ВВЕДЕНИЕ

Психология, как и любая наука, отличается особенностями своего предмета. Трудность состоит в том, что явления, изучаемые психологией, издавна выделялись человеческим умом и отграничивались от других проявлений жизни как *особые явления*. Их относили к области душевной жизни, противопоставляемой реальным событиям и фактам. Эти явления группировались под названиями «восприятие», «память», «мышление», «воля», «чувства» и др., в совокупности образуя то, что именуется *психикой, психическим, внутренним миром человека, его душевной жизнью* и т.д.

Психика как отражение действительности в мозгу человека характеризуется разными уровнями. Высший уровень психики, свойственный человеку, образует *сознание*. Понятие "сознание" употребляется в психологии, психиатрии и других науках в смысле, отвечающем его основным характеристикам: совокупности знаний об окружающем мире, различении субъекта и объекта, обеспечения целеполагающей деятельности, включения в состав определенного отношения. При этом психиатры, перед которыми постоянно возникает вопрос о наличии, сохранении или нарушении сознания у больного, под сознанием понимают заключенные в психике данного человека возможности отдавать отчет о месте, времени, окружающей обстановке, состоянии и образе действий собственной личности.

«Низший» уровень психики образует бессознательное. *Бессознательное* - это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. Оставаясь психическим (отсюда ясно, что понятие психики шире, чем понятия "сознание", "сознательное"), бессознательное представляет собой такую форму отражения действительности, при которой утрачивается полнота ориентировки во времени и месте действия, нарушается речевое регулирование поведения. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль человеком тех действий, которые он совершает, невозможна и оценка их результата.

В область бессознательного входят *психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неощущаемыми, но реально воздействующими раздражителями ("субсенсорные" (чувствительные), или "субцептивные", реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся и поэтому более неосознаваемые; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели, и др.* К бессознательным явлениям относятся и некоторые патологические явления, возникающие в психике больного человека: бред, галлюцинации и т. д. Было бы неверно на том основании, что бессознательное - это противоположное сознанию, приравнивать его к животной психике. Бессознательное - это столь же специфически человеческое психическое проявление, как и сознание, оно детерминировано общественными условиями существования человека, выступая как частичное, недостаточно адекватное отражение мира в мозгу человека.

Прежде чем говорить о современных возможностях экспериментального изучения и физиологического анализа неосознанных форм психической деятельности человека, необходимо сделать замечание общего, методологического характера. Если мы признаем, а мы признаем, диалектическое единство психического и физиологического, то следует считать, что психическое есть субъективное выражение, особая сторона, особое качество тех же целостных мозговых процессов, которые выражаются объективно в виде различных физиологических реакций. Поэтому проблема изучения высшей нервной (психической) деятельности человека может успешно решаться на основе всестороннего учета и сопоставления внутреннего психологического содержания, «субъективных показаний сознания» (словесный отчет), которые в принципе всегда объективно опосредованы с данными одновременной регистрации так называемых объективных реакций: поведенческих, вегетативных, биоэлектрических. И второе замечание методологического характера. Понятие *бессознательного* — это гносеологически (теоретически познавательная) необходимая категория. Отрицание бессознательного с неизбежностью закрывает естествоиспытателю путь для выявления причинных связей, причинных отношений между отдельными явлениями психической жизни человека, так как сознание, как уже упоминалось, характеризуется перерывами, нередко отсутствием видимых связей между отдельными ее элементами. Понятие бессознательного, заполняя пробелы между сознательными явлениями, позволяет изучать все психические функции человека, вплоть до самых высших форм.

Из множества неосознаваемых форм высшей нервной деятельности наибольший научный интерес представляет явление так называемого *неосознаваемого восприятия*, когда внешний раздражитель, не осознаваемый субъектом, вызывает поведенческие, эмоциональные, вегетативные, биоэлектрические реакции или же изменяет ту или иную психическую деятельность человека. Поэтому в своей работе я оставила в стороне вопросы неосознаваемости интероцептивных раздражителей, вызывающих «темное чувство», или реакции человека, которые им не осознаются, в частности так называемое автоматизированное поведение, когда с упрочением навыка все большая часть поступающей извне информации не доходит до сознания, а обрабатывается и переключается на эфферентную систему на более низких уровнях нервной организации.

Из наблюдений психологов, психиатров известно, что в определенных случаях неосознаваемые внешние сигналы, если они один или несколько раз совпали с сильным эмоциональным возбуждением, могут через месяцы и даже годы вызывать так называемые безотчетные эмоциональные переживания или даже невротические реакции, когда повод, в настоящее время их вызвавший, остается скрытым от сознания субъекта. Чувство фрустрации (психического переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некой цели) является особенностью любого общества. В простейшем случае фрустрация возникает, когда обстоятельства препятствуют осуществлению желаемого. Обстоятельства, конечно, могут быть объективными: я хочу пить, а воды поблизости нет. Однако чаще фрустрации возникает как следствие противоречия личных желаний человека и ограничений и запретов. В случаях длительных сильных переживаний отрицательных эмоций, например при продолжительных конфликтных жизненных ситуациях, физически очень слабые, но эмоционально значимые сигналы, в частности словесные, через временные связи участвующие в нервной организации данной эмоции, ведут к специфической адаптации нашего поведения. Возбуждение структур лимбической системы по обратной связи приводит к возбудимости неокортекса – облегчению или подавлению функциональной активности корковых нейронов. Эти восходящие неспецифические влияния на неокортекс (новую кору) со стороны лимбической системы лежат в основе изменений восприятия эмоциональных стимулов, в частности в основе явления «психологической защиты», поскольку вытеснение сильных провоцирующих тревогу импульсов часто сопровождается противоположной тенденцией: формированием защитной реакции.

Психическая дезадаптация под влиянием социальной фрустрированности или социально-стрессовых расстройств может с высокой вероятностью привести к невротическим или психосоматическим расстройствам с клинически очерченной симптоматикой (тревожными, депрессивными, астеническими и т.п. проявлениями) и поэтому изучение самого явления «психологической защиты» становиться жизненно необходимым.

Формирование защитной реакции может предохранить человека от такого поведения, которое наверняка приведет к возникновению тревоги. С другой стороны, формирование защитной реакции может иметь и опасные социальные последствия в силу ее иррациональной интенсивности. Изучение защитных механизмов не может помочь самому человеку управлять ими, поскольку, если бы человек полностью осознавал механизм действия той или иной «психологической защиты», последний не мог бы выполнять свою защитную функцию, а психологам может послужить вспомогающим материалом в диагностике индивидуальных личностных особенностей человека.

В соответствии с вышеизложенным ***целью*** настоящей работы является исследование основных предпосылок и закономерностей возникновения временных связей с помощью неосознаваемых раздражителей, являющихся основой явления «психологической защиты», а так же изучение самого явления «психологической защиты» для дальнейшего его использования в работе.

 ***Основные задачи исследования****:*

 1. Изучить неосознаваемые процессы в психике человека, в частности явление, так называемого неосознаваемого восприятия.

 2. Описать этапы формирования временных связей, в результате воздействия неосознаваемых раздражителей.

 3. Изучить явление «психологической защиты».

 4. Описать методику ИЖС (индекс жизненного стиля) и рассмотреть возможности ее использования для определения индивидуальных особенностей личности, а в дальнейшем, для выявления нарушений психической адаптации на ранних этапах.

 ***Практическая значимость результатов исследования методики ИЖС (индекс жизненного стиля)*.** Знание факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье людей, представляет возможность целенаправленной разработки психопрофилактических программ.

Методика исследования индекса жизненного стиля – методов психологической защиты может оказать значительную помощь в выделение критериев отграничения начальных форм пограничных нервно-психических расстройств помогает выявить лиц, страдающих этими расстройствами, уже на начальных этапах заболевания, что позволяет предотвратить неблагоприятную тенденцию в динамике пограничных состояний. Так же представляет интерес опыт применения врачами Психологического института им.В.М.Бехтерева, лаборатории психологии на большом материале исследования больных с различными формами нервно-психической, психосоматической и соматопсихической патологией в соотношении с апробированной методикой «Тип отношения к болезни».

Знания о методике жизненного стиля – механизмах психологической защиты могут быть использованы при изучении курса «Медицинская (клиническая) психология».

**ГЛАВА 1.**

НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ ФОРМЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*(краткий анализ литературы по теме)*.

В условиях обычной жизни на человека постоянно действует масса внешних раздражителей. По мере взросления конфликт между потребностями индивида и нуждами группы становятся внутренними, образуя между собой в мозгу ассоциации, временные связи. При этом на органы чувств одновременно или в определенной последовательности падает множество раздражителей различной модальности и значимости. В условиях взаимовлияний афферентных систем (Орбели, 1949) происходят временные изменения возбудимости отдельных анализаторов — повышение одних и понижение других. При этом могут создаваться такие функциональные отношения в ЦНС, при которых ответные реакции организма на часть внешних раздражителей осуществляются на «бессознательном уровне», без осознания человеком этих раздражений.

* 1. *Физиологический анализ «бессознательного» в психике человека.*

Физиологические эксперименты показывают, что зрительный словесный раздражитель, который не осознается человеком, вызывает электрический ответ в коре больших полушарий, причем имеется четкое отличие в величинах вызванного потенциала на «нейтральные» и «эмоциогенные» слова (на эмоциогенные слова реакция больше). Следовательно, и в том случае, когда словесный раздражитель не осознается, в коре головного мозга может осуществляться анализ и синтез его семантических свойств.

Физиологическое изучение подобных реакций человека на неощущаемые звуковые раздражения впервые было проведено в нашей стране Г. В. Гершуни и его сотрудниками (Гершуни и др., 1945; Гершуни, 1949). При сопоставлении порогов ощущения и порогов различных реакций (расширение зрачка, кожно-гальваническая реакция—КГР, реакция депрессии альфа-ритма, дыхательная реакция) было показано, что звуковые раздражения на 6—12 дБ ниже порога слышимости могут вызывать объективно регистрируемые реакции). Гершуни (1947) было выделено два типа реакций. Первый тип реакций на неощущаемые звуки *— вегетативные или биоэлектрические* — наблюдался при стойком понижении возбудимости слуховой сенсорной системы травматического или истерического генеза, т. е. при явлениях патологии головного мозга. Ко второму типу относились *«субсенсорные реакции»* у здорового человека, возникающие в условиях одновременного раздражения слухового и зрительного анализаторов. Диапазон «субсенсорной зоны», т. е. разность порога КГР или биоэлектрической реакции и порога слухового ощущения, может заметно колебаться в основном за счет повышения или понижения сенсорного порога при изменениях функционального состояния ЦНС, например при изменении внимания, фармакологических воздействиях, утомлении (Гершуни, 1950). На основании своих экспериментальных исследований Гершуни (1947) пришел к заключению о том, что уровни организации нервной деятельности, необходимые для осуществления условно-рефлекторных реакций и возникновения ощущений, не идентичны, хотя и близки. Было высказано предположение о том, что ощущения отражают более высокую, чем простые условные рефлексы, степень организации нервных процессов.

Исследователи, работающие с неосознаваемыми сенсорными раздражениями, нередко получали противоречивые данные, порой ставящие под сомнение сам факт существования эффекта неосознаваемых внешних раздражителей. Так, например, наряду с работами, в которых возможность образования условной реакции на неосознаваемые сенсорные раздражения не вызывают у их авторов сомнений (Гершуни, Короткий, 1947), публикуются данные о невозможности образования подобной реакции у здорового человека (Wilcott, 1953). Весьма противоречивы также наделавшие в свое время много шума сообщения о том, что раздражители, в частности словесные, не доходящие до сознания человека, могут существенно изменять его поведение, влиять на реакции выбора или внушать определенные действия. Сопоставление методических приемов, используемых в различных работах, привело к мысли о том, что для проявления эффекта неосознаваемых раздражителей необходимо, во-первых, чтобы они были эмоционально значимы, и, во-вторых, чтобы уровень мотивации или эмоционального напряжения был достаточно высок.

