Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Л.Д. Демина, И.А. Ральникова

Психическое здоровье и защитные механизмы личности

Учебное пособие
Год издания: 2000
Издатель: Изд-во Алтайского государственного университета
Страниц: 123

Аннотация

Учебное пособие посвящено анализу подходов к пониманию психического здоровья личности и факторов его детерминирующих. Даются новые определения психического здоровья и психологической культуры личности. Рассматриваются защитные механизмы личности - теория, функции, виды, типология. Приводятся примеры деструктивного развития личности, опосредованного, в частности "психологическими защитами", представлены пути "снятия" или "ослабления" влияния психологических защит.

Пособие представляет интерес для психологов, психотерапевтов, социологов, культурологов, социальных работников и всех интересующихся проблемами оптимального развития личности.

Оглавление

Введение
Глава 1. Теоретико-методологические основания психического здоровья личности
1.1. Проблема "нормального" и "аномального" в психике человека
1.1.1. Психиатрия и психология
1.1.2. Психические расстройства
1.1.3. Неврозы и психозы
1.2. Концепция жизненных сил человека как методологическая основа изучения и квалиметрии психического здоровья личности
1.2.1. Концепция жизненных сил человека
1.2.2. Категория образа
1.2.3. Психологические ограничения при формировании образа
1.2.4. Влияние особенностей знания индивида о себе
1.2.5. Социальное действие
1.2.6. Индивид как объект и субъект социального действия
1.2.7. Категория мотивации
1.2.8. Мотивационные системы
1.2.9. Процессуально-динамический подход в исследовании мотивации
1.2.10. "Индивид" - "личность" - "индивидуальность"
1.2.11. Категория личности
1.2.12. Психологическое время личности
1.2.13. Типы психологического времени личности
1.2.14. Индивидуальная субъективность
1.3. Уровни субъектных проявлений личности как показатели психического здоровья
1.3.1. Представление уровней субъективности человека по потребностям
1.3.2. Представление уровней субъективности человека по ролям
1.3.3. Представление уровней субъективности человека по ценностям и нормам и смыслам
1.3.4. Представление уровней субъективности человека по отношениям
1.3.5. Представление уровней субъективности человека по потребностям. Свобода и ответственность
1.3.6. Представление уровней субъективности человека по рефлексии
1.3.7. Проблема духовности. Взаимодействие разных типов субъективных проявлений личности
1.4. Понятие о психологическом здоровье и личности
1.4.1. Возникновение психологического подхода к проблеме психического здоровья
1.4.2. Концепция позитивного психического здоровья
1.4.3. Понятие о психическом равновесии
1.4.4. Многоуровневость психического здоровья
1.4.5. Субъективность как фактор психологического здоровья
1.4.6. Жизненная среда

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.4.7. Психологически здоровое общество и психологическая культура человека
Глава 2. Психологическое здоровье: контекст деструктивного личностного развития
2.1. Общее понятие о деструктивном развитии личности
2.2. Примеры личностных деструкций
2.2.1. Агрессивность
2.2.2. Стереотипизация
2.2.3. Ригидность
2.2.4. Неадекватность социальных оценок
2.2.5. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение
2.2.6. Диссинхрония
2.2.7. Зависть
Глава 3. Психологические защиты личности: типология, функции, виды
3.1. Общее понятие о механизмах психологических защит личности
3.2. Типология, основные виды и функции защитных механизмов
3.2.1. "Естественные" психологические защиты
3.2.1.1. Вытеснение
3.2.1.2. Подавление
3.2.1.3. Аскетизм
3.2.1.4. Нигилизм
3.2.2. "Интегративные" психологические защиты
3.2.2.1. Агрессия
3.2.2.2. Десакрализация
3.2.2.3. Идеализация
3.2.2.4. Проекция
3.2.2.5. Идентификация
3.2.2.6. Играние роли
3.2.2.7. Инверсия
3.2.2.8. Юмор
3.2.2.9. Эмоциональное выгорание
3.2.2.10. Обесценивание
3.2.2.11. Рационализация
3.2.2.12. Компенсация
3.2.2.13. Интеллектуализация
3.2.2.14. Интроекция
3.2.2.15. Ретрофлексия
3.2.3. Ретро-защиты
3.2.3.1. Отступление
3.2.3.2. Дефлексия
3.2.3.3. Окаменение
3.2.3.4. Уход в виртуальную реальность/виртуальность
3.2.3.5. Комплекс Ионы
3.2.3.6. Регрессия
3.2.3.7. Оглушение
Глава 4. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит
4.1. Развитие самосознания и самоценности личностью
4.1.1. Определение самосознания
4.1.2. Самоценность личности
4.1.3. Я-концепция
4.1.4. Самоопределение личности
4.1.5. Самость
4.1.6. Саморазвитие
4.1.7. Концепция человека А. Маслоу
4.2. Формирование адекватной жизненной перспективы
4.2.1. Подходы к изучению жизненной перспективы
4.2.2. Субъективная картина жизненного пути и ее структура
Приложение
Список рекомендуемой литературы

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Предметный указатель

Введение

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого - начале нового, XXI века - века наук о человеке, среди которых и не только, на первый взгляд, консолидирующее место принадлежит психологии.

Трудность обсуждаемой тематики состоит в том, что сам термин "здоровье" в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение - с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной. Психическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии.

К сожалению, пока далеко не все население нашей страны (да и многие специалисты в области человекознания) уделяют надлежащее внимание исследованию других форм нарушения социализации личности - возникновению неадекватных самооценок, уровней притязаний, заниженной самоценности. Отдельные люди испытывают трудности в различных коммуникациях, другие - самопознании и саморазвитии, у третьих - доминирует развитие деструктивных качеств личности (агрессии, зависти, диссинхронии и др.) и форм поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями). Таких примеров можно привести множество. Но это все свойственно не больной, а нормальной личности и преодолеть возникающие трудности такого рода человеку может помочь не психиатр, а профессиональный психолог.

Современная психология обладает целым арсеналом техник и технологий психологического консультирования, психологической терапии, психологической коррекции, психологической диагностики. Именно этот круг вопросов и относится, как мы в этом твердо убеждены, к сфере не медицины, а психологии, и его можно обозначить как психологическое здоровье, а не психическое (медицинский подход). Такая постановка проблемы является принципиальной, так как обозначает совершенно другой подход к оказанию помощи не "пациенту" (обозначает поиск болезни, которую надо лечить с помощью различных медикаментозных средств), а "клиенту" (которому нужно помочь сформировать мотивацию: желание измениться, решить свою проблему, помочь найти пути, наиболее отвечающие эффективному саморазвитию личности и др.).

Настоящее пособие имеет своей целью обобщить очень разрозненные данные, имеющиеся в психологической теории и практике, и предложить новую концепцию психологического здоровья личности, опирающуюся на концепцию жизненных сил, индивидуальную и социальную субъектность человека.

Мы благодарим студентов-психологов Алтайского госуниверситета (гр. 1063), принявших активное участие в обсуждении содержания учебного пособия и выражаем уверенность, что многие из них станут хорошими профессионалами.

Глава 1. Теоретико-методологические основания психического здоровья личности

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.1. Проблема "нормального" и "аномального" в психике человека

Каждый человек живет в обществе себе подобных. Что это несет ему? Только лишь помощь и поддержку? Или есть еще и негативная сторона социальности человека?

Одной из общепринятых точек зрения, согласно которой считается, что важнейшей причиной объединения людей в различные сообщества является признание целесообразности единства в трудовой активности. Но если это мнение принять как аксиому и считать единственно верным, то ряд социальных процессов в современных сообществах понять просто невозможно. Это особенно касается развития человеческой деструктивности, снижения уровня жизни, уменьшение производительности труда и вообще "развал" промышленного и сельскохозяйственного производства, как это произошло в России 1990-х гг. По-видимому, в социальности человека имеется и ряд других предпосылок, в частности и нарушения его здоровья, в том числе и психологического 1>>> .

В специальной литературе довольно широко и активно обсуждается проблема о социальном индуцировании специфических нарушений психологического здоровья. Один из первых указал на это З. Фрейд. Он развивал мысль о том, что общество уже само по себе делает человека невротиком, так как в любой цивилизации возникают внутренние конфликты между потребностями (заложенными в структуре Ид) и социальным контролем за их проявлением (Супер-Эго). На создаваемую обществом невротичность его членов посвящены работы его учеников и последователей, прежде всего - К. Хорни, А. Фрейд, Э. Фромм, К. Юнг, которые работали с людьми разных возрастов, культур и цивилизаций. Положение о том, что нарушения психического здоровья есть следствие индивидуальной социализации до сих пор является базовой идеей психоаналитических взглядов. Более того, эта мысль характерна и для многих направлений современных психологии и отчетливо представлена так же и в гуманистической психологии, в частности, в работах А. Маслоу.

К. Лестер, исследуя процессы социализации человека в тоталитарных обществах, показал, что обладая опытом социальной жизни в таком общежитии, индивид обычно вынужден отказываться от части своего Я путем принятия и выполнения социальных ролей. Но, по его мнению, наибольшую невротизацию создает несоответствие представлений индивида о своем реальном и идеальном Я, формируемое социумом, указывая, как правило, на несовершенство первого. Это выражается в формах вины, тревоги, личностной деструкции и др.

