСКИМ ПРИМЕРОМ:

а) проекции

б) реактивного образования

в) рационализации

г) отрицания

д) идентификации

е) подавления (вытеснения)

019. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ: АГРЕССИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЕДЕТ СЕБЯ СЛИШКОМ ВЕЖЛИВО ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ:

а) отрицание

б) рационализация

в) сублимация

г) интеллектуализация

д) реактивное образование (формирование реакций)

020. РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – ЭТО:

а) симптомы, возникающие у пациента в ответ на контрперенос у аналитика

б) установка или привычка, противоположная вытесненному желанию

в) переживание негативной реакции окружения на отыгрывание вовне

г) определенный механизм психической защиты

д) верно б) и г)

е) верно в) и г)

021. АКЦЕНТУАЦИЯ КАКОЙ-ТО ОДНОЙ СТОРОНЫ В АМБИВАЛЕНТНОЙ ПАРЕ (НАПРИМЕР, ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ) РАДИ СОХРАНЕНИЯ ВЫТЕСНЕННОЙ СТОРОНЫ ОПИСЫВАЕТСЯ ТЕРМИНОМ:

а) отыгрывание вовне

б) расщепление

в) реактивное образование

г) компенсация

022. МОЛОДАЯ И ВЕСЬМА ПОЛНАЯ ЖЕНЩИНА НЕ СЧИТАЕТ СЕБЯ СЛАДКОЕЖКОЙ И, СТОИТ ЕЁ ПРИЯТЕЛЮ НАЗВАТЬ ТАК ЕЁ ДАЖЕ В ШУТКУ, ОНА ТУТ ЖЕ ЯРОСТНО НАЗЫВАЕТ ЕГО ОБЖОРОЙ. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ЗАДЕЙСТВОВАН В ТАКОМ ПОВЕДЕНИИ:

а) сублимация

б) расщепление

в) отрицание

г) реактивное образование

023. «И ПОЧЕМУ ТЫ ТАК ЛЮБИШЬ СПОРИТЬ ?!» – ГОВОРИТ ДЕВОЧКА 14-ТИ ЛЕТ СВОЕЙ МАТЕРИ В РАЗГАР

СПОРА, КОТОРЫЙ ОНА САМА И НАЧАЛА. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ИЛЛЮСТРИРУЕТ ЭТОТ ПРИМЕР:

а) смещение

б) рационализация

в) проекция

г) сублимация

024. ПРИПИСЫВАНИЕ СОБСТВЕННЫХ НЕОСОЗНАВАЕМЫХ ЧУВСТВ ДРУГИМ ЛЮДЯМ НАЗЫВАЕТСЯ:

а) перенос

б) проекция

в) рационализация

г) вытеснение

д) регресс

е) реактивное образование

025. СУТЬ ПРОЕКЦИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В:

а) приписывании другим людям собственных чувств

б) ориентации поведения на доступную цель

в) отрицании реальных фактов

г) выборе поведения, противоположного подавляемому

д) выборе объекта для «эмоциональной разрядки»

026. ПРОЕКЦИЯ – ЭТО:

а) отчуждение не соответствующих Я-концепции качеств с заполнением образующих пустот интропроектами

б) перенос негативных переживаний прошлого опыта на представления о будущем

в) способ ухода от контакта, заключающийся в проецировании ситуации прошлого на актуальную ситуацию

г) верно всё перечисленное

д) ничего из перечисленного не подходит

027. В 1960-70-Е ГОДЫ НА МНОГИХ ЯПОНСКИХ ПРЕДПРИЯТИЯХ УСТАНАВЛИВАЛИСЬ ОЧЕНЬ НАТУРАЛЬНО ИЗОБРАЖАВШИЕ МАСТЕРА РЕЗИНОВЫЕ КУКЛЫ, КОТОРЫХ РАБОЧИЕ МОГЛИ БИТЬ, ПИНАТЬ И Т.Д. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОАНАЛИЗА ЗДЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ МЕХАНИЗМ:

а) вытеснения

б) отрицания

в) рационализации

г) отреагирования

д) реактивное образование

е) сублимации

028. ОТРЕАГИРОВАНИЕ – ЭТО:

а) синоним отыгрывания вовне

б) нормальный способ освобождения от чересчур сильного аффекта

в) разрядка сильных эмоций в сексуальных действиях

г) патологическое недержание аффекта

029. ОТЫГРЫВАНИЕ ВОВНЕ – ПОНЯТИЕ, ОБОЗНАЧАЮЩЕЕ:

а) импульсивные ауто- или гетероагрессивные действия, посредством которых совершается перевод плана в действие

б) преимущественно импульсивные действия, выпадающие из обычных для субъекта мотивационных систем и нередко принимающие форму ауто- или гетероагрессии