Из наблюдений психологов, и особенно психиатров известно, что в определенных случаях неосознаваемые внешние сигналы, если они однажды или несколько раз совпадали с сильным отрицательным эмоциональным возбуждением, могут через месяцы и даже годы вызывать так называемые безотчетные эмоциональные переживания или даже невротические реакции, когда повод, в настоящее время их вызвавший, остается скрытым от сознания субъекта (Ганнушкин, 1964). Эмоция или невротическая реакция возникают как бы беспричинно. Безотчетные эмоции, вызываемые неосознаваемыми раздражителями, — довольно обычное явление при многих невротических состояниях и ряде других нервно-психических заболеваний. На эмоционально лабильного человека может действовать «такая масса совершенно не учитываемых мелочей, что иной раз даже сам больной не в состоянии понять, почему ему было тоскливо, и какая неприятность заставила его удалиться от веселого общества, в котором он только что беззаботно смеялся» (Ганнушкин, 1964, с. 134). Безотчетные эмоции могут возникать и у практически здоровых людей в экстремальных условиях, при напряженной работе, особенно требующей быстрых переключений внимания, умственном утомлении и т. д.

Этого рода психические явления были воспроизведены в многочисленных экспериментах. Например, у нормальных людей порог опознания неприятных «табу» - слов (бранных, неприличных) при их тахистоскопическом предъявлении явно повышен по сравнению с нейтральными, т. е. обычными словами. При этом «табу» - слова вызывают КГР при таких коротких экспозициях, когда обследуемые еще не могут правильно назвать их. Если обследуемые высказывают догадки об этих «табу» -словах, такие догадки обычно не связаны с данным слов.

Феномен повышения порога осознания эмоциональных слов был получен экспериментальным путем (Lazarus, МсСlery, 1951). У здоровых взрослых людей предварительно вырабатывалась оборонительная условная реакция на отдельные слоги при электрокожном подкреплении. После этого измеряли пороги зрительного опознания. Пороги опознания слогов, на которые была выработана оборонительная реакция, были явно выше, чем на другие нейтральные слоги, хотя какой-либо разницы в степени употребления этих слогов в прошлом не было и нельзя считать, что обследуемый подавляет свою реакцию. Фарес (Рhares, 1962) повторил эти исследования, однако в его наблюдениях пороги опознания слогов, наоборот, понижались, если до этого на них вырабатывали реакцию избежания. Диксон и Лир (Dixon, Lear, 1964) отмечали как повышение, так и понижение порога опознания эмоциональных слов по сравнению с нейтральными. Голдстен и Химмелфарб, (Gоldstein, Нimmelfarb, 1962) отмечали повышение порогов опознания тахистоскопически предъявляемых эмоциональных слов.

Пороги опознания нейтральных и эмоционально значимых слов измерялись у добровольцев — взрослых людей со сверхценными идеями ревности (Костандов, 1977). У всех обследуемых пороги опознания эмоциональных слов, имеющих отношение к их конфликтной жизненной ситуации, значительно отличаются от порогов опознания нейтральных слов. Наблюдается как понижение, так и повышение порогов опознания эмоциональных слов. Последнее бывает чаще, приблизительно в 2/3 случаев. Пороговая разница между нейтральными и эмоциональными словами может быть весьма существенной, например: величина порога опознания эмоционального слова в некоторых случаях превышала порог опознания нейтральных слов более чем в два раза.

В случаях повышения порога опознания эмоционально значимых слов, слогов или других раздражителей (например, изображение лица) удается не только регистрировать различные биоэлектрические и вегетативные реакции на стимулы, еще неосознаваемые субъектом, но и отметить их влияние на мотивацию, оценку обследуемым величины или характера предъявляемых в последующем на надпороговом уровне тест-объектов, на содержание представлений, образов, фантазий, на мнемонические способности, на принятия решения о выборе реакции (Костандов, 1977). Многочисленные факты говорят о том, что подпороговый эффект неосознаваемых раздражителей, в частности эмоциональных слов, проявляется только в случаях повышения порогов их опознания. Как справедливо писал Спенс (Spence, 1967), подпороговые восприятия и «защита восприятия», т. е. повышение порога осознания, — это две стороны одной проблемы. Поэтому физиолог, пытающийся исследовать нервные механизмы бессознательного, постоянно и неизбежно сталкивается с необходимостью выявления критических изменений в мозговых процессах, связанных с фактом осознания внешнего раздражителя.

Работ, посвященных изучению нейрофизиологических механизмов бессознательных психических явлений, относительно мало. Диксон (Dixon, 1972) объясняет повышение порога опознания эмоциональных слов тем, что происходит предсознательная (prior to awareness) оценка предъявляемых стимулов, в результате чего изменяется уровень корковой активности. В своих исследованиях автор сопоставлял изменения альфа-, бета- и тета- корковой электрической активности, которые предшествовали осознанию эмоциональных и нейтральных слов. ЭЭГ регистрировалась в течение всей процедуры определения порогов зрительного опознания слов, т. е. при постепенном увеличение интенсивности стимулов. У одной части обследуемых наблюдался высокий порог опознания эмоциональных слов по сравнению с нейтральными, у другой — более низкий.

Оказалось, что амплитуда альфа-активности, регистрируемой до осознания эмоционального-словесного стимула, положительно коррелирует с величиной порога осознания: при высоком пороге отмечается синхронизация ЭЭГ в затылочной области, при низком — уменьшение синхронности. Эти данные, по мнению их автора, подтверждают гипотезу о нервном механизме пороговых изменений восприятия эмоциональных слов как результате предсознательного изменения уровня корковой активности, осуществляемой ретикулярной формацией ствола мозга. Эта гипотеза в общем не вызывает возражений, однако она не объясняет, каким образом ЦНС «узнает» слово еще до того, как оно осознается. Что это за сверхчувствительный механизм, который на основании информации, не достигающей уровня сознания, способен оценить эмоциогенное значение семантического раздражителя-слова и затем повысить или понизить порог его осознания? Этот кардинальный вопрос связан непосредственно с проблемой изучения нервных механизмов «психологической защиты», а следовательно, и бессознательных психических явлений.

Очевидно следует признать существование в мозгу чувствительного механизма, реагирующего на физически очень слабые, но психологически для данной личности весьма значимые раздражители. Функционально-структурная организация этого механизма не обеспечивает осознание эмоционально значимого раздражителя; но его активация может приводить к целому ряду биоэлектрических и вегетативных реакций, а также к изменению некоторых психологических состояний. Выяснение роли лимбической системы (совокупности ряда структур головного мозга) в образовании условных реакций с эмоциональной окраской дало основание для построения гипотезы о нервном механизме эффекта неосознаваемых эмоционально значимых сигналов (Костандов, 1968, 1977, 1983).

Временные связи между условным стимулом и раздражением, вызывающим эмоциональную реакцию, у нормального животного или человека образуются одновременно как в неокортексе (новой коре), так и в старой коре (Бериташвили, 1968). Основанием для такого представления служит, во-первых, то, что раздражение любого рецептора вызывает электрический ответ не только в неокортексе, но и в старой коре; во-вторых, эмоциональная реакция, вызываемая стимуляцией структур лимбической системы, в частности старой коры, легко связывается с любым индифферентным (безучастным) раздражением. Таким образом, при каждом условном раздражении структуры лимбической системы активируются не только первично, но и опосредованно через неокортекс. Активация из неокортекса в лимбической системе определенного комплекса интегрирующих механизмов эмоциональной реакции приводит к развитию соответствующих соматовегетативных реакций и эмоционального переживания.

Лнмбическая система при ее непосредственном раздражении электрическим током или активировании условным раздражителем в свою очередь действует на неокортекс, повышая или понижая его возбудимость. Влияние структур лимбической системы на функциональную активность неокортекса было показано в экспериментах на животных (Ониани, 1980; Симонов, 1981). Эти восходящие влияния могут изменять — улучшать или ухудшать — восприятие внешних раздражителей. Как полагает Мак-Лин (МсLean, 1970), нарушения восприятия могут быть в результате дисфункции внутри самой лимбической системы или же они должны быть результатом влияний лимбических пертурбаций (внезапных нарушений нормального хода) на первичные сенсорные области или так называемые ассоциационные области.

Всякий раз, когда в условиях конфликтной ситуации на человека действует ряд раздражителей, вызывающих отрицательные эмоции и организуется активное или пассивное оборонительное поведение, образуется или активируется сложная система временных связей не только между нейронами неокортекса, воспринимающими условное и безусловное раздражение, но одновременно между сенсорными и гностическими элементами неокортекса, с одной стороны, и интегрирующими механизмами отрицательной эмоции в лимбической системе — с другой.

Можно думать, что в случаях длительных и сильных отрицательных эмоций наибольшие изменения происходят в нервных кругах, связанных с эмоциональным поведением. При повторных действиях сигналов данного эмоционального состояния активация соответствующих нервных кругов должна значительно облегчаться вследствие пластических изменений в синапсах и в постсинаптической мембране (Бериташвили, 1968). В этих случаях даже при очень слабой афферентной импульсации, например, от кратковременного воздействия эмоционального словесного раздражителя, возможна активация временных связей между неокортексом и лимбической системой, отражающих данную конфликтную жизненную ситуацию.

Таким путем у людей при определенных состояниях или обстоятельствах могут развиваться так называемые безотчетные, «беспричинные», «эндогенные» эмоции без осознания их причины или повода, когда человек не в состоянии понять, почему у него изменилось нестроение. Можно думать, что в этих случаях эмоциональные реакции развиваются на основе условнорефлекторной эмоциональной памяти без участия специфически человеческой словесно-логической памяти.

И. С. Бериташвили (1968) выделяет особую форму памяти — *эмоциональную*, когда определенное эмоциональное состояние воспроизводится без отображения эмоциогенных раздражителей в образах пли словесных символах. В нормальных условиях у высших позвоночных животных это воспроизведение эмоционального состояния осуществляется и регулируется нервными импульсами из сенсорных элементов неокортекса, воспринимающих и перерабатывающих информацию из внешнего мира. Но сама эмоциональная память обеспечивается, как считает И. С. Бериташвили (1968), соответствующими изменениями в структурах лимбической системы, составляющих интегративный нервный механизм эмоционального поведения.

*1.2 Выработка временных связей с помощью неосознаваемых раздражителей.*

Определяющая роль эмоций в действии неосознаваемых раздражителей на высшие корковые функции человека была показана в ряде исследований. Так, например, оказалось, что остаются в памяти и влияют на функцию воспроизведения только те неосознаваемые словесные раздражители, которые связаны с преобладающей" в данный момент мотивацией или же с определенным эмоциональным напряжением (Spеncе, 1967). У здоровых людей удается выработать временную связь между неосознаваемым признаком зрительного индифферентного раздражителя и произвольной двигательной реакцией» т. е. без участия эмоционального возбуждения (Костандов, Арзуманов, 1978). Эффект этой положительной временной связи выражается в постепенном, на протяжении одного опыта (т. е. 20—25 мин) сокращении скрытого периода двигательного ответа.

Сокращение скрытого периода произвольной двигательной реакции обусловлено условнорефлекторной активацией процесса принятия решения. В результате образования временной связи между неосознаваемым стимулом и «аппаратом» принятия решения выбор положительной или тормозной реакции, по-видимому, в значительной мере осуществляется до восприятия второго стимула. Это обстоятельство приводит к существенному, на 60 мс и более, сокращению времени реакции.