Примерами таких общественных идеалов является "Кодекс строителя коммунизма", образы "Настоящего советского человека", "Истинного комсомольца", т.е. людей, лишенных недостатков, не имеющих никаких проблем. Нередко социум (в лице школы, семьи) предъявляет ребенку заведомо непосильные для него требования, которым невозможно соответствовать, что также приводит к возникновению внутреннего напряжения, дискомфорта, обиды, вины. Выделяются целые комплексы социально-одобряемого и социально-неодобряемого поведения.

В указанных выше исследованиях показана возможность более легкого манипулирования массовым и персональным сознанием невротического человека, т.к. отмечается его психологическая зависимость от окружающих, влияющая на особенности психологического здоровья.

<<<1

См., например, В.А.Пономаренко. Социально-этические проблемы здоровья здорового человека// Известия РАО, 1999; Е.В.Руденский. Кризис психологических механизмов адаптации личности и проблемы педагогического общения// Мир психологии. 1998. №3; ЯковенкоИ.Г. Культурные аспекты механизмов и социально-психологические источники массового террора// Мир психологии. 1998. №3; А.П.Назаретян. Социальное развитие и психологическая составляющая антропогенных кризисов// Мир психологии. 1996. №2; В.Можайский. Психология ценностного опыта. М., 1998 и др.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.1.1. Психиатрия и психология

Приспособление людей к окружающей природной и социальной среде сугубо индивидуально. Большинство людей справляется с этой задачей. Но некоторые индивиды, слишком "хрупкие" или плохо подготовленные к жизни, не могут адекватно воспринимать и решать возникающие проблемы. У них отмечается аномальное развитие и неадаптивное поведение.

На всех этапах общественного развития люди пытались выявить причины такого "не вкладывающегося в определенные рамки" поведения. Так, на протяжении древности, средних веков и позднее психическое нездоровье (безумие) считалось следствием одержимости бесом, присутствием "злого духа", которых следовало изгонять с помощью заклинаний и жестокого обращения. История содержит огромное количество фактов, когда "ведьм" и "колдунов" заковывали в цепи, содержали в тюрьмах, сжигали на костре, забрасывали камнями, отдавали на "растерзание" возбужденной толпе: и только в конце XVIII в. французский врач Ф. Пинель потребовал относиться к "умалишенным" как к "психически больным" людям. Этот гуманный акт и открыл эру психиатрии.

До недавнего времени именно психиатрия занималась изучением и описанием психических особенностей людей, поведение которых не укладывалось в общепринятые рамки нормального. Именно врачи-психиатры дали подобные описания крайних вариантов нормы, слабо выраженных (пограничных с нормой) болезненных изменений психики человека, а также ярко выраженных психических болезней, симптомы которых укладывались в те или иные синдромы.

Психологи занимались преимущественно исследованием психики здоровых людей. Однако, в настоящее время уже ни у кого не возникает сомнений и дискретности границ между "нормой" и "патологией".

Рассмотрение проблемы соотнесения особенностей "психологической нормы" и "психических отклонений" довольно широко представленной в современных научных и практико-ориентированных публикациях, свидетельствует о том, что она пока еще далека от решения в виду своей сложности. Ее решение осложняет и недостаточная изученность сущности психического и принципов его организации, наличие большого спектра теоретико-методологических подходов к пониманию личности человека, содержания и границ "нормального" и "аномального" в психике и т.д.

Все более и более определяется круг психологических проблем, решение которых связано с совместной деятельностью психологов и психиатров. На необходимость их профессионального взаимодействия указывал еще немецкий психиатр Э. Крепелин. По этому поводу он писал, что психиатр непременно должен быть психологом, хотя бы эмпирическим. Он сам являл яркий пример этому (вспомним предложенные им и ставшие уже классическими психодиагностические методики свойств внимания и др.). Равно как и психолог должен быть знаком как с основными разграничениями между нормой и патологией, так и с различными формами психических расстройств.

Здесь следует обратить внимание на взаимодействие, взаимопроникновение двух подходов к оценке нормальной и измененной психики - нозоцентрического (нозос - болезнь) и нормоцентрического. Особую важность это приобретает при оценке особенностей пограничных состояний, занимающих промежуточное положение между устойчивой нормой и ярко проявившейся психической болезнью. Эти два подхода кратко охарактеризованы в книге: Психология/Под ред. А.А. Крылова. СПб, 1998. С. 426. Позволим себе процитировать.

1.1.2. Психические расстройства

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Причины психических болезней до сих пор неясны, хотя о некоторых из них говорят вполне достоверно. Установлено, что многие психические расстройства возникают под влиянием микроорганизмов (тиф или другое заболевание с высокой температурой могут вызвать стойкие приступы бреда); нарушения в нервной системе (повреждение лобных долей мозга может быть причиной нарушения ориентации в местонахождении и восприятии времени); генетическое наследование (болезнь Дауна, при которой нарушается хромосомная структура генного аппарата, приводящая к стойким интеллектуальным нарушениям - идиотии). Наконец, открытие психовозбуждающих и успокаивающих фармакологических веществ, влияния гормонального статуса на уровень психического самочувствия показали важную роль биологических механизмов в развитии некоторых поведенческих расстройств.

Аномальное развитие личности может различаться в широком диапазоне - от легких (как вариант нормы) до глубоких (болезненных). Мы поведем ниже речь об аномалиях личности, проявляющихся в рамках нормы, либо являющихся пограничными. Современная психология подразделяет все аномалии на невротические - неврозы (возникающие вследствие внутреннего конфликта) и психотические - психозы (появляющиеся в неспособности адаптироваться к реальности). Неврозы и психозы являются, как правило, следствием психических травм (моральные потрясения, стрессы, перегрузки, утрата близкого человека, отвергнутая любовь, дружба, нарушение значимых межличностных отношений и др.) и являются социально и личностно обусловленными.

1.1.3. Неврозы и психозы

Невротическое развитие личности наиболее часто проявляется как

- неврастения,
- истерия,
- навязчивые состояния.

Среди психозов выделяются органические, связанные с ухудшением физического состояния нервной системы и функциональные - физиологическая основа их неизвестна.

Примером органических психических расстройств являются нарушения речи, называемые афазиями. Так, если поражаются мозговые структуры передних височных отделов левого полушария, диагностируется моторная афазия. Больной может хорошо понимать речь других людей, формулировать свое собственное высказывание, но реально не может произнести ни одного слова, хотя голосовой аппарат сохранен. При нарушении задних отделов левой височной доли мозга наступает семантическая афазия, при которой человек сам может говорить сколько угодно, но не может понимать чужого высказывания. При органических нарушениях мозга возникают и нарушения памяти, называемые амнезиями, восприятия (агнозии). Всемирно известный отечественный психолог А.Р. Лурия в годы Великой Отечественной войны наблюдал за бойцами, получившими различного вида черепно-мозговые травмы. Отдельных своих клиентов он курировал и в последующем в течение 20-30 лет. Об одном из них, лейтенанте А. Засецком, он написал книжку "Потерянный и возвращенный мир".

Саша получил сквозное пулевое ранение теменно-затылочной области. Но каковы были последствия? Он потерял все - забыл свое имя, близких, т.е. все что было до ранения; не мог ориентироваться в пространстве - выйдя из больничной палаты в коридор уже не мог найти дорогу обратно, не различал "длину" и "ширину" кровати; не узнавал многие предметы в целом, хотя мог описать его по частям (так рассматривая изображенные на картинке очки, говорил о том, что есть один кружок, другой кружок и есть между ними соединения: после долгого раздумья определял их как "велосипед"). Различал отдельные звуки, слова, но понять смысл предложения часто был не в состоянии. В этом примере четко проявились различные формы нарушения познавательных процессов при органических поражениях мозга. Следует сказать и о том, что благодаря его встречам с А.Р. Лурия, он смог практически полностью восстановиться, но на это ушло более двадцати лет.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Большинство психических расстройств, серьезно затрудняющих адаптацию к социальным коллизиям, составляют функциональные психозы и неврозы. Одним из них может быть паранойя
Другая форма психозов - аффективные расстройства. Среди них выделяется

- эйфория,
- депрессия,
- апатия и др.

Помимо психотического и невротического типов состояний личности, нередко наблюдаются и "пограничные состояния" - "копилка" разнообразных психологических защит. Понятие "пограничное состояние" было введено Найтом в 1953 году, который полагал, что пограничные состояния неврозов и психозов характеризуются чрезвычайно нестойким аффектом, настроением, поведением, объектными связями и представление о самих себе. Они упоминаются в литературе еще как и психический характер и эмоциональная нестабильная личность. К. Юнг отмечал, что в пограничных случаях диссоциированные персоналии все еще находятся в определенном взаимодействии, поэтому остается впечатление единой личности. В случае истерии можно установить связь, получить реакцию чувств целостной личности. Имеется лишь поверхностное разделение между определенными разделами памяти, но всегда присутствует базовая личность.
Особую группу психических аномалий составляют психические расстройства при различных соматических заболеваниях.