в) осознанная или неосознанная игра на публику как способ привлечения к себе внимания других

г) то же, что отреагирование

д) ничего из перечисленного не подходит

030. ОТЫГРЫВАНИЕ ВОВНЕ В ПРОЦЕССЕ СЕАНСА ПСИХОАНАЛИЗА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО:

а) сопротивление пациента достигло критической точки

б) пациент враждебен терапевту

в) вытесненное начинает всплывать на поверхность

г) произошла регрессия к орально-агрессивной фазе

д) психоанализ этому пациенту противопоказан

031. КАК НАЗЫВАЕТСЯ ВОЗВРАТ К ПОВЕДЕНИЮ, ПРИСУЩЕМУ БОЛЕЕ РАННИМ СТАДИЯМ РАЗВИТИЯ:

а) репрессия

б) регрессия

в) реактивация

г) рекапитуляция

д) смещение

е) отрицание

032. ВЕРНЫ ВСЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ЗАЩИТ, *КРОМЕ*:

а) с помощью рационализации предопределяется реальность

б) реактивное образование обращает реальность в свою противоположность

в) изоляция разделяет реальность

г) проекция искажает топографию реальности

д) интроекция искажает топографию реальности

е) регрессия трансформирует реальность

033. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ГИПЕРКОМПЕНСАЦИИ В ОТЛИЧИЕ ОТ РЕАКЦИЙ КОМПЕНСАЦИИ:

а) развиваются в зоне переживаемой личностью несостоятельности

б) обеспечивают компенсацию в обход недостаточности

в) характеризуются избыточностью компенсаторного поведения

г) обычно имеют патологическую мотивацию

034. АППЕРЦЕПЦИЯ – ЭТО:

а) защитный механизм

б) способ получения информации при психоанализе

в) свойство психики воспринимать мир в зависимости от предшествующего опыта

г) психопатологический синдром

035. КОГДА МОЛОДАЯ ПАЦИЕНТКА ОТНОСИТСЯ К ПСИХОЛОГУ-МУЖЧИНЕ, КОТОРЫЙ НА 20-30 ЛЕТ СТАРШЕ ЕЁ, КАК К ОТЦУ, ЭТО ВЕРНЕЕ ВСЕГО КВАЛИФИЦИРОВАТЬ КАК:

а) ролевое смещение

б) диссоциацию мышления

в) проекцию

г) перенос

д) эмоциональную депривацию

036. КОГДА ЧУВСТВА ПСИХОЛОГА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАЦИЕНТУ СТАНОВЯТСЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫМИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПАЦИЕНТ НАПОМИНАЕТ ЕМУ КОГО-ТО ИЗ ЕГО ПРОШЛОГО ОПЫТА, ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ:

а) смещение аффекта

б) проекция

в) перенос

г) идентификация

д) контрперенос

е) формирование реакций

037. ЗАЩИТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРИ НЕВРОЗАХ:

а) тесно связаны с особенностями симптоматики

б) тесно связаны с первичными личностными особенностями больных

в) тесно связаны со вторичными личностными особенностями больных

г) всё верно

д) ничего из перечисленного не верно

038. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО У БОЛЬНЫХ ИСТЕРИЕЙ ВСТРЕЧАЕТСЯ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ, ПОД КОТОРЫМ ПОНИМАЕТСЯ:

а) устранение из поля внимания неприемлемого для больного мотива

б) уклонение от реальной оценки своей роли в конфликтной ситуации

в) отказ от самостоятельного разрешения трудностей

г) вытеснение ЭГО неприемлемых побуждений ИД

д) всё верно, кроме указанного в г)

039. ДЛЯ ЗАЩИТНОГО МЕХАНИЗМА РАЦИОНАЛИЗАЦИИ У БОЛЬНЫХ ИСТЕРИЕЙ ХАРАКТЕРНО:

а) «оправдательное» отношение к своему поведению

б) использование трансфера

в) использование объективных сведений в качестве обоснования своих побуждений

г) склонность к «глубокой философии на мелких местах»

д) верно всё перечисленное

е) ничего из перечисленного не верно

040. У БОЛЬНЫХ ИСТЕРИЕЙ ДОСТАТОЧНО РАСПРОСТРАНЁН МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПО ТИПУ ОТРИЦАНИЯ, ОПИСЫВАЕМЫЙ УТВЕРЖДЕНИЕМ:

а) регресс к фаллической стадии

б) стремление избегать новой, мало совместимой с имеющимися представлениями (в частности, информации о себе)

в) тенденция отвергать всё, что исходит не от них

г) отрицание очевидного во имя завоевания или удержания чужого внимания

041. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА У БОЛЬНЫХ НЕВРАСТЕНИЕЙ ЧАЩЕ НОСИТ ХАРАКТЕР:

а) отрицания

б) рационализации

в) вытеснения

г) всё верно

д) правильного ответа нет

042. ВЕДУЩИЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У БОЛЬНЫХ НЕВРОЗОМ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ – ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ, ОПИСЫВАЕМАЯ КАК:

а) стремление воспринимать и решать проблемы в чисто интеллектуальных рамках

б) тоже, что алекситимия

в) подавление у них активности правого полушария

г) утрированная формальность мышления

043. ПРИ ЗАТЯЖНОМ ТЕЧЕНИИ НЕВРАСТЕНИИ ВЕДУЩИМ СТАНОВИТСЯ:

а) интеллектуализация

б) рационализация

в) реактивное образование

г) сублимация

д) регресс

е) проекция

044. КОГДА ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В КРАЙНИХ ИЛИ РИГИДНЫХ ФОРМАХ, ОНИ СТАНОВЯТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

а) адаптации

б) силы ЭГО

в) психологических расстройств

г) первичных физиологических поломок

045. К КАКОМУ УРОВНЮ ОТНОСИТСЯ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ВЫТЕСНЕНИЯ:

а) защита через отрицание

б) психическое сдерживание

в) защиты через искажение образов

г) высоко адаптивная защита

046. ИДЕНТИФИКАЦИЯ С АГРЕССОРОМ:

а) чисто патологический процесс, характерный для психопатических лиц

б) в её основе – «животный», инстинктивный страх

в) в её основе – отрицание реальности

г) верно а) и б)

д) верно б) и в)

е) ничего из перечисленного не подходит

047. ПАЦИЕНТ ПЕРЕЖИВАЕТ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПЕРИОДЫ «УТРАТЫ ВРЕМЕНИ», В ТЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ ОН НЕ МОЖЕТ ВСПОМНИТЬ НИЧЕГО О ТОМ, ЧТО С НИМ

БЫЛО И ЧТО ОН ДЕЛАЛ. ТАКАЯ ЗАЩИТА ОТНОСИТСЯ К УРОВНЮ:

а) психических сдерживаний

б) защиты через отрицание

в) защиты через искажение образов

г) защиты через уход от реальности

048. КАКУЮ ЗАЩИТУ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОЕКЦИЯ:

а) высокоадаптивную

б) отрицающую

в) искажающую образ

г) блокирующую психику

049. КАКАЯ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗАЩИТ ЯВЛЯЕТСЯ СОЗНАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ:

а) вытеснение

б) смещение

в) проекция

г) подавление

050. ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ СВОЕМУ ПСИХОЛОГУ, ЧТО ОНА, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПЕРЕСТАНЕТ ПОСЕЩАТЬ ЕГО, Т. К. ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ОН ПОНАПРАСНУ ТРАТИТ НА НЕЁ СВОЁ ВРЕМЯ. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО РАСЦЕНИТ ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ КАК:

а) проекции

б) отреагирования вовне

в) переноса

г) экзистенциального кризиса

д) отрицания

е) сопротивления

051. ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ МЕХАНИЗМОВ НЕЗРЕЛЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ, *КРОМЕ*:

а) расшепления

б) проекции

в) идеализации

г) идентификации

д) рационализации

е) отрицания

052. К ВАРИАНТАМ ЗАЩИТ, СНИЖАЮЩИХ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ, НО НЕ ИЗМЕНЯЮЩИХ ХАРАКТЕРА ПОБУЖДЕНИЙ, ОТНОСЯТ:

а) подавление (вытеснение)

б) расщепление (изоляцию)

в) идентификацию

г) проекцию

д) верно а) и г)

е) верно всё перечисленное

053. К ВАРИАНТАМ ЗАЩИТ, УМЕНЬШАЮЩИМ ВЫРАЖЕННОСТЬ ТРЕВОГИ И ПРИ ЭТОМ ИЗМЕНЯЮЩИХ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОБУЖДЕНИЙ, ОТНОСЯТ:

а) идентификацию

б) аутоагрессию

в) регрессию

г) сублимацию

д) верно в) и г)

е) верно б), в) и г)

054. СОГЛАСНО ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ З. ФРЕЙДА У ДЕТЕЙ НА ОРАЛЬНОЙ СТАДИИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАЩИТЫ:

а) интроекция

б) проекция
в) отрицание
г) смещение
д) все перечисленные
е) ничего из перечисленного

055. ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗАЩИТ ИСПОЛЬЗУЮТ:
а) опросник Басса-Дарки
б) опросник Леонгарда-Шмишека
в) опросник Келлермана-Плутчека
г) опросник Айзенка
д) тест Керна-Йерасека
е) тест Люшера