Сокращение времени реакции, происходящее на протяжении одного опыта, и отсутствие динамики этого показателя при повторных опытах в разные дни дают основание считать, что временная связь вырабатываемая в произвольной двигательной сфере с помощью неосознаваемого зрительного раздражителя, сохраняется только в кратковременной памяти человека. По всей вероятности, не происходит консолидации следов памяти образовавшейся временной связи, т. е. Не осуществляется переход из краткосрочной памяти в долгосрочную, как это отмечается при осознании раздражителей. При образовании подобной временной связи не принимают участия факторы, необходимые, по общепринятому мнению, для закрепления информации в долгосрочной памяти: фокусированное внимание и мотивационно-эмоцнональное возбуждение.

Большое значение фокусированного внимания для регистрации воспринимаемой информации в долгосрочной памяти несомненно. Так, в нормальных условиях избирательное внимание необходимо для образования энграммы (фиксированного эмоционального воспоминания). По мнению Пенфилда (Реnfield, 1975), только события, привлекающие внимание человека, остаются в памяти, а все, что им «игнорируется», не сохраняется в виде энграммы. Однако, как показывают результаты опытов с неосознаваемыми эмоциональными стимулами, у человека безучастия фокусированного внимания на «бессознательном уровне» можно выработать временные связи, которые фиксируются в долговременной памяти (Костандов, 1983).

Может ли временная связь, которую выработали между двумя неосознаваемыми зрительными раздражителями, быть достаточно стойкой, т. е. фиксируется ли она в долгосрочной памяти? Для ответа на этот вопрос на следующий день после основного опыта проводили эксперименты с угашением, т. е. многократно предъявляли условный стимул без сочетания его с «подкрепляющим» раздражителем. Эти пробы показали, что условный раздражитель, неоднократно предъявляемый изолированно, без подкрепления, в течение многих дней продолжает вызывать соответствующие изменения коре.

Таким образом, временные связи, выработанные с помощью неосознаваемых стимулов, могут запечатлеваться в долгосрочной эмоциональной памяти. Они чрезвычайно стойки, долго не угасают. Эти данные делают понятными с физиологической точки зрения давние наблюдения психиатров относительно стойкости эмоциональных переживаний или невротических реакций в случаях, когда их повод остается для субъекта неосознанным.

В описанных экспериментах показано, что характер коркового ответа на условный стимул в значительной степени определяется свойствами и значимостью второго, или «подкрепляющего», раздражителя. Современные представления об организации мозговых функций позволяют считать, что сопряженное перераспределение корковой активности в процессе становления и укрепления временной связи осуществляется путем вовлечения через лимбическую систему активирующих и тормозных систем ствола мозга и таламуса. В исследованиях у человека особенно четко проявляется, что изменения вызванного потенциала на условный раздражитель, связанные со значимостью и осознаваемостью «подкрепляющего» словесного раздражителя, могут произойти только после коркового анализа его семантических свойств.

На основании экспериментальных фактов и логических рассуждений было высказано предположение о том, что понижение или относительное повышение физиологической активности в корковой зоне условного раздражителя происходит по механизму обратной связи (Костандов, 1983). При действии условного стимула возбуждение распространяется не только по прямым временным связям к нейронным комплексам второго в ассоциации «подкрепляющего» стимула, но и от этих последних через корково-лимбико-корковые связи осуществляется влияние на корковую зону, воспринимающую сигнальный раздражитель.

Как уже отмечалось, характер восходящих неспецифических влияний на «корковый пункт» условного раздражителя в значительной мере определяется психофизиологическими свойствами «подкрепляющего» стимула, его осознаваемостью и эмоциональной значимостью. Если «подкрепляющий» раздражитель эмоционально значим и осознается, то, как выше было показано, изменения коркового ответа на сигнальный раздражитель сложны и, возможно, являются результатом одновременного действия на корковые элементы сигнального раздражителя тормозных и активирующих неспецифических влияний. По-видимому, наблюдаемое в этих случаях облегчение обусловлено включением дополнительной обратной связи через лимбическую систему, в которой интегрируются нервные механизмы эмоциональных реакций. Эта дополнительная обратная связь по своему характеру положительная, и действие ее вызывает относительное облегчение позднего вызванного потенциала на условный раздражитель, которое можно наблюдать при сопоставлении результатов проб с индифферентными и эмоциональными словами. О том, что это облегчение относительное и наряду с активирующим влиянием в том случае также существует тормозное действие на корковые структуры, воспринимающие сигнальный раздражитель, говорят пробы с отменой «подкрепляющего» эмоционального раздражителя, когда вызванный ответ существенно увеличивается.

В случае, когда «подкрепляющий» стимул не осознается, дополнительная обратная связь, образуемая с участием эмоционального компонента этого стимула, оказывает тормозное влияние на структуры, принимающие условный стимул. Действие, оказываемое на корковые структуры посредством отрицательной обратной связи, более диффузное (рассеивающее), чем в случаях, когда «подкрепляющий» раздражитель осознается. Полученный факт также говорит о том, что дополнительная обратная связь, выработанная при участии лимбических структур, определяется кортикофугальными импульсами. Последние в свою очередь, можно думать, формируются в результате возбуждения, развивающегося в ответ на сигнальный раздражитель и распространяющегося по прямым временным связям к нейронным комплексам «подкрепляющего» эмоционального стимула.

Участие лимбической системы в обратной связи при образовании ассоциации между двумя последовательно действующими стимулами может выражаться в локальных облегчающих влияниях на корковые зоны, воспринимающие сигнальный раздражитель, и в более диффузном угнетении активности неокортекса. Как известно, из структур лимбической системы осуществляются как возбуждающие, так и тормозные влияния на новую кору. В результате деятельности такого рода модулирующих обратных связей неокортекс в соответствии с сигнальной эмоциональной значимостью раздражителя влияет на лимбическую систему и через нее изменяет свою возбудимость. Таким образом, имеется достаточно данных считать, что сопряженное перераспределение корковой активности в процессе становления и укрепления временной связи осуществляется путем вовлечения через лимбическую систему активирующих и тормозных систем ствола мозга и таламуса. Подобное перераспределение восходящих активирующих и тормозных влияний имеет важное функциональное значение — это один из нервных механизмов регуляции восприятия эмоционально значимой информации в непрерывном ряду действующих на организм раздражителей.

ВЫВОД.

Как показывают результаты опытов с неосознаваемыми эмоциональными стимулами, у человека без участия фокусированного внимания на «бессознательном уровне» можно выработать временные связи, которые фиксируются в долговременной памяти. Таким образом, для сохранения в долгосрочной памяти человека временной связи, вырабатываемой на «бессознательном уровне», обязательно участие эмоционально-мотивационного компонента. По-видимому, в случаях включения в механизм временной связи дополнительной эмоциональной активности из структур лимбической системы происходит фиксация следов сочетаемых неосознаваемых зрительных стимулов в долгосрочной памяти.

Факт угнетения коркового вызванного ответа на условный стимул, связанный с неосознаваемым эмоциональным словом, позволяет с физиологических позиций объяснить явление «психологической защиты». Это «загадочное явление» можно рассматривать как результат действия образовавшейся тормозной обратной связи. В этом случае условные раздражители, связанные с отрицательными эмоциональными переживаниями, в результате действия подобной временной обратной тормозной связи могут перестать осознаваться вследствие повышения порога их восприятия.

ГЛАВА 2.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ ИЛИ МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ.

*2.1 Причины возникновения и развития защитных механизмов.*

Одной из наиболее важных областей современной деятельности психологов, психотерапевтов, психиатров, врачей других специальностей является диагностика, квалификация и коррекция пограничных нервно-психических и психосоматических нарушений, состояний психической дезадаптации и социально-стрессовых расстройств, а также саморазрушающего поведения и личностных реакций на эмоционально напряженную профессиональную деятельность. В особенности остро встает вопрос об исследовании факторов риска указанных расстройств и состояний, выявлении донозологических (предболезненных) форм с целью первичной профилактики, учитывая многообразие причин снижения качества жизни людей.

Следует отметить, что неумение самостоятельно разрешать конфликтные, кризисные ситуации, внутриличностные и семейные конфликты, также нередко приводит психически здоровых людей к психической дезадаптации, фрустрированности.

*Конструктивный эффект фрустрации и конфликта****.***

Фрустрация и конфликт обычно рассматриваются как явления, вредные для человека. Меньший акцент обычно делается на том факте, что вызванное фрустрацией или конфликтом напряжение может способствовать достижению цели, фокусируя внимание индивида более твердо на конкретном мотиве, действующем в данный момент. Несущественные, отвлекающие аспекты воспринимаемого субъектом мира отходят на второй план, а привлекательность еще не достигнутой цели усиливается.

Перечисленные эффекты ведут к прямым попыткам достичь цели путем *интенсификации*. В определенных пределах, чем больше препятствия, тем больше мобилизация сил для их преодоления, а сила мотива достигает максимума. Интенсификация усилий нередко приводит к преодолению препятствий или к разрешению конфликта.

Но если препятствия слишком велики часто может последовать приспособительное действие другого типа. Фрустрированный человек может обрести новый взгляд на ситуацию в целом и пересмотреть свои предыдущие действия, направленные на достижение цели. Усилившееся напряжение может проявить незамеченные ранее аспекты ситуации, в особенности в связи с необходимостью предпринять более широкий поиск обходных путей. Однако умеренное увеличение напряжения часто приводит к нахождению нового пути к цели и к преодолению фрустрации, уровень напряжения не должен быть слишком высок.

Так же как индивид может найти альтернативный путь для достижения цели, он может обнаружить и альтернативную цель, удовлетворяющую потребность или желание. Воздействие роста напряжения может проявиться в том, что расширение поля поиска решения приведет к осознанию возможности подходящей *замены цели*. Многие факторы определяют, что будет воспринято как подходящая замена; не самую последнюю роль играет в этом простая доступность.

Однако цель-замена редко имеет свойства, идентичные таковым изначальной цели, или оказывается вполне равной ей по желаемости. Принятие альтернативной цели возможно только через компромисс, и, таким образом, изначальное напряжение может остаться неразрешенным. В этом случае могут произойти более существенные изменения ситуации, как, например, *переоценка ситуации*, которая может привести к тому, что элементы, казавшиеся изолированными, оказываются объединенными и гармоничными. В целом, такая переоценка ситуации означает привлечение человеком новых элементов или расширение воспринимаемого контекста проблемы. Переоценка ситуации может происходить неожиданно, но может быть и более постепенной в ситуации хронической фрустрации.

*Деструктивное воздействие конфликта и фрустрации*.

В случае, когда конструктивные пути выхода из ситуации фрустрации не приводят к достижению цели, напряжение продолжает усиливаться. Когда оно достигнет уровня, при котором эффект уже не способствует деятельности, направленной на достижение цели, а носит разрушительный характер. Для этого есть несколько причин. Во-первых, рост мобилизации энергии может оказаться так велик, что она превысит уровень, необходимый для выполнения задачи; можно стараться чересчур, что приведет к нарушению тонкой координации усилий. Во-вторых, чрезмерное напряжение может привести к когнитивной ограниченности, т.е. сужению восприятия ситуации, концентрации внимания на ограниченном числе факторов, часто являющееся следствием сильного напряжения, которое сопровождается ухудшением адаптационных возможностей решения проблемы или достижения цели. Человек настолько концентрирует свое внимание на перекрытых путях достижения цели, что не видит возможности альтернативных путей или другой подходящей цели. Рост напряжения при этом часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам размышления и выбора, человек впадает в панику и теряет контроль над ситуацией.