1.2. Концепция жизненных сил человека как методологическая основа изучения и квалиметрии психического здоровья личности

Концепция жизненных сил человека своими корнями уходит к витализму, описанному Г. Дришем, К.Л. Тимирязевым, Г. Миэ; социодарвинизму (А. Смолл), вместе с тем отмечается и современное своеобразие понимания жизненных сил. Прежде всего обращение к жизненным силам человека (группы) нередко связано с попытками интерпретаций формирования картин мира социальными и персональными субъектами, своеобразие которых объясняется идеями существования генерирующих потоков, свойственных всем живым организмам. В.И. Вернадский, Г.Е. Михайловский, Л.Н. Гумилев полагали, что генерирующие потоки имеют место во всех живых организмах и определяются метаболическими и временными особенностями, составляют основное свойство жизни. А.П. Левич (1996 г.), экстраполируя эту гипотезу на все живые организмы, в том числе и высшего уровня, предполагает наличие в них источников иерархических уровней жизни, сознания, пассионарности. Обращение к обсуждаемой проблеме содержится в работах А.И. Субетто по социогенетике (1994), Ч. Тойча по психогенетике (1995). В научной литературе категория "жизненные силы человека" коррелируют с понятием "жизненные стратегии личности" (К. Альбуханова-Славская, Т.Е. Резник, Ю.М. Резник), категориями психологии и социологии, ориентированными на прогнозирование и проектирование социального поведения личности в нетипичных ситуациях (Ж. Альмодавр, М. Бургос, Е.И. Голаваха, Л.Н. Коган, И.С. Кон, М.Я. Корнеев, А.А. Кроник, Н.Р. Наумова, Ю. Черноушек, Э.Н. Фаустова и др.). Такими категориями являются "события жизни", "жизненное ориентирование личности", "жизненное благополучие", "жизненный спех", "жизненная самореализация", "жизнеобеспечение", "жизненная среда", "жизнетворчество", "жизненные траектории", "жизненные ценности", "жизненные перспективы", "жизненный потенциал", "жизненная активность" и др.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.2.1. Концепция жизненных сил человека

Под жизненными силами в нашем контексте понимается способность человека к воспроизводству и совершенствованию жизни, целостному жизнеосуществлению, обеспечиваемому индивидуальными и социальными средствами в условиях исторически конкретного жизненного пространства (С.И. Григорьев). Эта концепция отражает стремление преодолеть абстрактность и отчужденность от жизни конкретного человека, социального субъекта, их социальных отношений и действий. Попытка "оживить" человека и социальные отношения стала основой формирования необходимости усиления внимания к проблеме личностного компонента в социальной жизни как процессу воспроизводства жизни через удовлетворение низших и высших потребностей индивидов в условиях конкретного жизненного пространства.
Несомненно важным является положение о том, что основу осуществления социальной жизни составляют первичные социальные отношения владения, пользования, распоряжения, распределения, присвоения, потребления (М.Я. Бобров). Они рассматриваются как целостные социальные отношения, возникающие при сопряжении жизненных сил и жизненного пространства (С.И. Григорьев), имеют многоуровневые проявления и понимаются как взаимосвязи между субъектами общественной жизни, средствами воспроизводства и ее оптимизации. Это позволяет выделить социальные отношения в самостоятельную сферу и полагать, что именно они интегрируют материальную и духовную жизнь общества, социальной группы, отдельных индивидов. Мы полагаем, что психосемантическая характеристика жизненных сил человека может быть описана через такие категории как "образ", "действие", "мотивация", "индивид", "личность", "индивидуальность", "психологическое время личности".

1.2.2. Категория образа

Категория образа характеризует психологическую реальность со стороны познания и является одним из оснований формирования и становления индивидуальных и социально-групповых картин мира. Образ включен в систему жизненных отношений между человеком и миром. Объект восприятия и образ связаны между собой опосредованно, через длинную цепочку событий, происходящих во внешнем и внутреннем мире. Но отношениях образа и реального мира проявляются не только в ощущениях, восприятии, представлениях, но и виде сложных когнитивных структур, где образ - координатор и регулятор жизнедеятельности человека. Образ определяет целеполагание (модели построения будущих действий, образ мира, жизненного пространства, динамичных и устойчивых характеристик поведения). Разные характеристики образа являются базой конкретных психологических теорий и моделей.
Научные данные свидетельствуют о том, что в возникновении образов значительная роль принадлежит особенностям информационной системы человека (ведущая репрезентативная система) и механизм переработки информации - ограничениям.
Человек воспринимает окружающий мир с помощью органов чувств - "пяти каналов связи". Обычно у индивида имеется доминирование, преимущество одного из них, что приводит к формированию ведущей репрезентативной системы восприятия. Для тех людей, у которых развита визуальная репрезентативная система, окружающий мир представлен преимущественно зрительными образами. Преобладание слухового канала связи приводит к более легкому возникновению аудиальных образов; сенсорной чувствительности - кинестетической репрезентации. Таким образом, уже в процессе восприятия закладываются, дифференцируются индивидуальные картины мира, опосредующие различия жизненных сил отдельных субъектов. Преимущественная выраженность одной из репрезентативных систем у разных людей приводит и

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

к неодинаковым моделям мира, которые они выстраивают, и к неоднозначным реакциям на одни и те же действия.

1.2.3. Психологические ограничения при формировании образа

Еще большая дифференциация жизненных сил человека связана со множеством ограничений в процессе формирования перцептивного образа. В этой связи стоит указать на следующие психологические ограничения:

" физические - недоступные человеческим органам чувств, т.к. сознание воспринимает лишь часть непрерывного спектра физических явлений;
" опыт человеческой социальности, выраженный в языковых значениях;
" индивидуальные - налагаемые личным опытом, личной ограниченной моделью мира, что является причиной неверного выбора и связано с ограниченными возможностями индивида.

Ограничения восприятия определяются механизмами

" генерализации,
" опущения,
" искажения.

1.2.4. Влияние особенностей знания индивида о себе

Усиление индивидуальных различий связано и со спецификой самого психологического знания индивида о себе, других людях, окружающем мире.

Одной из таких особенностей является многомерность и опосредованность психологического знания. Различают следующие его уровни:

" конкретный житейский психологический опыт (знания, проверенные на достоверность личными переживаниями) и основанная на нем активность индивида;
" обобщенный психологический опыт, полученный в определенных социальных группах (семье, школе, работе и др.), который входит в систему ценностей как регулятор межличностных отношений. Этот опыт представлен в различного рода социальных и личностных стереотипах. Частично он отражен в пословицах, поговорках, обрядах, традициях, ритуалах. Это обыденный уровень знаний, формирующий обыденную психологию, позволяющую прогнозировать результаты деятельности (своей и членов группы) в аналогичных (замкнутых в социальной группе) условиях.
" научное знание о людях (обобщенное, закономерное, достоверное, сформированное в научных парадигмах и категориях).

Резюмируя, можно сказать, что сознание, вооруженное органами чувств, воспринимает лишь часть непрерывного спектра физических явлений. Нервная система постоянно искажает или опускает необозримые области действительного мира.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.2.5. Социальное действие

Структура человеческой активности в обществе хорошо описывается категорией "социальное действие" как совокупной составляющей социологии и психологии. Категория действия позволяет описать структуру человеческой активности, ее составляющих, их взаимозависимости и взаимопереходы, осмыслить целесообразность человеческого действия как основы организации поведения. Действие является основной единицей деятельности, которая имеет свою структуру, тактику, стиль.

Действие социальное - простейшая единица в структуре социальной деятельности. В социологию это понятие ввел М. Вебер. Он использовал его для обозначения простейшей активности индивида, ориентированного на ответное поведение людей. Осмысление разнообразия поведения взаимодействующих индивидов М. Вебер считал важнейшей характеристикой социального действия. Простейшей компонентой действия являются ожидания определенных реакций друг от друга всех взаимодействующих людей. Действие с отсутствием такого ожидания является чисто психологическим. М. Вебер пытался разграничить осознаваемые и неосознаваемые ожидания ориентаций индивидов. Однако вынужден был признать, что это можно сделать только теоретически, учитывая меру и степень рациональности. Он выделил следующие действия: целерациональное, ценностно-рациональное, аффективное, традиционное. Своеобразие понимания действия М. Вебером состоит в акцентировании ведущей роли сознания.

Основные идеи М. Вебера получили свое развитие в работах Т. Парсонса, который практически не делал различия между понятиями "действие" и "поведение", относя их к составной части общей теории социального поведения. Т. Парсонс признавал зависимость сознательности действия от бессознательного, а ориентаций индивида на ответные реакции других людей - от "институализации" ценностей и "образцов культуры". Последние он рассматривал как принудительные нормы поведения и считал, что социальные, социокультурные, социально-психологические факторы обусловливают человеческое поведение. Т. Парсонс создал "общую систему человеческого действия", включив в нее "социальную систему", "систему личности" и "систему культуры". Для Т. Парсонса характерно системное (структурно-функциональное) понимание действия. Концепция действия получила свое дальнейшее развитие в конце 70-х - начале 80-х годов в исследованиях И. Хабермаса. Наиболее известной является его работа "Теория коммуникативного действия". В ней он проследил теоретическую эволюцию теории социального действия и сформулировал концепцию, основанную на принятой им идее разрыва труда и "интеракции", неотчужденного "жизненного мира" и отчуждающей "системы" постиндустриального общества. По мнению Хабермаса, современное капиталистическое общество тормозит ("колонизирует") жизненную основу интерчеловеческих коммуникаций, в основе которых должен лежать принцип "технической рациональности".