056. LIFE STYLE INDEX PERCENTILES ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ЗАЩИТ, *КРОМЕ*:
а) отрицания
б) идентификации
в) регрессии
г) компенсации
д) проекции
е) интеллектуализации

057. С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА LIFE STYLE INDEX КЕЛЛЕРМАН И ПЛУТЧЕК ВЫВЕЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПОСТУЛАТЫ, *КРОМЕ*:
а) специфические защиты предназначены для управления специфическими эмоциями
б) существуют 8 базовых защитных механизмов, которые развивались в соответствии с 8 базовыми эмоциями
в) базовые защитные механизмы обнаруживают качества полярности и сходства

г) большинство диагностируемых типов личности не описываются особенностями защитных стилей

д) индивид может использовать комбинацию защитных механизмов

058. Р. ПЛУТЧЕК ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ СЧИТАЕТ ИХ ПОЛЯРНОСТЬ. ВЕРНО СОСТАВЛЕНЫ, СОГЛАСНО Р. ПЛУТЧЕКУ, СЛЕДУЮЩИЕ ПАРЫ, *КРОМЕ*:

а) вытеснение – замещение

б) проекция – отрицание

в) интеллектуализация – регрессия

г) реактивное образование – компенсация

д) аутоагрессия – отреагирование вовне

059. НА ВНУТРЕННИЙ ЛОКУС УГРОЗЫ НАПРАВЛЕНЫ ВСЕ ГРУППОВЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, *КРОМЕ*:

а) групповое табу

б) самоизоляция

в) групповой ритуал

г) семейный (групповой) миф

д) формализация внутригрупповой коммуникации

060. НА ВНУТРЕННИЙ ЛОКУС УГРОЗЫ НАПРАВЛЕН(А):

а) экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности

б) самоизоляция

в) социальный стереотип аутгрупп

г) фиксация внутригрупповой статусной иерархии

061. ГРУППОМЫСЛИЕ (GROUPTHINK) – ЭТО:

а) нормирование содержания коммуникации («Только по делу!», «Только не о нём!»)

б) содержание образа и правила восприятия членов «чужой» группы как отличных от «своих»

в) качество группового решения оценивается с токи зрения сохранности единомыслия в группе

г) запрет на обсуждение «опасных» тем внутригрупповой жизни

д) межгрупповые сравнения в пользу своей группы

062. ИНГРУППОВОЙ ФАВОРИТИЗМ – ЭТО:

а) становление и жесткое поддержание неравенства позиций членов группы в системе межличностных отношений

б) взаимное согласование искаженных внутрисемейных ролей

в) межгрупповые сравнения в пользу своей группы

г) качество группового решения оценивается с токи зрения сохранности единомыслия в группе

д) объяснение группового неуспеха за счет внешних факторов

063. ФИКСАЦИЯ ВНУТРИГРУППОВОЙ СТАТУСНОЙ ИЕРАРХИИ – ЭТО:

а) содержание образа и правила восприятия членов «чужой» группы как отличных от «своих»

б) коммуникативные потоки внутри группы (организации) становятся многозвенными, т. е. затрудняются прямые связи

в) качество группового решения оценивается с токи зрения сохранности единомыслия в группе

г) становление и жесткое поддержание неравенства позиций членов группы в системе межличностных отношений

064. СЕМЕЙНЫЙ (ГРУППОВОЙ) МИФ – ЭТО:

а) запрет на обсуждение «опасных» тем внутригрупповой жизни

б) взаимное согласование искаженных внутрисемейных ролей

в) обязательное воспроизведение какой-то групповой процедуры, придание этому самостоятельного символического смысла

065. ПРЕДМЕТ ЗАЩИТЫ ГРУППОВОГО РИТУАЛА:

а) структурный аспект групповой деятельности

б) динамический аспект групповой деятельности

в) топологический аспект групповой деятельности

г) всё перечисленное

066. ПРЕДМЕТ ЗАЩИТЫ СОЦИАЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА АУТГРУППЫ:

а) структурный аспект групповой деятельности

б) динамический аспект групповой деятельности

в) топологический аспект групповой деятельности

г) всё перечисленное

067. ПРЕДМЕТ ЗАЩИТЫ ЭКСТЕРНАЛЬНОЙ АТРИБУЦИИ НЕУСПЕХА ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

а) структурный аспект групповой деятельности

б) динамический аспект групповой деятельности

в) топологический аспект групповой деятельности

г) всё перечисленное

068. БАЗАЛЬНУЮ ТРЕВОГУ И БАЗАЛЬНУЮ ВРАЖДЕБНОСТЬ КАК ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ РАССМАТРИВАЛ (А):