Психическая дезадаптация под влиянием социальной фрустрированности или социально-стрессовых расстройств (Александровский Ю.А., 1992) может с высокой вероятностью привести не только к невротическим или психосоматическим расстройствам с клинически очерченной симптоматикой (тревожными, депрессивными, астеническими и т.п. проявлениями), но и к дестабилизации ремиссий при психической патологии.

*Толерантности к фрустрации.*

Существует определенная пороговая величина уровня напряжения, превышение которой ведет к качественно иным воздействиям на поведение. Можно назвать эту величину толерантностью к фрустрации, т.е. способностью переносить фрустрацию без деструктивных последствий. Он может продолжать свои усилия по достижению цели, искать новые пути ее достижения или альтернативную цель, стремиться сделать достижимый и рациональный выбор. Но при дальнейшем увеличении напряжения он может оказаться выведенным из душевного равновесия и не в состоянии конструктивно справляться с проблемной ситуацией - в этом случае происходит превышение уровня толерантности к фрустрации.

Толерантность к фрустрации является переменной величиной, зависящей от величины напряжения, особенностей личности человека и типа ситуации. Один и тот же человек в различных обстоятельствах оказывается способным выдержать разную степень напряжения. Два разных человека в одинаковой фрустрирующей ситуации могут проявить совершенно различную толерантность к фрустрации. Частично толерантность зависит от того, что человек испытал, а также от того, что он предвидит в ближайшем будущем.

*Защитные механизмы и конфликт*.

Само существование конфликта или выбранный данным человеком путь его разрешения могут подвергнуть человека опасности наказания или осуждения со стороны общества, болезненного чувства вины или угрозы потери самоуважения. Все это вызывает чувство тревоги, могущее стать доминирующим. Важнейшее значение связи между конфликтом и тревогой заключается в том, что тревога приводит к появлению различных защитных последствий фрустрации, которые могут быть описаны как способы действий, направленных на уменьшение или избавление от тревоги. По этой причине они и называются – *защитными механизмами*.

В теории личности защитные механизмы рассматриваются как неотъемлемое и всепроникающее свойство человека. Они не только отражают общие свойства личности, но и в весьма важных аспектах определяют ее развитие. Если защитные механизмы почему-либо не выполняют свои функции, это может способствовать возникновению психических нарушений, о чем уже говорилось ранее. Более того, характер возникшего нарушения часто определяет особенности защитных механизмов человека.

Формирование защитной реакции может предохранить человека от такого поведения, которое наверняка приведет к возникновению тревоги; часто оно предотвращает и антисоциальное поведение. С другой стороны, формирование защитной реакции может иметь и опасные социальные последствия в силу ее иррицаональной интенсивности.

Поверхностное знание о феномене формирования защитной реакции приводит к излишне легкому возникновению скептического взгляда на мотивы человека. Если вещи могут выглядеть прямо противоположно тому, что есть на самом деле, как можно судить об истинной мотивации в каждом данном случае? Ответ заключается в том, что формирование защитной реакции, как и любой защитный механизм, возникает только во вполне определенных обстоятельствах. Различие может быть обнаружено по признаку очевидного преувеличения соответствующих проявлений (например, у Шекспира: «Леди протестует чересчур») – человек становиться фанатичным гонителем греха в силу бессознательного влечения к греховным (с его точки зрения) действиям. Но противоречие, утрированное поведение не всегда служит определителем формирования защитной реакции. Нужно изучить человека и обстоятельства, в которых он находиться, чтобы с уверенностью интерпретировать особенности его поведения как показатель формирования защитной реакции.

Современное понимание нарушений психической адаптации (Березин Ф.Б., 1988; Беребин М.А., Вассерман Л.И., 1994; Вассерман Л.И., Беребин М.А., 1997) предполагает адекватное использование методов психологической диагностики скрытых эмоциональных нарушений, доминирующих социально-фрустрирующих факторов и межличностных конфликтов, индивидуальных механизмов переработки стресса и психологической защиты, которые в специальной литературе обозначаются понятием «индекс жизненного стиля»(Plutchik R., 1979; Клубова Е.Б., 1994).

Важность изучения ИЖС – механизмов психологической защиты особенно возрастает в связи с развитием психотерапии, ее внедрением практически во все области клинической и профилактической медицины. Поиск содержательных «мишеней» для психологической коррекции личность и ее патогенных поведенческих стереотипов – одна из наиболее сложных и ответственных задач медицинского психолога и психотерапевта.

Одним из способов диагностики механизмов психологической защиты является моделирование в эксперименте различных ситуаций на вербальном уровне с помощью специализированного опросника, разработанного на концептуальной (а не эмпирической) основе и стандартизированного в соответствии с принятыми правилами.

Работа по адаптации методики ИЖС полностью еще не завершена. Большой эмпирический и клинический материал требует дополнительного анализа на основе методов многомерной статистики. Вместе с тем, приводимые материалы представляют интерес для врачей и психологов не только расширить свои представления о сферах применения методики ИЖС, но и реально использовать ее для диагностики механизмов психологической защиты в научных исследованиях и клинической, психотерапевтической практике. Несомненно, однако, что изолированное использование этой методики (как и других специализированных опросников) не дает исчерпывающей информации о механизмах психологической защиты личности. Большая надежность и эффективность психологической диагностики личностных защитных механизмов, вероятно, будет достигнута при сочетанном использовании ИЖС с проективными методиками.

*2.2 Механизмы психологической защиты: краткий очерк истории и обзор литературы по теме.*

Понятие психологической защиты обязано своему происхождению психоаналитической теории и ее основателю – З.Фрейду. Впервые оно было введено в 1894г. С тех пор более 100 лет идея защитного механизма является наиболее часто и продуктивно используемой как в психотерапевтической практике, так и при построении и анализе различных теорий личности. В преобразованных формах идея психологической защиты используется практически во всех психотерапевтических школах. З.Фрейд относил ПЗ к вторичным психологическим процессам, противопоставляя их в определенной степени первичным (воображение, сновидение, грезы). Первоначальная разработка этой темы связана с изучением генеза (происхождения, причины) невротических симптомов и либидо. Механизмы психологической защиты выступали как средства разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Впоследствии, исходя из разработанной теории личности (Оно, Эго, Супер-Эго), МПЗ рассматривались как функции Эго, отвечающие за интеграцию и адаптацию при угрозе целостности личности. По З.Фрейду защитные механизмы являются врожденными; они запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта». Дочь З.Фрейда Анна Фрейд попыталась обобщить и систематизировать знания о МПЗ, накопившиеся к середине 40-х годов 20 века. В базовую концепцию З.Фрейда были внесены определенные коррективы: акцентировалась роль механизмов защиты в разрешении внешних, т.е. социогенных конфликтов: механизмы защиты рассматриваются как продукты развития и научения; наконец, формируется представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. А.Фрейд, К.Хорни (1993). E.Alexander (1950, 1980) рекомендует теорию МПЗ без обращения к понятию «Оно» с его инстинктивными влечениями, на его место они ставят борющиеся между собой стремления к безопасности и удовлетворению, конфликт между которыми вызывает вытеснение. При этом К.Хорни использует МПЗ А.Фрейд, которые она классифицирует по рубрикам реактивных образований и проекций.

Современное психоаналитическое понимание МПЗ строится в основном на теориях динамического направления. Классически ориентированные психоаналитики одной из движущих сил личности признают страх (тревогу). Эта традиция берет свои истоки у З.Фрейда и его последователей и продолжается до сегодняшних дней. Различают ***три вида страха***: *страх реальности* (страх Эго перед внешним миром), *невротический страх* (страх Эго перед Оно) и *страх нравственного порядка* (страх Эго перед Супер-Эго). Страх заставляет человека предпринять что-либо, либо эффективными способами избежать тревожащей зоны, подавить опасный импульс, подчиниться голосу совести, либо в случае травматического страха человек прибегает к иррациональным способам, так называемым *защитным механизмам* (А.Фрейд, 1993).

Несмотря на то, что многие авторы выделяют общие аспекты, теории МПЗ, до сих пор не существует систематизированных знаний об этих глубинно-личностных свойствах. Ряд авторов вообще говорят о том, что *психологическая защита* – наиболее противоречивый вопрос психологии, приводя следующие аргументы: отсутствие общепринятых определений и классификаций, единого мнения по поводу их количества, критериев разделения, дифференцированности на нормальные и патологические, понимания их роли в формировании расстройств личности и невротических симптомов (Якубин А., 1982; Савенко Ю.С., 1974). В качестве примера ниже приводится список из *тридцати четырех* типов психологической защиты, составленный после обобщения всего лишь 2 классификаций (Урсано Р. и др., 1992; Блюм Г., 1996): *вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное, вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девалюация, примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество в качестве защитного механизма, инсценирование реакции, фантазирование, «заговаривание», аутоагрессия* и др.

По мнению многих авторов, защитные механизмы имеют следующие общие свойства: они действуют в подсознании, индивид не осознает, что с ним происходит, они отрицают, искажают, фальсифицируют действительность, они действуют в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса. Цель психологической защиты, как уже говорилось, – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. МПЗ обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение (Березин Ф.Б., 1988). В этом участвуют все психические функции личности, но каждый раз в качестве МПЗ выступает преимущественно одна из них, которая и берет на себя основную часть работы по преодолению негативных переживаний.

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток их группировки по различным основаниям.

Механизмы защиты можно разделить ***по уровню зрелости*** на *проективные* (вытеснение, отрицание, регрессия, реактивное образование и т.п.) и *дефензивные* (рационализация, интеллектуализация, изоляция, идентификация, сублимация, проекция, смещение). Первые считаются более примитивными, не допускают поступления конфликтной и травмирующей личность информации в сознание. Вторые допускают травмирующую информацию, но интерпретируют ее как бы «безболезненным» для себя образом.

Отметим также различные интерпретативные подходы к функции МПЗ и связанные с этим классификации. Так, например, Grzegolowska, понимая под защитным механизмом «познавательный процесс, который характеризуется нарушением восприятия или преобразования информации в случае сверхоптимальной активации тревожного характера» (Якубик А. «Истерия», М., 1982), выделяет 2 уровня защиты:

1). *Уровень «перцептивной защиты»* (термин введен J.Bruner, 1948), проявляющийся в увеличении порога чувствительности к негативной информации при несоответствии поступающей информации закодированной, а также вытеснении, подавлении или отрицании. Общий принцип очевиден: удаление приемлемой для личности информации из сферы ее сознания.

2). *Уровень нарушения переработки информации за счет ее перестройки* (проекция, изоляция, интеллектуализация) и переоценки-искажения (рационализация, реактивное образование, фантазирование); общий принцип – переструктуризация информации.

M.Jarosz пытается интерпретировать МПЗ в рамках реагирования на психологический стресс, фрустрацию. Выделяются следующие типы реакций:

1. попытки устранения препятствия;
2. попытки обойти препятствие;
3. замена цели, ставшей недостижимой, на более достижимую;
4. прямая агрессия;
5. перемещенная на другой объект агрессия;
6. регрессия;
7. отказ (смирение), а также 2 типа направленности реакций: на устранение напряжения, сопровождающее стрессовое напряжение, и на удаление причин стресса.

Ф.Б.Березин (1988) выделяет четыре типа психологической защиты: препятствующие осознанию факторов, вызывающих тревогу, или самой тревоги (отрицание, вытеснение); позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах (фиксация тревоги); снижающие уровень побуждений (обесценивание исходных потребностей); устраняющие тревогу или модулирующие ее интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций (концептуализация).