Категория "действий" является основной структурной единицей социальной и психической деятельности как совокупности внешней и внутренней активности индивида, направленной на достижение сознательно поставленной цели. В этой связи она позволяет описать структуру человеческой активности, ее составляющие компоненты, их взаимозависимость и взаимопереходы, осмыслить целесообразность и мотивы поступков, действий как основы организации целостного поведения. В отечественной психологии психическая деятельность проанализирована в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, С.Л. Рубинштейна и др.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.2.6. Индивид как объект и субъект социального действия

Рассматривая социальную практику с позиций жизненных сил человека, его индивидуальной и социальной субъектности и применяя категорию "действия", следует отметить, что индивид является и объектом и субъектом социального действия в зависимости от роли, которую он в нем играет, занимаемой позиции, способов проявления индивидуальности и т.д. Как объект социального действия индивид испытывает влияние окружающего, занимая чаще всего пассивную позицию. Это проявляется в более жесткой внешней детерминированности его поведения (отказ от принятых решений, неуверенность, покорность), склонности к стереотипным реакциям, ограниченности в социальном выборе; неумении найти разные пути существования, даже зная пути решения личных проблем; делать адекватный выбор и др.
Нестабильность социальных процессов в обществе с большой вероятностью приводит к возникновению опасности закрепления людей в статусе объекта социального действия, так как они не могут изменить общество, или место своего жительства, или свой статус. Следствием этого является рост социально-психической напряженности, приводящей к стойкой дезадаптации как отдельных людей, так и целых социальных групп. Личность в обществе, социальной группе часто является объектом социальных действий, так как не в силах изменить тяжесть социальной ситуации. Социальная и психическая дезадаптация, напряженность возникают тогда, когда человек продолжает быть объектом действия помимо своего желания.
Выступая как субъект социального действия, личность занимает активную позицию и стремится к более полной реализации своей субъектности, опираясь на совокупные возможности жизненных сил и интенциональность.

1.2.7. Категория мотивации

Категория мотивация описывает совокупность различных побуждений к действию, ее психодинамические и психоэнергетические данные. В работах А.Г. Асмолова, А.Н. Леонтьева, В. Вилюнаса, П.В. Симонова, А.В. Петровского и др. показана сложность, порой противоречивость этой категории, включающей в себя эмоциональные, когнитивные образования и др.
С помощью относительно устойчивых и относительно изменчивых параметров мотивации поддаются описанию цели, перспективы, иерархии ценностей, механизмы принятия решений, выбора поведения и другие существенные характеристики личности, группы.
Категория "мотивация" является одной из важных в понимании источников активности, но ее описания, содержащиеся в литературе, чрезвычайно разнообразны, порой противоречивы.
Несмотря на то, что теории мотивации, разработанные в психологических и социально-психологических системах координат, расходятся между собой и даже противоречат друг другу, они обладают общим пониманием человеческого поведения как, прежде всего, причинно-обусловленного. Причины же могут быть идентифицированы в качестве условий, создаваемых физиологическим состоянием человека и лежать внутри организма, либо брать начало вне его. Однако, как полагает И. Израэль, возможен и другой подход объяснения психического поведения - не каузальный. В таком случае более правильно, по мнению автора, вести речь о теории ограничения действия. Одно дело, утверждает он, поиск факторов мотивации и совсем иная стратегия - предполагать, что понятие мотивации составляет лишь особый словарь, и нужны исследования использования этого словаря в каком-то социальном контексте.
В целом под мотивацией понимают совокупность всех мотивов, побуждающих к действию. Отмечается, что содержательное описание мотивации безгранично, т.к. требует упоминания бытия

человека, задач и ролей, которые он выполняет, являясь субъектом или объектом отношений и др. Психологическая характеристика мотивации описывается и со стороны динамического аспекта - процессуальные и энергетические стороны регуляции деятельности. Наряду с содержательными, динамическими аспектами психической мотивации выделяются и реализующие функции. В. Вилюнас описал источники всеобщего обнаружения и разнообразия мотивационных отношений человека: механизмы инстинкта, акта эмоционального переключения, эмоциональной фиксации, эмоционального заражения, ведущего к эмоциональному подражанию и др.
Таким образом, человек в каждый момент находится под влиянием множества актуализированных отношений и побуждений, составляющих мотивационное поле. Последнее определяет цели, и способы их достижения, связанные с субъективно переживаемым образом действительности.

1.2.8. Мотивационные системы

Внутри мотивационной сферы выделяются мотивационные системы, т.е. более простые "единицы", различающиеся мерой универсальности. Примером таких систем являются потребности. Мотивационные системы могут быть как природными, так и сформированными прижизненно. Часть таких систем, описанных с позиций когнитивной психологии, приводит Х. Хекхаузен. К ним он относит сложные психические образования, связанные с проявлением потребностей человека, например, в одобрении, общении, закрепляемые совокупностью оценок. В мотивации поведения это проявляется в формах когнитивного диссонанса и каузальной атрибуции.
Анализ мотивации человека проводится и по линии включенности в нее осознаваемых и неосознанных мотивов. Большое значение в структуре мотивации придается личностным оценкам, уровням притязаний, а также индивидуальным данным, таким, как внушаемость, конформизм и др.
Многочисленные исследования мотивации отечественными и зарубежными психологами, все в большей степени проникая в глубину сущности мотивационных процессов, описывают структуру мотива, его сущность, функции и функционирование в системе регуляции деятельности.

1.2.9. Процессуально-динамический подход в исследовании мотивации

Одно из важных мест принадлежит процессуально-динамическому подходу, особенностью которого является признание полидетерминации любой психической функции и обусловленность ее когнитивными и аффективными факторами. Л.И. Анциферова выдвигает и обосновывает тезис о наличии специального мотивационного обеспечения не только всего процесса деятельности как целого, но каждого из ее этапов (частей) в отдельности.
В этой связи уместно упомянуть и о субъектно-личностном компоненте мотивации, его взаимодействии с интеллектуальным уровнем психической активности. Рассматривая базовые мотивационные механизмы, В.Г. Леонтьев анализирует феномен "динамического равновесия", обращая особое внимание на становление процессов целеполагания и целедостижения,

когнитивно-эмоциональной подготовки человека к действию. Он описывает механизм динамического равновесия, основанный на взаимосвязях и взаимозависимостях неуравновешенности, спонтанной активности организма и личности, обеспечивая гомеостаз только во взаимодействующих системах.
Система доминирующих мотивов, побуждающих к действию, получила название направленности личности. Объединение мотива и способа его реализации проявляется в альтруистической, деловой или престижной (личностной) направленности.

1.2.10. "Индивид" - "личность" - "индивидуальность"

Категории "индивид", "личность", "индивидуальность" позволяют описать своеобразные, неповторимые характеристики человека: физиологические, психологические, социальные.
Индивидом обозначается представитель человеческого рода, имеющий определенные генетические, врожденные данные, психофизиологическую психоэндокринологическую организацию. К индивидным характеристикам человека относятся динамические врожденные качества: темп и скорость реакций, своеобразные активности, реактивности и ригидности. Индивидные качества характеризуют устойчивость психических процессов и свойств и в терминах индивидных свойств личности можно описать первичный уровень психологических характеристик жизненных сил человека.
Индивидные характеристики человека являются врожденными, но человек - социальное существо, поэтому даже врожденные характеристики опосредуются воздействиями процесса социализации, что можно выразить понятием "индивидуальный субъект", "индивидуальная субъектность". Они характеризуют человека как специфическое существо, отличающееся от других людей и сформировавшееся в результате взаимодействия генетических и фенотипических свойств в процессе онтогенеза. Индивидуальность - это "сплав" врожденных и приобретенных черт, которые составляют своеобразие психики и личности, делают ее неповторимой, уникальной. Выделяют типические и дифференциальные свойства индивидуальности - темперамент, характер, способности. Индивидуальные и индивидные характеристики человека опосредуют его активность в формировании природной и социальной жизненной среды, вступают в различного рода взаимоотношения. Индивидуальность, следовательно, является составной частью жизненных сил человека, носителем личностного начала социальной жизни, обладателем "Я - концепций".

1.2.11. Категория личности

Дефиниция личности в современной психологии крайне парадоскальна. "Разброс" мнений чрезвычайно широк. На одном полюсе содержится трактовка личности как нечто таинственного, мирозданческого, микрокосмического, заключающего в себе, но актуализирующее лишь индивидуально особенное. В работах Н.А. Бердяева, П.А. Флоренского содержится обращение к эзотерике понятий "лицо - лик - личина". Авторы находят онтологическое и этимологическое сходство их с понятием "личность". На противоположном полюсе - личность оценивается неким типическим описанием ее характеристик, которые опосредуются социальными отношениями.