а) З. Фрейд

б) А. Фрейд
в) К. Хорни
г) Э. Фромм
д) Г. Салливен
е) С. Грофф

069. СВОБОДНОЕ АССОЦИИРОВАНИЕ КАК ОСНОВУ ВСЕХ ТЕХНИК ПРИМЕНЯЮТ ПСИХОЛОГИ, РАБОТАЮЩИЕ В РУСЛЕ:

а) психодинамической теории
б) бихевиоризма
в) трансперсональной психологии
г) гештальт-психологии
д) гуманистической психологии

070. ПОЛОЖЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ – ТАКИХ, КАК ЗАМЕЩЕНИЕ И ОТРИЦАНИЕ – ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОСНОВУ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ КАКОГО ТИПА:

а) когнитивного
б) психоаналитического
в) поведенческого
г) экзистенциального

071. КАКОЙ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ОТЛИЧАЕТ ЛЮДЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ ПОГРАНИЧНОГО ТИПА ОТ ЛЮДЕЙ С НЕВРОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ:

а) вытеснение
б) рационализация
в) отреагирование

г) расщепление

д) смещение

072. КАКОЙ ИЗ ПОДХОДОВ ОБЪЯСНЯЕТ ПАРАНОИДАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ КАК РЕЗУЛЬТАТ ДОМИНИРОВАНИЯ РЕПРЕССИИ В КАЧЕСТВЕ ЗАЩИТНОГО МЕХАНИЗМА:

а) поведенческий

б) когнитивный

в) психодинамический

г) гуманистический

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ

1. А	9. А	17. Б	25. А	33. А	41. Г	49. Г	57. Г	65. Г
2. Е	10. В	18. В	26. Д	34. В	42. А	50. Е	58. Д	66. В
3. Д	11. Б	19. Д	27. Г	35. Г	43. Б	51. Д	59. Б	67. Б
4. Г	12. В	20. Д	28. Б	36. Д	44. В	52. Е	60. Г	68. В
5. А	13. Г	21. В	29. Б	37. Г	45. Б	53. Е	61. В	69. А
6. А	14. В	22. Б	30. В	38. Д	46. Е	54. Д	62. В	70. Б
7. Е	15. Д	23. В	31. Б	39. А	47. А	55. В	63. Г	71. Г
8. Б	16. Г	24. Б	32. Е	40. Б	48. Б	56. Б	64. Б	72. В

отлично: правильные ответы на 10 вопросов (из 10 предложенных)

хорошо: правильные ответы на 8 или 9 вопросов (из 10 предложенных)

удовлетворительно: правильные ответы на 6 или 7 вопросов (из 10 предложенных)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
(методика Д. Амирхана)

Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности.

Инструкция: На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год, и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

Тестовый материал

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.

2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.

3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.

4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.

5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.

6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.

9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.

10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.

11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.

12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.

13. Больше времени, чем обычно, провожу один.

14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.

15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.

16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.

17. Обдумываю про себя план действий.

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.

20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.

21. Избегаю общения с людьми.

22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.

23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.

24. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.

25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.

26. Сплю больше обычного.

27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.

28. Представляю себя героем книг или кино.

29. Пытаюсь решить проблему.

30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.

31. Принимаю помощь от друга или родственника.

32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.

33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

Обработка и интерпретация результатов

Шкала «разрешение проблем» – ответы «Да» по пунктам: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «поиск социальной поддержки» – ответы «Да» по пунктам: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – ответы «Да» по пунктам: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.

Ответ «Согласен» в 2 балла.

Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17–21	14–18	16–23
Средний	22–30	19–28	24–26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных конинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. «Индикатор копинг-стратегий» один из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии,

которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид. Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный, либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих, он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Методика адаптирована Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ
(методика Келлермана-Плутчека)

Методика «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index Percentiles, методика Келлермана-Плутчека) направлена на выявление некоторых видов Эго-защит (механизмов психологической защиты).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения:

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда получу это.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю неприличные фильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые командуют всеми вокруг, бесят меня.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов пнуть его.

16. Многое во мне людей восхищает.

17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать какую-либо вещь до конца, чем приходить в ярость.

18. Я много болею.

19. У меня плохая память на лица.

20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.

22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.

23. Я ненавижу злобных людей.

24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.

25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

27. Люди, которые добиваются своего криком и воплем, вызывают у меня отвращение.

28. Я свободен от предрассудков.

29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-то расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо, чтобы мне говорили комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Когда у меня что-то не получается, я иногда сержусь.

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это почти не беспокоит меня.

50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, что я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь налетает на меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я много коллекционирую.

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

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я много лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются на ней или вне ее.

71. В основном люди несносны.