Отечественная психоаналитическая традиция разделила участь психологической науки и в 30-е гг. практически прекратила свое существование до 60-х годов. Однако, начиная со статьи Ф.В.Бассина «О «силе Я» и «психологической защите»»(1969), в нашей стране делаются попытки переосмыслить с позиций «материалистической» психологии и ее методологического аппарата теоретические представления психоанализа. В области проблемы психологической защиты отечественными авторами выдвигается ряд терминов, обозначающих понятия МПЗ: защитные процессы, защитные механизмы, невротическая психологическая защита и психотическая защита. Следует заметить, что представления о психологической защите привлекаются как объяснительные категории в довольно широком кругу психологических теорий отечественной психологии: теорий отношений личности (Карвасарский Б.Д., 1985; Ташлыков В.А., 1984, 1992), переживания (Василюк Ф.Е., 1984), самооценки (Столин В.В., 1984) и др.

Целесообразно обратить внимание на ряд определений МПЗ, данных в отечественной литературе в последние десятилетия. Наиболее медико-психологически ориентированными представляются:

1. Психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф.Бассин, 1969,1970).
2. Частые случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей ее болезни (Банщиков В.М., 1974. Цит. По В.И.Журбину, 1990).
3. Механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (Ташлыков В.А., 1992).
4. Механизмы, поддерживающие целостность сознания (Роттенберг В.С., 1986).
5. Система, стабилизирующая личность, которая проявляется в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций, чувства тревоги, возникающих при критическом рассогласовании картины мира с новой информацией (Грановская Р.М., 1997).
6. Механизмы компенсации психической недостаточности (Воловик В.М., Вид В.Д., 1975).
7. Особым образом осмысленная психотерапевтическая практика, особенность которой и в том, что внешний конфликт (пациента с врачом или пациента с другим человеком) служит основанием полагать существование в психике сил, находящихся в конфликте друг с другом, и существующих механизмов МПЗ (Журбин В.И., 1990).

К сожалению, проблемы понимания природы и сущности МПЗ в отечественной психологии осложняются неоднозначностью и путаницей в переводе на русский язык оригинальной терминологии иностранных авторов и сложившейся традицией следовать собственным определениям, нередко рассогласующимися с общепринятыми.

Медико-психологическая трактовка понятия МПЗ, на мой взгляд, опирается на понимание проблемы психической адаптации как родовой категории. По определению Ф.Б.Березина (1988), - это процесс установления оптимального соответствия личности и окружающий среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели при сохранении психического и физического здоровья, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды. Соответственно этому определению механизмом интрапсихической (внутренней) адаптации является психологическая защита. Механизмы психологической защиты развиваются в онтогенезе как средства адаптации и разрешения психологических конфликтов, наиболее мощным критерием эффективности действия МПЗ является ликвидация тревоги.

В свете психологии отношений В.Н.Мясищева (Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., 1997) механизмы ПЗ понимаются как система адаптивных, как правило неосознаваемых реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивного, эмоционального, поведенческого с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на больного.

В психотерапевтической и медико-психологической литературе психологическая защита, как психологическая категория, нередко рассматривается как понятие, близкое к копинг-поведению.

Автор концепции совладающего (coping) поведения Р.Лазарус (1970) выделяет три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие-нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание («копинг») без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует. В нашей стране понятия МПЗ и механизмов совладания (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации (Ташлыков В.А., 1992). Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознанной деятельности психики с помощью МПЗ. Копинг-поведение используется как стратегия действий личности, направленной на устранение ситуации психологической угрозы.

Для различения МПЗ и механизмов создания предложена, в частности, следующая схема анализа.

1. МПЗ не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными: техники эмоционального самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.
2. МПЗ стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения; при использовании эмоционального самоконтроля человек, напротив, часто сам приносит себе мучения (антигедонистический характер техник самоконтроля).
3. МПЗ «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия – «здесь» и «сейчас»), тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу.
4. МПЗ приводят к искажению восприятия действительности и самого себя; механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также способностью к объективному отношению к самому себе.

Таким образом, несмотря на приведенные выше доводы, создается впечатление, что все многообразие МПЗ близко понятию совладания (coping-поведению), но разъединяют отличия по параметрам – пассивности (неконструктивности). Это следует учитывать в психотерапевтической работе с больным, направленной на развитие у больных механизмов совладания с болезнью (Ташлыков В.А, 1984).

Как механизм регуляции влечений, контроль сопоставим с защитой, так как защита действует в ситуации угрозы «Я», то контроль действует в любых ситуациях, при решении любых познавательных задач. Защита является индивидуальным подходом к разрешению конфликта в аффективно-стрессовых условиях; контроль при аффективно-нейтральных задачах. Относительно стабильный набор механизмов контроля, характеризующий индивидуальный тип адаптации и познавательной деятельности, образует когнитивный стиль, который включает в себя и познавательные и мотивационные компоненты.

*2.3 Методика для психологической диагностики МПЗ (индекс жизненного стиля – LSI).*

В области защитных механизмов первостепенную роль изначально отводили проективным методам исследования. При этом наиболее серьезное изучение возможностей измерения проводилось с помощью методики Роршаха. Однако, учитывая, что с помощью проективных методик невозможно систематизировано оценить полный спектр защитных механизмов, ряд исследователей предпринимал попытки создания опросников, измеряющих защитные механизмы, основанные либо на самоотчете испытуемого, либо с учетом мнения интервьюера (экспертная оценка). Из более десятка существующих методик, все, кроме нескольких, ограничены измерением только отдельных способов защиты. Чаще всего это «отрицание», «рационализация», «проекция». Некоторые опросники просто перестроены из утверждений ММРI. Проблемы диагностики механизмов психологической защиты осложняется еще и тем, что авторы методик придерживаются различных теоретических ориентаций, что порождает большое количество терминологических неточностей и проблему несопоставимости данных, полученных разными авторами.

На этом фоне методику LSI, описанную в 1979 году на основе психоэволюционной теории R.Plutchik и структурной теорией личности H.Kellerman, можно признать наиболее удачным диагностическим средством, позволяющим диагностировать всю систему МПЗ, выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого механизма ПЗ.

Неоспоримыми плюсами этой методики являются ее теоретическая обоснованность и валидность, целенаправленная многомерность и конструктивная простота. В качестве системообразующего фактора рассматривается связь отдельных видов ПЗ с различными эффективными состояниями и диагностическими концепциями.

Теория эмоций определяет эмоции как комплексный ответ, соответствующий одному из адаптивных биологических процессов, общих для всех живых организмов. При составлении опросника авторами использовались несколько источников, включая как психоаналитические труды, так и работы по общей психопатологии и психологии. Из этих источников выделили предполагаемые характеристики 16 МПЗ, которые и составили основу защиты «Я». Это были: импульсивное поведение, компенсация, отрицание, проекция, рационализация, реактивные образования, регрессия, вытеснение, сублимация, уничтожение содеянного. Затем были предложены ряд утверждений с целью конструирования шкал. Предполагалось, что испытуемый, выбирая для себя приемлемые утверждения опросника, преимущественно бессознательно отражает определенную модель защиты личности. Например, заявление: «Если я сержусь на своего товарища, я, вероятно, сорву злобу на ком-нибудь другом», отражает защиту по типу «замещение». Утверждения были сгруппированы таким образом, чтобы выявить каждый из 16 механизмов защиты и в сумме составили 224 утверждения. После первичного обследования и статистической обработки первичных результатов основной текст был сокращен до 184 наиболее репрезентативных пунктов. В результате факторного анализа оказалось возможным сократить число МПЗ до 8, некоторые из них теперь представляли совокупность нескольких МПЗ (так, например, компенсация включала утверждения, представляющие идентификацию и фантазирование). После этого утверждения каждой шкалы вопросника предлагались для экспертной оценки 17 клиницистам, которые оценивали их с точки зрения соответствия тому или иному МПЗ. Затем были отобраны наиболее значимые, с точки зрения авторов, утверждения и, таким образом, окончательный вариант опросника составил 97 вопросов, измеряющих 8 видов МПЗ: отрицание, вытеснение, замещение, компенсацию, реактивные образования, проекцию, интеллектуализацию и регрессию. Каждому из этих 8 МПЗ соответствовало от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции индивида, которые обычно возникают в различных ситуациях. Ответы на эти утверждения фиксировались на бланке по типу «верно-неверно» и затем подсчитывалось количество баллов по каждому виду МПЗ. Сырые оценки затем переводились в процентили и на специальном профильном бланке строился профиль защитной структуры индивида. После завершения работы по исследованию психометрических данных теста авторами были проведены исследования по получению нормативных данных и различий на разных клинических группах испытуемых, которые подтвердили диагностические возможности методики.

Методика для диагностики МПЗ, которая представлена ниже, сконструирована на основе теоретических исследований Г.Келлермана и Р.Плутчика. Психоэволюционная теория эмоций Роберта Плутчика и структурная теория личности Генри Келлермана предлагают специфическую сеть взаимосвязей между различными уровнями личности: уровнем эмоций, защитой и диспозицией (наследственные предрасположенности к психическим заболеваниям). В теории Келлермана пересекаются психоаналитические и социообиологические концепции, которые отражены в следующих положениях о взаимосвязи защитных механизмов и эмоций. Определенные механизмы защиты предназначены для регуляции определенных эмоций. Существуют восемь основных механизмов защиты, которые взаимодействуют с восьмью основными эмоциями. Восемь основных механизмов защиты проявляют качества и полярности, и схожести. Существуют механизмы защиты другого типа, участвующие главным образом в формировании черт характера (так называемые идентификационные защиты). Основные диагностические типы образованы характерными для них стилями защиты, личность может пользоваться любой комбинацией механизмов защиты, все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха.

Связь между личностными чертами, расстройствами личности и механизмами психологической защиты представлены в таблице 1.

*Таблица 1.*

*Предлагаемые взаимосвязи черт, расстройств личности и механизмов психологической защиты.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные****черты** | **Расстройства личности** | **Механизмы** |
| Робкий | Пассивно-агрессивныйпассивный тип | Вытеснение |
| Агрессивный | Пассивно-агрессивныйагрессивный тип | Замещение |
| Общительный | Маниакальный тип | Реактивные образования |
| Унылый | Депрессивный тип | Компенсация |
| Доверяющий | Истероидный тип | Отрицание |
| Подозрительный | Параноидный тип | Проекция |
| Контролирующий | Обсессивно-компульсивный тип | Интеллектуализация |
| Бесконтрольный | Психопатический тип | Регрессия |

*Психодиагностическая система Келлермана-Плучика***.**

Эти исследования при изучении связи между эмоциями и диагностическими диспозициями исходили из того, что базовый (основной) диагноз, называемый диспозицией, является унаследованным и каждая из личностных диспозиций связана как с определенной эмоцией, так и с определенным защитным механизмом. Вместе они образуют систему, структурированную таким образом, что соседние секторы обозначают сходные диспозиции, например мания и истерия, а противолежащие – противоположные, например мания и депрессивная.

**Диспозиция мании.** Личность этого типа насыщена энергией, ее цель участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для нее характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность; преобладающая эмоция – радость; врожденная потребность к избытку приятных стимулов – гедонизм. Защитным механизмом являются **реактивные образования** (формирования реакций), его целью является только управление поведением. Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально не одобряемо.

**Диспозиция истерии.** Характерны: большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание, преобладающий тип защиты – **отрицание**. Эмоция *принятия* и защита отрицанием, являются элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования (например, истерики часто влюбляются, эмоционально незрелая жизненная позиция сводится к полному совпадению собственного «Я» и ролевой позиции).