Интегративность личной дефиниции, ее "различность" усложняют исследования личных сфер и их интерпретацию. Это связано с тем, что понятие "личность" является интегральным и любое, существующее ранее и сейчас определение, выделяет лишь отдельные его аспекты. Подходов к пониманию и объяснению личности довольно много. Еще в 1930-е годы американский психолог Г. Олпорт насчитал в разных науках более пятидесяти. В настоящее время их число увеличилось во много раз, возросла и противоречивость между различными теориями личности. Но вместе с тем, в концепциях личности содержатся и общие моменты:

" подчеркивается значение индивидуальности, отличающей и дифференцирующей данного человека от всех других;

" рассматривается как абстракция, в основе которой лежат выводы о человеке в результате наблюдения за ним;

" отмечается важность соотнесения характеристик индивида с его жизненной историей и перспективами развития;

" представляется качествами, обеспечивающими устойчивость поведения и чувство непрерывности во времени, окружающей обстановке, целостности.

В психологии предпринимались неоднократные попытки сделать это понятие более строгим. Прослеживается формирование личности и в историческом плане. Несмотря на указанные разночтения, бесспорным считается интегрирующая роль личности в формировании ее жизненных стратегий, тактике поведения, образа жизни. Личность - одна из центральных психологических категорий, в формировании которой важное место отводится индивидным, индивидуальным и социокультурным детерминантам. Ориентации личности на культуру неоднократно обсуждались в работах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, О.Э. Мандельштама, Н.А. Бердяева, П.А. Флоренского, М.К. Мамардашвили, осмысление идей которых обнаруживает понимание личности как психологического феномена.

1.2.12. Психологическое время личности

Категория "психологическое время" личности является составляющей частью социального и имеет прямое отношение к становлению ее жизненных сил.

Рядом психических работ установлено, что личностная индивидуальная деятельность человека всегда развернута во времени. Психологическое время - процесс осознания и переживания личностью межсобытийных отношений, субъективной картины жизненного пути. Психологическое время - один из показателей, отражающий своеобразие развития субъектности и жизненных сил человека. Проблема личного времени (ЛВ) как особая психовременная организация личности опосредует личностно-временную регуляцию человеком своего поведения, деятельности, рефлексий. Эта сторона ЛВ отражена также в субъективном модусе - волевой регуляции и является основой для становления субъектности и реализации жизненных сил.

В целом изучение проблемы времени имеет важное значение для развития человеческой культуры, общества, личности. Наряду с понятиями хронологического (равномерные циклические процессы в физических объектах), биологического (время развития и функционирования живой природы, время жизни живых существ и т. п.) времени, наиболее значимым для человека как личности, живущей в обществе, является понятие психологического времени.

Психологическое время личности рассматривается как многоуровневая функционально-деятельностная структура или время осуществления предметно-практической профессиональной деятельности, а также - креативное время, - время активного творения и самоактуализации, осуществления индивидуальности жизни и деятельности. Такой подход в психологическому времени личности означает прежде всего понимание времени жизни человека (или линии жизни) как в единстве прошлого, настоящего и будущего, так и совокупность динамических, процессуальных характеристик: начала, сукцессивности (т.е. последовательного развертывания во времени) и завершения, эти процессы связаны с определенным темпом и ритмом, скоростью, интенсивностью и напряженностью осуществления, опосредованы потребностно-

мотивационными особенностями, способностями, характерологическими качествами, проявлениями самосознания личности и др.
Активно развивается причинно-ролевая концепция психологического времени личности, предполагающая определенные структурные (и другие) взаимоотношения между различными временными периодами становления субъектности - прошлым, настоящим и будущим. При изменении социальных условий, угрозе жизни в различных ситуациях жизненных перемен структура личного времени также не остается стабильной, характеризуя особенности жизненных сил индивидов в таких условиях.
Основываясь на определении психологического времени и вышеизложенной информации, можно, не без оснований, предполагать, что в критической ситуации может нарушаться структура субъектных отношений прошлого, настоящего и будущего, составляющих единую линию жизни. Оценивая экстремальную ситуацию, изменяющиеся социальные условия. Человек вынужден переосмысливать ту временную перспективу, которая у него сложилась, и создавать новую модель будущего, в которой и заключаются изменения психологического времени, лежащие в основе построения темпоральных координат новой жизненной стратегии.
Учитывая важную роль психологического времени в становлении и развитии жизненных сил субъектов, нами было проведено специальное исследование, в результате которого выделены группы испытуемых (возраст 25-35 лет) с определенной спецификой проявления психологического времени.
Полученные результаты позволяют выделить основные тенденции в проявлении психологического времени личности, условно обозначенные как: созерцательно-защитный, агрессивно-защитный и конструктивный.

1.2.13. Типы психологического времени личности

Первый модус "созерцательно-защитный" связан со стремлением личности (осознанным или неосознанным) сохранить определенной эмоциональное равновесие. У такого человека не возникает потребности в переструктурировании жизненных целей, при изменении жизненной ситуации. Смысложизненные ценности не отражают адекватно сложившихся ситуаций, что затрудняет осмысление настоящего в качестве интегрирующей системы с прошлым при значимой роли будущего. Но это не исключает полностью временной интегрированности, которая отражает прежний (пассивный) способ поддержания жизненных сил.
Созерцательно-защитный тип ЛВ связан с тем, что у человека возникают потребности в новом осмыслении времени жизни, реализация которого может вызвать личностный кризис, отражающий неспособность совладать в ситуациях жизненных перемен. Это формирует особую (с низкими порогами) чувствительность к любым изменениям социальных и личностных ситуаций, реакция на которые выражается в плане повышения тревожности, других негативных эмоциональных состояний, уходу от проблем.
Агрессивно-защитный тип ЛВ - также связан со стремлением личности сохранить эмоциональную стабильность, но другим путем - усилением внешней поведенческой активности, агрессивности, хотя наблюдаются разные уровни жизнедеятельности, но механизмы их идентичны, за исключением знака реакции. Прошлое - настоящее - будущее "развивается" в сознании индивида с доминированием роли настоящего, практического отрицания прошлого. Линия жизни - активная, часто без особого выбора средств осуществления жизненных целей. Возможен и другой вариант - активность проявляется не в действиях (разной интенсивности и социальной ценности), а в "обсуждении" проблем с признаками гнева, применения силы, беспринципности, с проявлением агрессивности как в поведении, так и в рассуждениях о нем.
Третий - конструктивный тип ЛВ является активным и направлен на выбор нового способа проявления социальной субъектности и поддерживания жизненных сил в новых условиях. Эта

тенденция также характерна для людей с определенной индивидуальностью. У таких людей отмечается единая линия жизни, адекватно оценивается роль прошлого, настоящего и будущего, это дает возможность мобилизации личностных ресурсов, осмысления реальных условий. Центральным звеном является поиск и обретение новых жизненных целей и смыслов, попытки изменить обстановку к лучшему. Можно полагать, что люди с таким модусом будут активно искать, (контруировать), выбирать разные способы поведения. Кроме отмеченных оснований, характеризующих психологический компонент жизненных сил человека, персонально они проявляют как совокупность индивидуальной и социальной субъектности.

1.2.14. Индивидуальная субъективность

В содержание понятия индивидуальная субъектность включается совокупность индивидных, индивидуальных, потребностно-мотивационных свойств личности, что позволяет описывать своеобразные, неповторимые, уникальные характеристики человека: анатомофизиологические, психофизиологические, психоэндокринологические, психологические, социальные. Они проявляются в многообразии индивидуальных составляющих, их границ, играя немаловажгую роль в формировании адаптивного поведения человека и адаптивности как свойств его личности.
Социальная субъектность рассматривается как способность индивида к решению общественно значимых задач, достижению социальных целей, к эффективному использованию в своих целях социально-организационных мер, общественных институтов. Социальная субъектность показывает степень социализации, уровень освоения социальных ролей, социальный потенциал, социальную активность субъекта. Дальнейшее "разложение" социальной и индивидуальной субъектности позволяет выявить не только целостную характеристику субъекта в каждый данный момент, но и особенности его жизненного пути, закономерности изменения, характер социального положения. Сопоставление их в пространственном и временном континууме дает достоверную информацию об особенностях формирования, реализации и реабилитации жизненных сил в различных социальных условиях, что является одним из оснований психологического здоровья.
Осмысление проявлений социальной и индивидуальной субъектности во всех основных сферах жизни людей позволяет подвергнуть психологическому анализу обстоятельства индивидуальной и социальной жизни личности, условия ее осуществления в настоящем времени, развития в прошлом, прогнозирования в будущем. Такой подход дает возможность исследовать деятельность самых разнообразных субъектов - от индивида до социального института.

1.3. Уровни субъектных проявлений личности как показатели психического здоровья

Мы полагаем, что психологический контекст социальной субъектности человека следует рассматривать, по крайней мере, на двух уровнях.
Первый уровень социальной субъектности представлен

" потребностями,
" ролями,

" ценностями,
" нормами,
" отношениями,
" конструктами.

Второй - это

" смыслы,
" свобода,
" ответственность,
" рефлексии,

составляющие духовность и основу судьбы личности.

1.3.1. Представление уровней субъективности человека по потребностям

Становление субъектности человека начинается с формирования его потребностей. Ранее отмечалась роль потребностей в становлении субъектности. Особо значимы высшие потребности человека - потребности в самоактуализации (по терминологии А. Маслоу).