72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать все, чтобы произвести впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думает.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, чтобы не оказаться застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

83. Когда я как-то был сердит, я так сильно саданул по чему-то, что случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, сталкиваясь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю, как ребенок.

87. Я предпочитаю говорить о своих мыслях, чем о чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что я начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут для того, чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

Обработка и интерпретация результатов

1. *Отрицание* (Denial, D). По одному «сырому» баллу дает положительный ответ на каждое из следующих утверждений: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

2. *Подавление* (Repression, Rep). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

3. *Регрессия* (Regression, Reg). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

4. *Компенсация* (Compensation, Com). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

5. *Проекция* (Projection, Pro). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

6. *Замещение* (Displacement, Dis). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 83, 91; по два балла за положительные ответы на 76, 97.

7. *Интеллектуализация* (Intellectualization, Int). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 70, 80, 81, 87; два балла за положительный ответ на утверждение 62.

8. *Реактивные образования* (формирование реакций, RF). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Далее «сырые» баллы переводятся в стандартные по таблице:

Сырые баллы	Den	Rep	Reg	Com	Pro	Dis	Int	RF
0	0	2	1	2	2	4	-	13
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81
5	52	83	61	62	26	69	51	88
6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	79	95	98
9	97	-	93	99	99	99	96	99
10	99	-	97	-	-	-	-	-
11	-	-	99	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-

Типы психологических защит коррелируют: отрицание – с истероидным типом личности, вытеснение – с пассивной личностью, регрессия – с расстройством личности (психопатией), компенсация – с депрессивными чертами, проекция – с паранойей, замещение – с агрессивными чертами, интеллектуализация – с обсессивной личностью, формирование реакций – с манией.

Однако методика нуждается в дальнейшей серьёзной верификации (исследование А. Н. Михайловым и В. С. Ротенбергом, 1990 «сырым» вариантом методики особенностей психологических защит в норме и при соматических заболеваниях дало маловнятные и противоречивые результаты; Е. С. Романовой (1998) проделана работа по адаптации и стандартизации Life Style Index (LSI).

Р. Плутчек с соавт. (Plutchik R., Kellermann H., Conte H. R. A structural theory of ego defences and emotions // Isard C. E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. – N. Y.: Plenum, 1979. – P.229–257.) одной из главных характеристик защитных механизмов считают их полярность: вытеснение – замещение, формирование реакций – компенсация, проекция – отрицание, интеллектуализация – регрессия. С помощью опросника Life Style Index ими были выведены 5 постулатов:

- специфические защиты предназначены для управления специфическими эмоциями;
- существуют 8 базовых защитных механизмов, которые развивались в соответствии с 8 базовыми эмоциями;
- базовых защитных механизмов обнаруживают качества полярности и сходства;
- большинство диагностируемых типов личности описываются особенностями защитных стилей;
- индивид может использовать комбинацию защитных механизмов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ДОМИНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ В. В. БОЙКО

К каждому утверждению выберите тот ответ, который более всего подходит Вам:

1. Зная себя, Вы можете сказать:

а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;

б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;

в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:

а) ищете способ примирения;

б) обдумываете способ не иметь с ним дел;

в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

3. В спорной ситуации, когда партнёр явно не старается или не хочет Вас понять, Вы, вероятнее всего:

а) будете спокойно добиваться того, чтобы он Вас понял;

б) постараетесь свернуть с ним общение;

в) будете горячиться, обижаться или злиться.

4. Если, защищая свои важные интересы, Вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:

а) пойдете на значительные уступки;

б) отступите от своих притязаний;

в) будете отстаивать свои интересы.

5. В ситуации, где Вас пытаются обидеть или унизить Вы скорее всего:

а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;

б) дипломатичным образом уйдёте от контактов;

в) дадите достойный отпор.

6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем Вы:

а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;

б) постараетесь как можно меньше контактировать с ним;

в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.

7. Если решение вопроса зависит только от Вас, но партнёр задел Ваше самолюбие, то Вы:

а) пойдете ему навстречу;

б) уйдете от конкретного решения;

в) решите вопрос не в пользу партнера.

8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, Вы:

а) не станете придавать этому особого значения;

б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;

в) всякий раз дадите достойный отпор.

9. Если у партнера есть претензии к Вам, и он при этом раздражен, то Вам привычнее:

а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;

б) избежать выяснения отношений с партнёром в таком состоянии;

в) поставить его на своё место или прервать.

10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать Вам о том плохом, что говорят о Вас:

а) тактично выслушаете всё до конца;

б) пропустите мимо ушей;

в) прервёте рассказ на полуслове.