**Агрессивная диспозиция.** Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция – *гнев* (раздражение), основная защита – **замещение**, служащая для управления гневом и агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

**Диспозиция психопатии**. Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться в неподконтрольном состоянии и необходимость которого выражения своих импульсов. Защита **регрессией** дает возможность такой личности для постоянной разрядки импульсов, возвращаясь, время от времени, к более или менее зрелым моделям удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный «паралич» и чувство оцепенения, который возвращает ее к детской незащищенности, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью получить этот избыток стимулов. Основная эмоция – *удивление*.

**Депрессивная диспозиция.** Личность такого типа все время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция – *печаль*. Основной способ защиты – **компенсация**, направленная на избегание чувства депрессии, компенсация особенно эффективна для поддержания достаточно высокой самооценки, под влиянием этого механизма происходит выход из состояния подавленности.

**Параноидальная диспозиция.** Характерно отсутствие внушаемости и высокая критичность, преобладающие эмоции – *отвращение* или *неприятие*, в качестве защиты используется механизм **проекции**. Параноидальная личность ощущая собственную неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей этого не замечать, объектом критики становится окружающая действительность.

**Пассивная диспозиция.** Характерны: инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо. Основная эмоция – *страх*, основной механизм защиты – **подавление** (**вытеснение**).

**Обсессивная диспозиция**. Выражается в стремлении контролировать окружающую среду, в качестве средств для этого выступают антиципация и ожидание, защита осуществляется посредством **интеллектуализации**, **рационализации** и **сублимации**. Развитие обсессивной личности основано на отчуждении от инстинктов и эмоций, для нее характерны совестливость, опрятность, стремление придерживаться во всем середины, педантичность в сочетании с неспособностью загадывать человеческие эмоции, за этими чертами скрывается тревога потерять контроль.

Опросник ИЖС (LSI) представляет собой текст инструкции и девяносто семь утверждений (см. приложение 1). Испытуемый должен отметить те высказывания, которые соответствуют его поведению или состоянию. Испытуемому даются следующие инструкции: «Прочитайте приведенные ниже высказывания. Выберите из них только те, которые соответствуют вашему поведению и состоянию, и отметьте их в бланке для ответов. Помните, здесь нет ни плохих, ни хороших ответов».

Бланк для регистрации ответов представляет собой решетку, у которой вертикалям соответствуют номера утверждений, а горизонталям шкалы, соответствующие 8 измеряемым защитным механизмам: А- отрицание, В – вытеснение, С - регрессия, D - компенсация, Е – проекция, F - замещение, G – интеллектуализация, Н – реактивное образование (см. приложение 2). Ответы в нем фиксируются следующим образом: Нет - напротив соответствующего номера утверждения делается отметка в крайней левой графе; Да – отметка делается в одну из колонок справа в круглые скобки. Время заполнения опросника составляет от 15 до 20 минут. Подсчет результатов осуществляется по бланку ответов, который является одновременно ключом. При этом подсчитываются только положительные ответы по каждой шкале, представляющие собой «сырые» очки, которые в дальнейшем могут быть сравнены со средненормативными показателями по выборке стандартизации, или переведены в процентильные показатели. Последние показывают условное расположение испытуемого в выборке стандартизации в соответствии с ее процентным распределением. Процентильные показатели предложены авторами методики, с их помощью можно получить отражение полученных результатов в удобной графической модели. Она демонстрирует одно из основных теоретических положений, лежащих в основе методики – попарную полярность измеряемых механизмов (см. приложение 3). В качестве дополнительного может использоваться также предложенный нами вторичный показатель, который представляет собой сумму «сырых» баллов по всем шкалам. Он был создан в соответствии с предположением, что в основе своей все защитные механизмы, несмотря на их полярность или дополнительность друг к другу, выполняют одну и ту же функцию (в большинстве своем – снижение уровня тревоги) и таким образом в соответствии с этим «общим знаменателем» могут быть объединены в некую общую ЗАЩИТУ «Я». Таким образом, суммарная оценка шкальных оценок может отражать уровень ее выраженности, который был назван Степень Напряженности Защиты (СНЗ). Предложенный показатель, безусловно, нуждается в дальнейшей теоретической разработке и исследованиях, однако предварительные испытания (см.ниже) показали его существенную полезность в оценке и интерпретации полученных данных.

Интерпретация полученных данных производится в соответствии с описанными ниже определениями исследуемых видов механизмов психологической защиты.

*2.4 Содержательные характеристики механизмов психологической защиты (индекса жизненного стиля).*

1. **Отрицание.**

Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо отрицается какой-либо внутренний импульс или сторона самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению, или социальному престижу.

Как процесс направленный вовне «отрицание» часто противопоставляется «вытеснению», как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизмов отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренние неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. «Отрицание» как механизм психологической защиты, как показывает опыт, реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

1. **Вытеснение.**

З.Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит «подавление») главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, «вытеснение» – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее, сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты.

Намеренное подавление травмирующих чувств и воспоминаний весьма обычно, но это не вытеснение: последнее не совершается намеренно. Вытеснение каким-то образом происходит автоматически. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблаговидного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в глазах себя и других, например: завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т.п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

Предполагается, что вытеснение – это больше чем забывание. Примером этому может служить тот факт, что некоторые переживания оказываются настолько вытесненными, что для восстановления их осознания требуется интенсивная психотерапия, гипноз или применение лекарственных средств. Более того, трудности сопровождают не только воспоминание самого травмирующего события, но и связанных с ним нейтральных происшествий. Все это приводит к тому, что вытеснения называют мотивированным забыванием.

В опроснике эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – «изоляции». При «изоляции» психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

1. **Регрессия.**

В классических представлениях «регрессия» рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние этапы развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно объединяет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. Также к этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная психопатическим личностям, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы их большей упрощенности и доступности.

1. **Компенсация.**

Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с «идентификацией». Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нетерпимого другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит в ситуациях необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому, не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что «компенсацию» можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности, например у подростков с ассоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или ситуаций сверхудовлетворением в других сферах, например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение за счет унижения обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых «компенсация» – наиболее характерный тип психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

1. **Проекция.**

В основе «проекции» лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям и таким образом фактом сознания становятся как бы вторичными. Негативный, социально не одобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («…победителю ученику от побежденного учителя»).

Направление проекции не бывает случайным: чаще она бывает направлена на объекты, действительные свойства которых соответствуют проецируемым характеристикам.

1. **Замещение.**

Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разряде подавленных эмоций (как правило враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и не «опасного». В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъектом могут совершаться неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Ряд исследователей толкуют значение этого механизма значительно более широко, включая в него замену объекта действия, но и его источника, и самого действия, подразумевая под этим различные варианты замещающей деятельности.

Авторы методики ИЖС не склонны к такой расширенной трактовке этого защитного механизма и трактуют его вышеописанным образом, хотя З.Фрейд считал замещение одним из «базовых способов функционирования бессознательного» (Фрейд З., 1986).

1. **Интеллектуализация.**

Этот защитный механизм часто (особенно в психотерапевтической литературе) обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя сущностное их значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению Ф.Е.Василюка (1984), в том, что она, по-существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При рационализации личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. Также в шкалу интеллектуализации-рационализации была включена и сублимация как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшими социальными ценностями, исповедуемыми личностью.

**8. Реактивные образования.**

Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

* 1. *Практическое применение методики ИЖС (индекс жизненного стиля) - механизмов психологической защиты.*

*2.5.1 Исследования врачей Психологического института им. В.М.Бехтерева, лаборатории психологии.*

Экспериментально-психологическое исследование механизмов психологической защиты с помощью представленной выше методики ИЖС проводилось в рамках ее апробации разными исследователями на различных моделях. Выбор этих моделей был обусловлен, прежде всего, необходимостью отразить специфику МПЗ. Были выбраны больные с пограничными нервно-психическими расстройствами (неврозы), психосоматической патологией (хроническая сердечная недостаточность при ИБС), соматические нарушения у больных с ревматоидным артритом, больные с саморазрушающим поведением (хронических алкоголизм) и, наконец, группа больных с эндогенной психической патологией (вялотекущая шизофрения).

Представленные результаты не отражают всей полноты и сложности интерпретации полученных результатов исследования МПЗ их взаимосвязанности с клиническими и другими данными психологических исследований. Это лишь краткие иллюстрации возможностей методики.

***Неврозы.***

В рамках проведенного исследования понятия МПЗ и механизмов совладания (копинг-поведения) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Проведено сравнительное изучение структуры и выраженности МПЗ у 100 больных неврозами и 100 здоровых людей разной национальности: кабардинцев и русских, проживающих на территории Кабардино-Балкарии (Таукенова Л.М.,1995). Среди 100 больных неврозами – 50 кабардинцев и 50 русских; из них 28 мужчин и 72 женщины.

Достоверные различия при изучении больных неврозами обеих национальностей получены по двум МПЗ: «отрицание» (средние показатели существенно выше у кабардинцев) и «замещение» (средние показатели преобладают у русских). Также установлено, что мужчины обеих национальностей достоверно меньше использовали «компенсацию», чем женщины. А у женщин-кабардинок, по сравнению с мужчинами, значительно выше средний показатель «реактивных образований». Сравнение выраженности МПЗ у больных основными формами неврозов показало, что, вопреки существующим представлениям, больные неврастенией и истерическим неврозом обеих национальностей не различались по показателям «вытеснения» и «отрицания», но показатели «регрессии» у кабардинцев, больных истерическим неврозом, значительно выше.

***Хроническая сердечная недостаточность (при ИБС).***

Больные с хронической сердечной недостаточностью по сравнению со здоровыми обнаружили повышенную напряженность большинства МПЗ. Это свидетельствует о наличии актуальной психотравмирующей ситуации. Для большинства больных характерны повышенные значения МПЗ «отрицания» и «вытеснения» существующих проблем, что говорит о недостаточном осознании и, более того, активном исключении из сознания определенных, приносящих психологическую боль событий и факторов при их признании.

Высокие значения «проекции», сопряженной с агрессией и «интеллектуализацией» показывают, что если психотравмирующая ситуация все же осознается, проникает в сознание, то, во-первых, больные с сердечной недостаточностью склонны приписывать локализацию вовне неприемлемых для личности чувств, а, во-вторых, они предпочитают «умственный», лишенный эмоциональности, способ преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без их анализа и переживания. Зачастую чрезмерный контроль эмоций и импульсов, зависимость от рациональной интерпретации ситуации приводит к тому, что больной, оказавшийся в ситуации психологического конфликта, «защищает» себя путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших конфликт.

***Ревматоидный артрит.***

Исследование проводилось у 98 женщин, больных РА, и в группе здоровых женщин (100 человек) (Савельева М.И., 1995).

Прежде всего отметим, что профиль МПЗ у больных РА значительно сужен по сравнению с нормативной выборкой (достоверно по всем механизмам, кроме «отрицания»), что указывает на существенное снижение адаптивных способностей больных. Анализ доминирующих типов психологической защиты показал, что при РА основными являются «реактивные образования», «отрицание» и «проекция», реже используется «интеллектуализация», «регрессия» и «вытеснение». Это позволяет охарактеризовать больных РА как недостаточно осознающих, отрицающих фрустрирующие и вызывающие тревогу обстоятельства, которые очевидны для окружающих. Больные склонны к отвержению, неприятию собственных эмоционально неприемлемых мыслей и предотвращению их с помощью развития у себя противоположных этим желаниям установок при снижении значимости для себя причин, вызвавших психотравмирующую ситуацию.