Важно сказать и еще об одной классификации потребностей, которая предложена американским психологом С. Мадди. Он ведет речь о психических потребностях - потребностях в суждении, воображении и символизации. Мадди показал, что ослабление психологических потребностей приводит к снижению субъектных проявлений, т.к. человек рассматривает сам себя с позиции совокупности биологических нужд и социальных ролей и ведет себя как объект социальных действий. Если же преобладает психологическая детерминанта, человек выходит за пределы биологического и социального благодаря суждению, воображению и символизации и строит не только картину мира, каков он есть, но и картину желательного и картины других миров. Это дает личности возможность обретать целостность прошлого, настоящего и будущего, приобретать и оценивать смысл любого действия, внешнего обстоятельства, а значит сохранять и укреплять психологическое здоровье.

1.3.2. Представление уровней субъективности человека по ролям

Определим те основания, которые имеются ввиду при использовании понятий, описывающих психологический компонент социальной субъектности, которые и были указаны выше. Так, понятие "социальная роль" предполагает определенный способ поведения индивида в конкретной ситуации и формирует ожидания окружающих. Социальные роли содержат и типический, и индивидуальный компоненты.

Основой, на которой формируются роли, являются социальные нормы ограничители, задающие конкретные положения, которым нужно следовать. Для каждого общества на определенном этапе развития его, социальной группы или микросоциума формируются свои социальные нормы. Человек выполняет роли обычно, опирающиеся на нормы разных социальных групп.

Социологи и психологи ведут речь о разных типах ролей. Среди них можно выделить конвенциональные и неформальные роли. Первые - это шаблоны, стандарты, которым должен жестко следовать любой человек, попавший в данную ситуацию. Примером конвенциональных ролей, являются профессиональные роли (учителя, милиционеры, управленцы), роли пассажира, покупателя, семейные роли и др. В отличие от конвенциональных, неформальные роли, хотя и

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

связаны с некоторыми устойчивыми правилами, ожиданиями определенного поведения, но не являются жестко закрепленными. Они вариативны и зависят от индивидуальных особенностей человека, выполняющего эту роль. Например, конвенциональная роль студента может быть дополнена неформальной ролью прилежного студента, талантливого, думающего студента.
Таким образом, конвенциональные роли более типизируют поведение человека, а неформальные делают простор субъектным проявлениям.
В отдельных социальных сообществах существует строгая структура и иерархия ролей не только конвенциональных, но и неформальных. Особенно жесткой она является в преступных, коррумпированных, мафиозных сообществах. Каждая роль осваивается и содержательно, и технологически. Последний аспект в научной литературе получил название самопрезентации или самопредъявления 2>>> .

<<<2
Подробней см. ГригорьевС.И., ДеминаЛ.Д. Профессиональный психолог в регионе экологического неблагополучия. Барнаул, 1996.

1.3.3. Представление уровней субъективности человека по ценностям и нормам и смыслам

Важными психологическими составляющими субъектности являются ее ценности и смыслы.
Через личностные ценности внутренний мир человека связывается с жизнедеятельностью общества и отдельных социальных групп - всем им присуща направленность на определенные ценности. Превращение общественной ценности в личностную возможно при условии непосредственного включения индивида в практическую реализацию этой общей ценности, принятие ее как своей собственной.
Личностные ценности - это представление о должном, задающее направление жизнедеятельности и выступающее источником смысла. Именно об этом писал В. Франкл, отмечая, что механизм смысловой регуляции образует ядро внутреннего мира человека.
В отечественной психологии (А.Н. Леонтьев) развивается положение о том, что личностные смыслы - это те формы и способы, которые занимают центральное место в формировании отношений человека. Они являются стержнем жизнедеятельности, наполняясь ценностным содержанием и определяют линии развития смысловой сферы, создают "смысловое поле" для становления и проявления субъектности.
Таким образом, во внутреннем мире человека потребности отражаются в форме желаний и стремлений, а личностные ценности - в форме идеалов, интересов, смыслов. Личностные ценности в связи с тем, что они ограничиваются конкретной ситуацией, переживаются как групповые, формируя систему отношений личности.

1.3.4. Представление уровней субъективности человека по отношениям

Отношения, как психологический феномен, наряду с ценностями, являются также важным компонентом субъектности. Они характеризуют тот конкретный смысл, который имеют

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

отдельные предметы, объекты, явления, люди, групп. Количество конкретных отношений, образующих смысловое богатство личности, безгранично.
Источником отношений является индивидуальный опыт, опосредованный смысловыми структурами - потребностями и ценностями. Например, если кто-то начинает чернить то, что для нас дорого, или мешает реализовать потребности, то формируется неприязнь к этому человеку, которую впоследствии нелегко преодолеть.
Отношения бывают разной степени обобщенности: наряду с отношениями к конкретным людям, формируются отношения к людям и обществу вообще, а также отдельные отношения: к старикам, друзьям, одноклассникам, кооператорам, политикам, воинам, учителям, врачам, русским, москвичам и т.д.
Важно учитывать не только характер отношений, но и признаки, используемые при их становлении. Разные люди при описании одних и тех же объектов пользуются разными критериями и признаками. Это позволило американскому психологу Дж. Келли для обозначения системы критериев и признаков формирования отношений предложить использовать понятие "конструкты". Дж. Келли заметил важный факт, что смысл для человека существует в терминах его конструктов, как правило полярных: ученик умный или глупый, книга интересная или неинтересная, работа легкая или трудная, погода сырая или сухая, теплая или холодная, друг хороший или плохой, случай опасный или безопасный, сотрудник удобный или неудобный. Любой смысловой конструкт соотносит конкретные явление с какой-то личностной ценностью, потребностью, смыслом. Поэтому по используемым человеком конструктам можно определить и его базовые ценности, потребности и смыслы.

1.3.5. Представление уровней субъективности человека по потребностям. Свобода и ответственность

Каковы же психологические характеристики свободы и ответственности личности?
Хотя о свободе личности написано немало строк, приблизиться к пониманию ее механизмов не так-то просто. Свобода - это возможность личности поступать в соответствии со своими ценностями и интересами. Свобода личности идет "рука об руку" с ее ответственностью как осознанием человеком своей способности выступать причиной изменений (или противодействия изменениям) в окружающем мире и в собственной жизни, а также сознательное управление этой способностью. Ответственность - это внутренняя регуляция, опосредованная ценностными ориентирами.
Ответственность личности является важнейшей составляющей человеческого достоинства и чести. Свобода и ответственность личности тесно взаимосвязаны. С одной стороны ответственность выступает предпосылкой свободы, с другой - свобода может быть осознана и понята человеком лишь в ходе активности. Несмотря на это, механизмы ответственности и свободы различны.
Пути становления свободы - это обретение права на активность и выбор ценностных ориентиров. Путь становления ответственности - это переход регуляции активности извне вовнутрь. Их интеграция связана с обретением личностью ценностных ориентиров и свидетельствует о переходе человека на новый уровень отношений с миром - уровень самодетерминации - и выступает предпосылкой и признаком социальной субъектности.
С психических позиций быть свободным - значит быть свободным от причинных зависимостей, от настоящего и прошлого, черпать свои силы в воображаемом и планируемом будущем, преодолевать препятствия на пути к достижению цели, изменять себя, иметь возможность и умения делать выбор: т.е. быть интенциональным.
Свобода делает личность самостоятельной, творческой, повышает ее самоценность, создает условия для формирования человеческого достоинства и чести. Несвобода личности проявляется обычно в "метании из стороны в сторону", нерешительности, неспособности достичь цель, изменить ход событий, ситуаций, понять причины их неудач и др.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.3.6. Представление уровней субъективности человека по рефлексии

Рефлексии - это свойство психики отражать свои собственные состояния, отношения, переживания, управлять личностными ценностями. Рефлексии "поворачивают" сознание человека на свой внутренний мир. Это помогает не только осознать свои поступки, отношения, конструкты, ценности, но при необходимости, их перестроить, найти новые для этого основания 3>>> .
Рефлексия - это не только самопонимание, самопознание. Она включает такие процессы как понимание и оценка другого. С помощью рефлексий достигается соотнесение своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей, группы, общества, наконец с общечеловеческими. Отрефлексировать что-то - это значит это "пережить", "пропустить через свой внутренний мир", "оценить".
Мир рефлексий разнообразен, богат и индивидуален у каждого человека. Именно способность к рефлексии дает возможность человеку формировать образы и смыслы жизни, действий, блокировать неэффективные. Важнейшей особенностью рефлексий является их способность управлять собственной активностью в соответствии с личностными ценностями и смыслами, формировать и переключаться на новые механизмы в связи с изменившимися условиями, целями, задачами деятельности. Рефлексии обеспечивают осмысление прошлого и предвосхищение будущего.

<<<3
См. ДеминаЛ.Д. Социальные процессы в регионах экологического неблагополучия и проектирование деятельности социологов. Барнаул, 1996; Социология на пороге XXIвека. М., 1994. и др.