11. Если партнёр слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за Ваш счет, то Вы:

а) пойдете на уступку ради мира;

б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнёр успокоится и тогда вы вернётесь к вопросу;

в) однозначно дадите понять партнёру, что он не получит выгоду за Ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнёром, который действует по принципу «урвать побольше», Вы:

а) терпеливо добиваетесь своих целей;

б) предпочитаете ограничить своё взаимодействие с ним;

в) решительно ставите такого партнёра на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, Вы:

а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;

б) сводите общение до минимума;

в) действуете теми же методами.

14. Когда спорщик настроен к Вам враждебно, Вы обычно:

а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;

б) уходите от общения;

в) осаждаете его или отвечаете тем же.

15. Когда Вам задают неприятные, подковыристые вопросы, Вы чаще всего:

а) спокойно отвечаете на них;

б) уходите от прямых ответов;

в) «заводитесь», теряете терпение.

16. Когда возникают острые разногласия между Вами и партнёром, то это чаще всего:

а) заставляет Вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;

б) побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;

в) активизирует желание доказать свою правоту.

17. Если партнёр выигрывает в споре, Вам привычнее:

а) поздравить его с победой;

б) сделать вид, что ничего особенно не происходит;

в) «сражаться до последнего патрона».

18. В случаях, когда отношения с партнёром обретают конфликтный характер, Вы взяли за правило:

а) «мир любой ценой» – признать своё поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнёра;

б) «пас в сторону» – ограничить контакты, уйти от спора;

в) «расставить все точки над «и» – выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

19. Когда конфликт касается Ваших интересов, то Вам чаще всего удаётся его выиграть:

а) благодаря дипломатии и гибкости ума;

б) за счет выдержки и терпения;

в) за счет темперамента и эмоций.

20. Если кто-то из коллег намеренно заденет Ваше самолюбие, Вы:

а) мягко и корректно сделаете ему замечание;

б) не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;

в) дадите достойный отпор.

21. Когда близкие критикуют Вас, то Вы:

а) принимаете их замечания с благодарностью;

б) стараетесь не обращать на критику внимание;

в) раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

22. Если кто-либо из родных или близких говорит Вам неправду, Вы обычно предпочитаете:

а) спокойно и тактично добиваться истины;

б) сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;

в) решительно вывести лгуна на «чистую воду».

23. Когда Вы раздражены, нервничаете, то чаще всего:

а) ищите сочувствия, понимания;

б) уединяетесь, чтобы не проявить своё состояние на партнёрах;

в) на ком-нибудь отыгрываетесь, ищите «козла отпущения».

24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем Вы, получает поощрение начальства, Вы:

а) радуетесь за коллегу;

б) не придаёте особого значения факту;

в) расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка и интерпретация результатов

Для определения присущей стратегии психологической защиты в общении с партнёрами подсчитывается сумма ответов каждого типа:

а – миролюбие (миролюбие – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер);

б – избегание (избегание – психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов);

в – агрессия (агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ Э. ХАЙМА

Инструкция испытуемому: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».

2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».

3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе.

6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк».

7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

3. «Я подавляю эмоции в себе».

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

5. «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Обработка и интерпретация результатов

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

* «проблемный анализ» (А5),

* «установка собственной ценности» (А10),

* «сохранение самообладания» (А4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* «протест» (Б1),

* «оптимизм» (Б4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* «сотрудничество» (В7),

* «обращение» (В8),

* «альтруизм» (В2) – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

* «смирение» (А2),

* «растерянность» (А8),

* «диссимуляция» (А3),

* «игнорирование» (А1) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* «подавление эмоций» (Б3),

* «покорность» (Б6),

* «самообвинение» (Б7),

* «агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* «активное избегание» (В3),

* «отступление» (В6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

* «относительность» (А6),

* «придача смысла» (А9),

* «религиозность» (А7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* «эмоциональная разрядка» (Б2),

* «пассивная кооперация» (Б5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* «компенсация» (В4),

* «отвлечение» (В1),

* «конструктивная активность» (B5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма – скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий, – копинг-механизмы.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хейма являются:

* изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно-психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;

* исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;

* проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;

* составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Противопоказаний, согласно авторам публикации, к использованию методики нет. Отмечается лишь отметить неадекватность применения методики Э. Хейма у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ВЫПИСКА
из Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета)

I. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования – программ специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология (далее соответственно – программа специалитета, специальность).

II. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

В настоящем федеральном государственном образовательном стандарте используются следующие сокращения:

ОК – общекультурные компетенции;

ОПК – общепрофессиональные компетенции;

ПК – профессиональные компетенции;

ПСК – профессионально-специализированные компетенции;

ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования;

сетевая форма – сетевая форма реализации образовательных программ.

V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛИТЕТА

5.1. В результате освоения программы специалитета у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные и профессионально-специализированные компетенции.