Корреляционный анализ показывает, что напряженность большинства МПЗ, за исключением механизмов «вытеснения» и «проекции», отрицательно коррелирует с активностью патологического процесса, т.е. чем активнее процесс, тем в большей степени сужаются возможности использования МПЗ в должной мере; при этом наблюдается согласованное изменение лабораторных и клинических показателей. Также следует отметить, что малая степень активности болезни соответствует отсутствию в арсенале защитного реагирования в качестве основных МПЗ «отрицания», «вытеснения», «замещения». Наиболее же часто в качестве основного механизма выступает «проекция».

Было выявлено, что с увеличением длительности заболевания возрастает напряжение МПЗ «компенсация», что говорит об интенсивных попытках больных избавится от комплекса неполноценности.

Вместе с тем напряженность «компенсации» и «вытеснения» положительно связаны с эффективностью комплексного лечения больных РА, что имеет большое прогностическое значение и должно стимулировать более активное применение методов психотерапии как метода вторичной психопрофилактики.

***Хронический алкоголизм.***

В рамках изучения алкогольной зависимости как клинико-психологического феномена, с которым связаны значительные трудности в лечении алкоголизма, проводится ряд исследований (Клубова Е.Б., 1995, и др.), целью которых являлась попытка оценить роль механизмов психологической защиты в ее формировании.

В связи с этим исследовалась группа мужчин, больных алкоголизмом 2 стадии в количестве 110 человек. В качестве контрольной группы при исследовании защитных механизмов были взяты здоровые мужчины, не имеющие алкогольной зависимости.

Анализ полученных результатов показал, что в целом по группе бальные оценки защитных механизмов больных алкоголизмом незначительно отличаются от таковых при сравнении с группой здоровых испытуемых. Однако, по таким видам защитных механизмов как «отрицание» и «компенсация» были выявлены статистически значимые различия между группами – у больных алкоголизмом оказались существенно более выражены МПЗ «отрицание» и существенно менее – «компенсация».

«Компенсация» является механизмом, который способствует уменьшению внутреннего дискомфорта, возникающего в результате ощущения какой-либо эмоционально-личностной «недостаточности» с помощью подмены объекта таким образом, чтобы замещающий объект или замещающее действие компенсировало эту нехватку. У больных алкоголизмом весь спектр компенсирующих объектов и действий резко сужен и объединен за счет универсального компенсатора – алкоголя, что и отразилось в отчетливо низких баллах по этой шкале.

Большая выраженность «отрицания» у больных алкоголизмом по сравнению со здоровыми можно рассматривать двояко: или как следствие болезни, или как черту личности, способствующую ее возникновению. Таким образом, основные характеристики защитного реагирования этой группы больных – функционально неразвитый и узко применяемый механизм «компенсации» и преобладание «отрицания».

***Вялотекущая шизофрения.***

Ведущим защитными механизмами в группах больных вялотекущей шизофренией с преимущественно неврозоподобной симптоматикой являются «проекция» и «регрессия», наименее выражен МПЗ по типу «реактивные образования». Защитный профиль больных неврозоподобной формой характеризуется также малым напряжением механизма «замещение», в психопатоподобной (по данным немногочисленных наблюдений) – сниженными значениями «отрицания» и «вытеснения».

Таким образом, учитывая повышенный тревожный фон этих больных (данные по шкале тревоги Шихана), можно говорить о недостаточном компенсирующем действии МПЗ. При этом под действием фрустрирующих факторов защитной реакцией является использование более простых и привычных поведенческих стереотипов, замена решения субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Упрощенность и «доступность» мотивационно-потребностной сферы, по-видимому, согласуется с такой чертой мышления больных шизофренией как схематичность. Неосознаваемое отвержение собственных эмоционально неприемлемых установок или желаний и приписывание их другим людям проявляется у больных шизофренией, по-видимому, и как некий защитный механизм, и как личностная черта.

Приведенные данные является предварительными.

*2.5.2 Собственное исследование.*

Исследование которое было проведено мной, несомненно отличается от вышеприведенных исследований, поскольку пока ни образование, ни опыт не позволяет мне заниматься серьезной диагностикой влияния того или иного физического, психосоматического или психического заболевания на преобладание механизмов психологической защиты. Мной была сделана попытка исследовать существуют ли различия ведущих защитных механизмов у мужчин и женщин, а так же насколько существенна эта разница и меняются ли наборы защитных механизмов с возрастом.

В тестировании принимал участие 31 человек (13 мужчин и 18 женщин) различного возраста, образования и социального статуса. Наличие тех или иных заболеваний во внимание не принималось.

Как выяснилось в результате тестирования – разница в использовании защитных механизмов мужчинами и женщинами существует, и она довольно отчетлива.

Самым преобладающим «мужским» механизмом защиты в данной группе является *«замещение»*, встретившиеся у 9 из 13 опрошенных мужчин (это около 70%). «Замещение» относиться, как уже говорилось, к агрессивной диспозиции, и, возможно, природная агрессивность, присущая любому мужчине, проявляется именно в этом защитном механизме. Что примечательно, подобный защитный механизм встретился всего у одной из опрошенных женщин, имеющей 2 высших образования (оба технические) и занимающейся «мужской» профессией.

Как самый «женский механизм» выступила *«регрессия»*, встретившая у 11 из 18 женщин (около 61 %). Даже поверхностного взгляда достаточно чтобы заметить, что большинство женщин склонны к инфантилизму, т.е. при любой конфликтной ситуации «впадать в детство», склонны вести себя как ребенок (например, первая и самая распространенная реакция на стресс – слезы).

Так же преобладающим «женским» механизмом выступило *«отрицание»* (у 10 из 18 женщин (55%)). «Отрицание, выражаясь в неприятии нежелательных черт личности, чувств, как собственных, так и окружающих (имеется в виду объект переживания), ведет к существенному искажению действительности, повышенной внушаемости и доверчивости. Данных моего опроса, конечно, не достаточно, но кто знает, не лежит ли подобный защитный механизм в основе пресловутой «женской логики».

С увеличением возраста в женской части группы опрошенных наблюдается снижение преобладания «регрессии» и увеличение встречаемости *«реактивных образований»*. Это может быть следствием длительного преобладания как раз механизма «отрицания».

В мужской группе тоже наблюдаются изменения. Здесь, напротив, встречаемость механизма *«замещения»* увеличивается, параллельно с этим начинает преобладать и другой механизм – *«компенсация»*. Объяснить это можно, на мой взгляд тем, что взрослея, мужчине приходится преодолевать все большее количество препятствий (в том числе и свои внутренние комплексы) на пути личностного становления и профессионального развития, карьерного роста. Происходить это может, в том числе, и через развитие противоположных своим «слабым» качествам – более «сильных». В ходе успешного достижения результата, природная агрессивность направляется в «нужное русло» и даже помогает в еще более успешном развитии. Если же по той или иной причине мужчина не достигает успеха в, так скажем, мужских делах – карьере, бизнесе, агрессивность, вызванная своей неуспешностью может стать причиной деспотизма. Своеобразный выход внутренней агрессии человек находит в алкоголизме.

Самым редко встречающимся у женщин механизмом психологической защиты выступило *«замещение»*, а у мужчин – *«проекция»*.

Что касается всей группы опрошенных были отмечены следующие особенности: с повышением образовательного уровня, например, у людей со средним-специальным и особенно высшим образованием наблюдается рост преобладания механизма – *«реактивные образования»* ( как и в более старшей по возрасту группе женщин). У людей со средним образованием преобладающим являются *«отрицание»* и *«вытеснение»*.

Социальный статус тоже оказал свое влияние на выделение каких-либо механизмов психологической защиты в преобладающие. Например, у части группы, занятых физическим трудом, преобладающим выступили механизмы *«отрицание»* и *«замещение»*. У служащих, т.е. более занятых умственным трудом – ведущий механизм – *«регрессия»*. А у бизнесменов, т.е. людей, имеющих свое дело – *«компенсация»*.

Конечно, данные моего опроса неточны и предварительны. Возможно, на самом деле нет определенной зависимости адаптационных процессов от образования или социального статуса. Но в группе, которая прошла тестирование и результаты которого представлены, они были выражены, поэтому я решила их привести.

Особого научного интереса полученные результаты тестирования не представляют, но и не лишены интереса. Например, еще раз доказывая существенную разницу между полами, не только в физиологическом, но и в психологическом плане. Дальнейшие разработки на эту тему, возможно, могут служить основой создания специализированных программ, рассчитанных на особенности восприятия той или другой части человечества. Как знать.

ВЫВОД

Поскольку избежать чувства фрустрации, как следствия противоречия между потребностями индивида и ограничениями, налагаемыми обществом невозможно, человек научился приспосабливаться.

Развитие защитных механизмов, как уже говорилось, имеет целью защиту личности от тревоги. Под понятием «развитие» я не имею в виду сознательное их применение, поскольку осознание природы какого-либо защитного механизма автоматически лишает последний его защитной функции. Упрощая, можно сказать, что для того, чтобы защитный механизм был эффективен, он в первую очередь должен ввести в заблуждение самого индивида. Взаимоотношения между личностью и защитными механизмами носят внутренний и взаимный характер: механизмы защищают личность, а структура личности определяет какие именно механизмы будут использованы для защиты. Каждый индивид пользуется различными механизмами в разной степени, развивая свою самостоятельную систему защиты самоуважения. Подобная специфическая для каждого человека система складывается довольно рано и, по предположению исследователей, предпочтение определенных механизмов основывается на опыте их применения, вначале, может быть сознательного, успешно избавляющего от страдания. Как и для всех сторон личности, для развития индивидуальной системы защитных механизмов имеют значение наследственные и соматические факторы, а не только приобретенный опыт.

Защитные механизмы играют, конечно, дезадаптивную роль, так как по своей природе они искажают восприятие реальности, но они могут рассматриваться и как адаптивные, охраняющие не только самоуважение человека, но помогающие ему справляться с жизненными трудностями. Они часто подсказывают возможные решения проблем, а также дают передышку и убежище от неприятностей, избежать которых у человека нет реальной возможности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы отдаем себе отчет в том, что сознание и бессознательное – это весьма сложные психические явления и объяснить можно лишь небольшую часть их нервных механизмов. Физиологическая основа этих явлений гораздо сложнее, чем удается представить. Но современная нейрофизиологическая наука развиваясь, позволяет продвигаться по пути естественнонаучного изучения сознания и неосознанных психических явлений.

В настоящее время имеются совершенно определенные основания считать, что проблема сознания и бессознательного может быть подвергнута экспериментальному изучению физиологическими методами. Результаты множества опытов показывают, что неосознаваемые эмоциональные стимулы на «бессознательном уровне» вырабатывают временные связи, которые фиксируются в долговременной памяти и служат основой для выработки защитных психических реакций, называемых «методами психологической защиты». Существует и объяснение с физиологических позиций данного явления, например, как результат действия обратной тормозной связи, когда, связанные с негативными переживаниями условные раздражители, могут стать неосознаваемыми.

Существенные адаптационные возможности механизмов психологической защиты были изучены с позиции их положительного влияния на человека с двух точек зрения: защищает ли он личность от чувства тревоги; является ли он адекватной реакцией на внешние обстоятельства. Первая из этих точек зрения предполагает – такие утверждения делались вполне серьезно, - что даже психозы имеют положительное адаптивное значение, поскольку позволяют индивиду избегнуть страдания (например, у человека возникает иллюзия, что умерший супруг жив, - психопатический, но эффективный путь избежать осознания невосполнимой потери). Если иметь в виду, что психоз может представлять собой форму самозащиты, многое в, казалось бы, бесцельном и странном поведении больного покажется менее непонятным и неестественным. Материалы теории и опыта применения методики ИЖС (индекс жизненного стиля) – механизмы психологической защиты в клинической практике позволяют заключить, что механизм психологической защиты обеспечивает регулятивную систему стабилизации личности, направленную, прежде всего, на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствия к самореализации, прежде всего, на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствия к самореализации, прежде всего в виде той или иной формы патологии.