1.3.7. Проблема духовности. Взаимодействие разных типов субъективных проявлений личности

Характеризуя психическую сущность духовности человека как субъекта жизнедеятельности, А.Н. Леонтьев с большим оптимизмом писал о том, что только на основе духовности может обрести плоть основная формула развития личности: сначала человек действует, чтобы поддержать свое существование, а потом поддерживает свое существование, чтобы действовать, делать дело своей жизни.
Духовность складывается в течение всей жизни. Ее психологический смысл состоит в том, что на смену доминанты индивидуально-личностных ценностей появляются детерминанты общечеловеческих и общекультурных.
Современная психология продолжает исследования как дорефлексивных процессов (в надежде обнаружить механизмы, реализующие мир повседневности), так и их взаимодействие с рефлексивными при формировании субъектных форм активности. Особый интерес, по-видимому, для анализа интересующей нас проблемы представляют данные, свидетельствующие о разноплановом (разноуровневом) проявлении субъектности. На первом плане могут располагаться вербализованные формы внесубъектных компонентов ситуации; на втором - фиксируются

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

субъективные оценки, ценности, переживания; на третьем - осуществляется декларирование субъективно принимаемых норм, моделей, правил поведения. Не менее важно и положение о том, что отмеченная иерархия может существенно меняться в зависимости от ситуаций, но общий эффект проявления субъектности будет определяться конгруэнтностью всех трех стратов, связанных с аутентичностью "языка слов", "язык тела", "языка самоценности".

Вместе с тем, реальный индивидуальный и социальный опыт субъекта свидетельствует о практической недостижимости полной конгруэнтности всех названных выше планов - достигнутое понимание в одни моменты, как правило, изменяется, уточняется в дальнейшем, что ведет и к флуктуации, и к разрушениям выбранного направления Я - активности. Рефлексивность, интенция на понимание, взаимодополняемость "моего внутреннего мира" и "окружающего мира" проявляются и как отраженная субъектность (В.А. Петровский).

Проведенный анализ психологического компонента жизненных сил человека дает возможность выдвинуть гипотезу о том, что психологическое здоровье человека связано с определенным балансом индивидуально и социальной субъектности, жизненного пространства, в котором живет личность.

Концепция жизненных сил, как теоретико-методологическая основа, позволяет анализировать системы социальных показателей жизнедеятельности общества, группы, индивида, адекватно проектировать меры по реабилитации. Она создает условия не только для использования эвристического, практического потенциала ряда концепций, сформулированных в смежных науках о человеке и обществе, но и способствует возникновению новых общенаучных и междисциплинарных специальных понятий. Это позволяет обосновать оптимальную систему реабилитационных и социально-защитных мероприятий, направленных на нормализацию процесса формирования, осуществления и поддержания индивидуальной и социальной субъектности человека, что является немаловажным для оценки уровня психологического здоровья.

1.4. Понятие о психологическом здоровье и личности

Активность человека как сложной живой системы регулируется на разных уровнях, которые взаимосвязаны между собой. В этой связи выделяются следующие наиболее общие уровни - биологический, психологический, социальный. На каждом уровне, которые мы только что отметили, здоровье человека имеет свои особенности и специфические детерминанты. Отвлечемся в настоящий момент от особенностей здоровья человека, связанного с биологическими нарушениями, т.к. здесь - епархия медицины. Хотя, как мы отмечали выше, многие болезни, имеющие биологическую основу, тем не менее связаны с психической напряженностью, тревогой, стрессами и др. (например, ишемическая болезнь сердца, язва желудка и др. психосоматические нарушения). Уделим особое внимание анализу психологического здоровья.

Долгие годы психическое здоровье человека рассматривалось только в рамках медицинской науки - психиатрии (изучены основные тенденции и особенности протекания и лечения психических болезней - шизофрении, эпилепсии, маниакально-депрессивного психоза, психопатий и др.) и невропатологии (психические расстройства при различных неврозах и других патологических нарушениях функционирования нервной системы),которая считала и продолжает рассматривать их как "духовные приложения" к телесным срывам, либо как следствие несовершенства мира.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.4.1. Возникновение психологического подхода к проблеме психического здоровья

Начало другого подхода к пониманию к пониманию психологического здоровья, как известно, было положено З. Фрейдом, который понимал многие психические нарушения как следствие внутриличностных конфликтов, которые тревожат даже здоровых людей. Он полагал, что весь спектр негативных эмоциональных переживаний (депрессия, тревожность и др.) - субъективная сторона этих конфликтов, возникающих при рассогласовании целей, которые ставит перед собой человек, и средств их достижения.
Следствием этого в последние десятилетия психическое здоровье 4>>> человека стало предметом исследования и других наук о человеке и обществе, и, прежде всего, психологии. Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, интегрирующий все аспекты внутреннего мира человека и способы его внешних проявлений в единое целое. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой. Вместе с тем многие проблемы, возникающие у человека, не являются показателем психического нездоровья и могут быть решены другим не медицинским путем (улучшение памяти, внимания, мышления; формирование необходимого уровня коммуникаций; самопрезентаций; стремление к реализации своих возможностей; решение внутриличностных и межличностных конфликтов; освобождение от тревожности, стрессов, фрустраций, различного рода психических зависимостей и др.)

<<<4
Автор не разделяет понятия "психическое здоровье" и "психологическое здоровье", понимая их как синонимы.

1.4.2. Концепция позитивного психического здоровья

Возникли новые представления о психическом здоровье. Так, по мнению М. Джеход, в структуру входят такие компоненты, как положительное отношение к себе; оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности; психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность); личная автономия; реалистическое восприятие окружающих; умение адекватно воздействовать на других людей и др.
Понятие "психическое здоровье индивида" широко используется в гуманистическом направлении психологи, в рамках которого была предложена новая концепция "позитивного психического здоровья". В работах К. Голдштайна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла и др. Она базируется на истинно человеческом жизнеосуществлении. Так, видный представитель этого направления А. Маслоу, соглашаясь с К. Гольдштайном в своих последних работах "Психология бытия" и "Дальние пределы человеческой психики" отмечает, что патологические нарушения психического здоровья - неврозы и психозы, есть следствие ошибочного, неверного развития личности. Психически здоровые индивидуумы - это "люди зрелые, с высокой степенью самоактуализации", имеющие реальные жизненные достижения и развившие свои личностные возможности". По его мнению, показателями психического здоровья являются полнота, богатство развития личности, ее потенций и стремление к гуманистическим ценностям - наличие и развитие таких качеств как принятие других, автономность, спонтанность, интенциональность, альтруизм, креативность и др. Близкие идеи развиваются в "метапсихологии" (Д. Андреева), логотерапии (В. Франкл), социальной логотерапии (С.И. Григорьев и др.).
Мы полагаем, что психическое здоровье детерминируется особенностями баланса, гармонии жизненных сил человека (в показателях индивидуальной и социальной субъектности) и своеобразия жизненного пространства.
Такой подход приводит к иным критериям психологического здоровья. С этих позиций оно

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся: самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор и др. По этому поводу В. Франкл писал, что если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир.

1.4.3. Понятие о психическом равновесии

Еще одним критерием психологического здоровья среди многочисленных признаков его выраженности является феномен психического равновесия. Он включает гармонию взаимодействия различных сфер личности - эмоциональной, волевой, познавательной. Ее нарушения приводят к личностной деградациям, деструкциям, социальной и персональной дезадаптации. Именно критерий психического равновесия связан и с целостным развитием личности, ее адаптивными возможностями и свойствами, их адекватностью реакций на внешние воздействия. Рассматриваемый нами феномен значительно определяется спецификой интеграционных процессов в структуре личности 5>>> . Считается, что психическое здоровье может соответствовать и степени интеграции разнообразных событий своей жизни (в контексте прошлого, настоящего, будущего), своего субъективного опыта и формируемых личностно картин мира, и количество общих социальных систем, в которые включается человек А.Г. Асмолов называет его смыслостроительством своей личности; В.А. Петровский - конвергенцией в структуре отраженной субъективности; Г.С. Абрамова - живым сознанием; Ф.Е. Василюк - надситуативным смыслом. Нарушения психического здоровья не всегда определяются психическим заболеванием и связаны не только с изменением организма, но и с отсутствием условий развития личности, включения в социальную структуру общества.

Разграничение психологического и социального здоровья человека весьма условно, т.к. свойства личности развиваются только в социуме, обществе, в которые она включена. Эти особенности личности можно описать через проявления индивидуальной и социальной субъектности, подробная характеристика которых дана в предыдущем материале. Здесь же напомним, что анализ личности как индивидуальной, социальной субъектности может дать более полную ее характеристику ее психологического здоровья.

Все отмеченное позволяет рассматривать психическое здоровье как меру способности индивида поддерживать, осуществлять и развивать индивидуальную и социальную субъектность в изменяющемся мире, и социальное здоровье как меру активного и автономного поддержания и развития жизненных сил персональными и социальными субъектами при изменяющемся жизненном пространстве, как совокупность особенностей восприятия личных и принятия общественных межсобытийных отношений.