5.2. Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать следующими **общекультурными компетенциями:**

- способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК – 1);

- способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК – 2);

- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК – 3);

- способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК – 5);

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК – 6);

- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК – 7) < …. >.

5.3. Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать следующими **общепрофессиональными компетенциями:**

- способностью решать задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникативных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК – 1);

- готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК – 2);

- готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК – 3).

5.4. Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать **профессиональными компетенциями,** соот-

ветствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на которой (которые) ориентирована программа специалитета:

психодиагностическая деятельность:

- готовностью выявлять и анализировать информацию о потребностях (запросах) пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) (ПК – 2);

- способностью планировать и самостоятельно проводить психодиагностическое обследование пациента в соответствии с конкретными задачами и этико-деонтологическими нормами с учетом нозологических, социально-демографических, культурных и индивидуально-психологических характеристик (ПК – 3);

- способностью обрабатывать и анализировать данные психодиагностического обследования пациента, формулировать развернутое структурированное психологическое заключение, информировать пациента (клиента) и медицинский персонал (заказчика услуг) о результатах диагностики и предлагаемых рекомендациях (ПК – 4);

консультативная и психотерапевтическая деятельность (психологическое вмешательство):

- способностью и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития (ПК – 5);

- способностью осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и «терапевтическую среду» (ПК – 6);

- готовностью и способностью осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики,

сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития (ПК – 7);

экспертная деятельность:

- готовностью квалифицированно проводить психологическое исследование в рамках различных видов экспертизы (судебно-психологической, военной, медико-социальной и медико-педагогической экспертизы), анализировать его результаты, формулировать экспертное заключение, адекватное задачам экспертизы и запросам пользователя (ПК – 8);

5.5. Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать **профессионально-специализированными компетенциями,** соответствующими специализации программы специалиста:

- специализация № 3 **«Патопсихологическая диагностика и психотерапия»**

- способностью и готовностью к овладению теоретическими основами и принципами патопсихологического синдромного анализа нарушений психической деятельности и личности при различных психических заболеваниях (ПСК – 3.1);

- способностью и готовностью к овладению современными подходами к диагностике нарушений психической деятельности субъекта для выявления закономерностей и психологических механизмов возникновения и динамики психопатологических расстройств (ПСК – 3.2);

- способностью и готовностью к овладению теоретическими основами и методами классических и современных направлений психотерапии (ПСК – 3.3);

- способностью и готовностью к овладению теорией и методологией проведения психологических экспертиз с учетом их предметной специфики (ПСК – 3.4);

- способностью и готовностью к самостоятельной постановке практических и исследовательских задач, составлению программ диагностического обследования больных с психическими расстройствами и их семей с целью определения структуры дефекта, а также факторов риска и дезадаптации (ПСК – 3.5);

- способностью и готовностью к применению на практике методов патопсихологической диагностики состояния психического здоровья и адаптационных возможностей больных для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации и психотерапии (ПСК – 3.6);

- способностью и готовностью к самостоятельному проведению психологических экспертиз и составлению заключений в соответствии с задачами экспертизы и нормативно-правовыми документами (ПСК – 3.7);

- способностью и готовностью к применению на практике диагностических методов и процедур для оценки сохранных и нарушенных звеньев в структуре психической деятельности и личности больного (ПСК – 3.8);

-способностью и готовностью к применению методик индивидуально-типологической (личностной) диагностики для решения психотерапевтических и реабилитационных задач (ПСК – 3.9);

- способностью и готовностью к разработке и осуществлению личностно- и социально-ориентированных программ психотерапии, коррекции и реабилитации (ПСК – 3.10);

- способностью и готовностью к применению современных методов оценки и оптимизации качества жизни больных с психическими расстройствами, а также членов их социальных сетей (ПСК – 3.11);

- способностью и готовностью к взаимодействию с работниками в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения (ПСК – 3.12).

Учебное издание

Деларю Владимир Владимирович
Шутова Ольга Игоревна

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Редактирование *С. А. Бахтиной*
Художественное и техническое редактирование, верстка
М. Н. Манохиной
Оформление обложки *Е. А. Могутиной*

Директор Издательства ВолгГМУ *Л. К. Кожевников*

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 34.12.01.543. П 000006.01.07. от 11.12.2007 г.

Подписано в печать 22.05.2020 г. Формат 60х84/16.
Гарнитура Times. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 6,51. Уч.-изд. л. 5,49. Тираж 200 экз. Заказ

Волгоградский государственный медицинский университет
400131, Волгоград, пл. Павших борцов, 1.
Издательство ВолгГМУ. 400006, Волгоград, ул. Дзержинского, 45.