В широком психологическом контексте психологическая защита срабатывает тем или иным образом при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняющее психический дискомфорт и тревожное напряжение. Во многих современных концепциях психотерапии психологической защите отводится функция преодоления чувства неуверенности в себе, собственной неполноценности, защиты целостного сознания и поддержания стабильной самооценки. Очевидно, что психологическая защита может быть успешной или неуспешной, конструктивной или деструктивной. По своим проявлениям – это форма бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной культуре.

Диагностика особенностей психологической защиты –сложная задача. Одним из способов ее решения, по результатам апробации, может быть моделирование в эксперименте различных ситуаций на вербальном уровне с помощью специальной методики. Ответы испытуемых с известной вероятностью могут выявлять различные механизмы защиты личности. Уточнение внешней валидности опросников типа ИЖС является самостоятельной исследовательской задачей.

Надежность (воспроизводимость) результатов применения методики ИЖС по предварительным результатам авторов методики достигает 79%, однако уточнение этих данных – задача продолжающегося исследования, в которой основное место отводится расширению опыта применения методики для диагностики основное место отводится расширению опыта применения методики для диагностики МПЗ в различных областях психологической практики, главным образом при решении задач оценки эффективности различных видов психотерапии и психологической коррекции личности.

Как уже говорилось, применение методики диагностирования методов психологической защиты может найти свое применение не только в психологических обследованиях, направленных на определение индивидуальных черт личности (специальный класс задач – исследование факторов стрессоустойчивости и риска нарушений психической адаптации, что рассматривается как важный аспект теории и практики), но и для диагностики адаптационных нарушений на ранних этапах и для разработки программ по психокоррекции. Примеры применения методики ИЖС в медицинской практике, ранее приведенные, показали, что определенные защитные механизмы преобладают в зависимости от заболевания, и поэтому, определенные знания врача в этой области могут послужить как дополнительная помощь.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Общая психология: Учеб. Для студентов пед. ин-тов/ А.В.Петровский, А.В.Брушлинский, В.П.Зинченко и др.; Под ред. А.В.Петровского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 1986.
2. Менделеевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство. – М., 1998.
3. Чайченко Г.М., Харченко П.Д. Физиология высшей нервной деятельности: Учеб. Пособие для студентов биол. специальностей вузов. – Киев., 1981.
4. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства// Обозрение психиат. и мед. психологии им.В.М.Бехтерева. 1992, №2, с.5.
5. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите»// Вопр.философ. 1969, №2.
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
7. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., Вуке Л.Я. Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни. – Методические рекомендации*.* – Л., 1987.
8. Павлова Л.П., Романенко А.Ф. Системный подход к психофизиологическому исследованию мозга человека. – Л., 1988.
9. Грановская Р.М. Практическая психология. – СПб., 1997.
10. Журбин В.и. Понятия психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса// Вопр. психологии. 1990, №4.
11. Клубова Е.Б. Методы медицинской психологии в диагностике психологических защитных механизмов// Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. – СПб., 1994, с.77.
12. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях// Вопр. психологии. 1990, №5, с.106.
13. Механизмы деятельности мозга человека. Часть I. Нейрофизиология человека/ Ред. Н.П.Бехтерева, - Л., 1988.
14. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – М., 1996.
15. Таукенова Л.М. Кросс-культуральные исследования личностных и межличностных конфликтов, копинг-поведения и механизмов психологической защиты у больных неврозами// Авторев.диссерт. на соиск.уч.степени к.м.н. – СПб., 1995.
16. Урсано Р. и др. Психодинамическая психотерапия. – М., 1992.
17. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М., 1993.
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М., 1993.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Санкт-Петербургский психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева.

**Индекс жизненного стиля (LSI)**

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек *ОБЫЧНО* испытывает, или действия, которые он *ОБЫЧНО* совершает. Если утверждение Вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе обозначенном «Нет». Если утверждение Вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «Да», в месте обозначенном круглыми скобками.

1. Я очень лёгкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотела бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
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.

1. Я человек, который никогда не плачет.
2. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
3. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
4. Меня легко вывести из себя.
5. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
6. Многое во мне людей восхищает.
7. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
8. Я много болею.
9. У меня плохая память на лица.
10. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
11. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
12. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
13. Я ненавижу злобных людей.
14. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
15. Я с трудом запоминаю имена.
16. У меня склонность к излишней импульсивности.
17. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
18. Я свободен от предрассудков.
19. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
20. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
21. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
22. Порнография отвратительна.
23. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
24. Люди мне никогда не надоедают.
25. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
26. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
27. В своих фантазиях я обычно совершаю великие поступки.
28. В большинстве своём люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
29. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
30. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить своё кому-нибудь другому.
31. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
32. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
33. Я никогда не волнуюсь, когда слышу или читаю о какой-нибудь трагедии.
34. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
35. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
36. Беспорядочность отвратительна.
37. Когда я веду машину, у меня иногда появляется желание толкнуть другую машину.
38. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
39. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
40. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, если на меня не обращают внимание.
41. Люди говорят мне, что я всему верю.
42. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
43. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
44. Мне кажется, я много спорю с людьми.
45. Меня отталкивает от людей то, что они не искренни.
46. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всём.
47. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства людей.
48. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
49. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
50. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
51. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
52. Я очень редко испытываю чувства привязанности.
53. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
54. Я многое коллекционирую.
55. Я работаю более упорно, чем большинство людей, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
56. Звуки детского плача не беспокоят меня.
57. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить всё вокруг.
58. Я всегда оптимистичен.
59. Я много лгу.
60. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг неё.
61. В основном люди не сносны.
62. Я бы ни за что не пошёл на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
63. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
64. Я буду делать всё, чтобы произвести хорошее впечатление.
65. Я не понимаю некоторых своих поступков.
66. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
67. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
68. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.
69. То, как люди одеваются сейчас на пляже – неприлично.
70. Я не позволю своим эмоциям захватывать меня.
71. Я всегда планирую наихудшее, для того, чтобы не быть застигнутым врасплох.
72. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться на моём месте.
73. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
74. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
75. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
76. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребёнок.
77. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
78. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
79. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
80. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
81. Я много кричу на людей.
82. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперёд.
83. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
84. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
85. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.
86. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, чтобы добиться успеха.
87. Я говорю много неприличных слов.

#### Приложение 2

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | нет | да | № | нет | да |
| A | B | C | D | E | F | G | H | A | B | C | D | E | F | G | H |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 50. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 51. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 52. |  |  |  |  | () |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 53. |  |  |  |  |  |  |  |  | () |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 54. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 55. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 56. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 57. |  |  |  |  |  |  |  |  | () |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 58. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 59. |  |  | () |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 60. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 61. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 62. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 63. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 64. |  |  |  |  | () |  |  |  |  |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 65. |  |  |  |  | () |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 66. |  |  | () |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 67. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 68. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 69. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 70. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 71. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 72. |  |  |  |  |  |  |  |  | () |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 73. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 74. |  |  |  |  | () |  |  |  |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 75. |  |  | () |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 76. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 77. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 78. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 79. |  |  |  |  |  |  |  |  | () |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 80. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 81. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 82. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 83. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 84. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 85. |  |  | () |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 86. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 87. |  |  |  |  |  |  |  | () |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 88. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 89. |  |  | () |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | () |  |  |  | 90. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | () |  |  |  |  |  |  |  | 91. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  | 92. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | () |  | 93. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | () |  |  |  |  | 94. |  | () |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | () | 95. |  |  |  | () |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | () |  |  | 96. |  |  |  |  |  | () |  |  |  |
|  |  |  |  | () |  |  |  |  |  | 97. |  |  |  |  |  |  | () |  |  |
|  |  |  | () |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### Приложение 3

**Профильный лист ИЖС (LSI)**

###### Шкала эго защиты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. |  |  | Эго защиты | Сырая оценка | Процент. |
| Дата |  | 1 – Отрицание |  |  |
| Возраст |  | 2 – Подавление |  |  |
| Пол |  | 3 – Регрессия |  |  |
| СемейноеПоложение |  | 4 – Компенсация |  |  |
| Образование |  | 5 – Проекция |  |  |
| Адрес: |  | 6 – Замещение |  |  |
| 7 – Интеллектуализация |  |  |
| 8 – Реактивныеобразования |  |  |

**Таблицы нормативных данных по методике ИЖС (LSI)**

##### Таблица 1

Средние величины нормативных данных по 8 вариантам МПЗ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Материалы защиты | Данные авторовапробацииметодикиn= 140 | Данные авторовметодикиn=104 |
| М | s | + m | M | S | + m |
| Отрицание | 4,5 | 2,96 | 0,25 | 3,81 | 2,07 | 0,20 |
| Вытеснение | 4,0 | 2,97 | 0,20 | 2,59 | 1,77 | 0,17 |
| Регрессия | 4,7 | 2,96 | 0,25 | 5,12 | 3,09 | 0,30 |
| Компенсация | 3,1 | 2,13 | 0,18 | 4,38 | 1,86 | 0,18 |
| Проекция | 8,2 | 3,55 | 0,30 | 5,51 | 3,01 | 0,30 |
| Замещение | 3,8 | 2,96 | 0,25 | 3,12 | 2,01 | 0,20 |
| Интеллектуализация | 5,9 | 2,60 | 0,22 | 6,32 | 1,95 | 0,19 |
| Реактивное образование | 3,1 | 2,13 | 0,18 | 2,80 | 2,35 | 0,23 |

Таблица 2

**Шкала для перевода сырых баллов по опроснику ИЖС (LSI) в процентии**

**(данные R.Plutchik’a)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырыеочки | Отрица-ние | Вытесн-ение | Регрес-сия | Компен-сация | Проек-ция | Замеще-ние | Интел-лектуа-лизация | Реактив-ные образ. |
| 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 | 94 | 95 | 98 |
| 9 | 97 |  | 93 | 99 | 70 | 96 | 99 | 99 |
| 10 | 99 |  | 97 |  | 88 | 99 |  |  |
| 11 |  |  | 99 |  | 94 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 98 |  |  |  |

Таблица 3

**Шкала для перевода сырых оценок по методике ИЖС (LSI) в процентили**

**(данные авторов апробации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырыеочки | Отрицание | Вытеснение | Регрессия | Компенсация | Проекция | Замещение | Интеллектуализация | Реактивные образ. |
|  | A | B | C | D | E | F | G | H |
| 0 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 6 | 0 | 7 |
| 1 | 13 | 8 | 6 | 20 | 5 | 23 | 3 | 19 |
| 2 | 27 | 25 | 19 | 37 | 6 | 37 | 6 | 39 |
| 3 | 39 | 42 | 35 | 63 | 7 | 48 | 17 | 61 |
| 4 | 50 | 63 | 53 | 78 | 12 | 65 | 28 | 76 |
| 5 | 61 | 76 | 70 | 88 | 20 | 77 | 42 | 91 |
| 6 | 79 | 87 | 80 | 95 | 27 | 86 | 59 | 97 |
| 7 | 84 | 92 | 85 | 97 | 36 | 93 | 76 | 98 |
| 8 | 90 | 97 | 88 | 99 | 46 | 97 | 87 | 99 |
| 9 | 97 | 98 | 95 |  | 64 | 98 | 92 |  |
| 10 | 98 | 99 | 97 |  | 72 | 99 | 97 |  |
| 11 | 99 |  | 99 |  | 90 |  | 99 |  |
| 12 |  |  |  |  | 96 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 99 |  |  |  |