<<<5

См. подробнее: Современное общество и личность в социологии жизненных сил человека. Проблема социального и психологического здоровья: развитие и реабилитация жизненных сил человека// Под ред. С.И.Григорьева, Л.Д.Деминой. Барнаул, 1999. Т.3.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

1.4.4. Многоуровневость психического здоровья

Описанные выше научные факты и особенности размышлений отдельных ученых стали основой того, что в современной психологии развиваются представления о многоуровневости психического здоровья 6>>> . Основой такого подхода являются данные о том, что высший уровень психического здоровья связан с адекватным личностным производством смысловых ориентаций, определения общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношений к другим, себе - и оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни. Подобным образом понимаемое психическое здоровье предполагает наличие сложных взаимодействий различных уровней и не может быть определено через понятия "баланса", "компенсация", "стабильность", "адаптация". Концепция "позитивного психического здоровья" связана с особенностями активности и личностного развития. Этот подход приводит к определению критериев психического здоровья, характеризующих в большей степени сам процесс, нежели состояние. Тогда нарушения психического здоровья не всегда связаны с психическим заболеванием, во время которого нарушается адаптивная функция, но развитие личности при этом не прекращается. Более того, личностное здоровье может проявляться в некоторого рода дезадаптации. Указанный подход к психическому здоровью декларирует его не как отсутствие конфликтов, проблем, а как зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающие полноценное человеческое функционирование.

<<<6
См.: БратусьБ.С., ВасилюкФ.Е., ЛеонтьевД.А., КалитеевскаяЕ.Р. и др.

1.4.5. Субъективность как фактор психологического здоровья

Развивая это положение, Е.Р. Калитеевская и В.И. Ильичева пишут о том, что психическое здоровье - это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире.
Субъектность, как одно из качеств психического здоровья, определяет путь нормального развития как развития, ведущего человека к обретению им родовой человеческой сущности - отношению к другому человеку как ценности, потребности в позитивной свободе, осмысленности жизни, активной позиции в мире. Исходя из этого, речь может идти и о его многоуровневой субъектной регуляции. Это положение имеет немаловажное значение в психологической работе с клиентами. И психологическое консультирование, и психокоррекция, и психотерапия, и психотренинги (как формы психологической и социальной коррекции и реабилитации) обращены к определенным инстанциям, регулирующим активность субъекта. Так, помощь может быть направлена непосредственно на снятие, купирование соматических и психических расстройств. В этом случае объектом работы являются структуры, ответственные за уровень психофизиологических состояний. Подобная ориентация характерна, главным образом, для официальной медицины.
Учитывая, что над психофизиологическим уровнем регуляции надстраиваются в иерархической последовательности три собственно психологических уровня: инструментально - экспрессивный, смысловой и экзистенциональный, психолог не ограничивается только первым, а работает глубже на всех четырех уровнях. Так, обращаясь к инструментально - экспрессивному уровню, психолог может помочь клиенту изменить стилевые характеристики субъектности, развить социальные навыки, т.е. сформировать в какой - то степени необходимую адаптивность к текущим ситуациям.
Обращаясь же к высшим уровням субъектности - смысловому и экзистенциальному, обеспечивающим возможность личностного выбора и автономного развития, психолог может помочь человеку "запустить" новые продуктивные механизмы, обеспечивающие процесс

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

личностного развития в новых, порой неблагоприятных, условиях. К таким механизмам относятся самотрансценденция, самопознание, способность к позитивной дезинтеграции, принятие решений в направлении будущего, готовность к изменениям и способность видеть альтернативы, тенденция исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор. Влияние уровня развития субъектности проявляется в моменты, когда клиент "вырывается" из привычных смыслов и делает шаг к новым, лежащим в его "субъектных основаниях" как зрелой личности.

1.4.6. Жизненная среда

Психическое здоровье личности связано и с окружающей его жизненной средой (жизненным пространством).

Жизненная среда - совокупность, состоящая из природной, искусственной, жилой и рабочей среды, внутренней среды самого человека с его телесным и духовным содержанием. Жизненная среда оказывает разностороннее влияние на человека; его физическое, психическое и социальное здоровье. Человек постоянно находится в жизненной среде. Она может изменяться как структурно, так и содержательно в зависимости от возраста, профессии, социального статуса индивида и др.

Жизненная среда формируется самим человеком и определяет, нередко, его активность независимо от психического и социального развития.

Жизненная среда влияет на человека своим химическим составом и физической конфигурацией. Созданная человеком жизненная среда неизбежно вызывает целый комплекс реакций - физических, биологических, психологических, социальных. Посредством их человек объясняет среду, наделяет значением, обусловленным социальным, культурным и историческим развитием.

Взаимодействуя с жизненной средой, человек включается в ее структуру, пространственное устройство, формирует ее психологическое и социальное значение. Несмотря на разнородность структуры, жизненная среда воздействует на человека как единое целое.

Одним из компонентов жизненной среды является экологический. Известно, что отдельные районы Алтайского края в течение длительного времени подвергались радиационному облучению исходящего от испытаний оружия на Семипалатинском полигоне. И хотя в настоящее время уровень радиации не превышает нормы, неблагоприятная экологическая обстановка оставила свой негативный след не только на физическом, но и психическом здоровье проживающего населения и его потомстве.

В качестве примера нарушения психического и социального здоровья приведем ряд данных, полученных нами при изучении последствий длительных (в течение 40 лет) воздействий малых доз радиации. Был обнаружен специфический характер психологической недостаточности: нарушение внимания, отставание всех видов произвольной регуляции, вербальная депривация, ригидность мышления, неразвитость креативных процессов. Отмечено своеобразие психологического времени у различных возрастных групп, складывающихся у них жизненных стратегий. Нарушения психики у всех испытуемых нередко носило парадоксальный характер, что явилось основой формирования особой социальной чувствительности различных представителей социума, неадаптивной активности, нарушений континуума "психическая апатия - психическое напряжение", опосредующие поведенческие реакции.

Математическая и статистическая обработка эмпирического материала позволила описать характер тех внутренних изменений, которые происходят под влиянием внешних условий у различных групп населения. Прежде всего это касалось отношений личности к себе, группе, микро-макросоциуму, деятельности и структуре самосознания, проявляющихся на индивидуальном, межличностном и межгрупповом уровнях взаимодействия.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Так, у подростков и взрослых зарегистрирован (в целом по возрастным группам) ряд неблагоприятных явлений: усиление тревоги, снижение эмоционального тонуса и адаптационных свойств личности. Все это свидетельствует о сочетании депрессивных тенденций с раздражительностью и тревожностью, ощущениями повышенной утомляемости и апатии, обостренной чувствительности к изменениям экологической и социальной обстановки. Были выявлены нарушения формирования адаптивности как свойства личности. В наибольшей степени это проявилось по параметрам: искренность, эмоциональный дискомфорт, ожидание и доминирование в поведении внешнего контроля и уход от проблем. Особенно четко это выявляется по режимам: увеличение числа дезадаптированных лиц, испытавших состояние тревожности, эмоционального дискомфорта, конфликтности, эмоциональной неустойчивости, преобладания внешних способов регуляции своего поведения и т.д.

Другой из специфических характеристик психического здоровья является интенсивное формирование социально-личностных стереотипов. Это неминуемо приводит к стереотипным реакциям, которые быстро закрепляясь, становятся ее ригидным "ядром", ведут к утрате своего "Я", деперсонализации, отчуждению от общества, социума, созданию собственной модели поведения, не всегда адекватной социальной ситуации. Зафиксирована деформация Я - образа, как интегративного показателя структуры самосознания, его "отрыв" от индивидуальности и от реальной обстановки. В следствии чего, самосознание индивида является субъективно-умозрительным. Это дестабилизирует проявление диады "тревожность - дельта притязаний", отрицательно влияет на его составляющие и формирует конфликтную самооценку, искажающую реальность. Мы полагаем, что в анализируемой социальной обстановке начинают играть роль не интернальные, но экстернальные свойства личности, стимулирующие формирование неадекватных компенсаторных систем, увеличение роли субъективности социального восприятия и своеобразных способов самозащитного поведения. В этой связи возникает потребность в новой социальной идентификации индивидуальных и социальных субъектов.

Существенной характеристикой субъектности являются жизненные стратегии. Они связаны с такими детерминантами, как локус контроля, целеполагание, принятие решений. От их особенностей зависит характер социального мышления, психологического и социального времени.

Полученные результаты позволили выделить основные тенденции в их проявлении, условно нами обозначенные как: созерцательно-защитная, агрессивно-защитная, конструктивно-защитная, что свидетельствует об его амбивалентности. Анализ материалов, связанный с характеристикой Психологического Времени Личности, показывает на снижение временной перспективы, что проявилась в изменении актуальной зоны: свертывании сравнительно отдаленных жизненных планов, редукции динамического потенциала личности. Это могло быть основой примирения с действительностью, наличия относительного благодушия, смещения локуса контроля на внешний фактор, уход от проблем и их решений, но в то же время служить стимуляцией агрессивности, конфликтности, асоциального поведения и др.

Приведенный пример ярко иллюстрирует различные нарушения психического здоровья: психические изменения, возникающие вследствие прямого воздействия радиации на психику, что в нашем примере характерно для лиц, долгое время проживающих в зонах радиационного воздействия. Эти изменения, как правило, касались преимущественно психических процессов и их произвольной регуляции. В то время как психологические изменения на личностном и социальном (социально-психологическом) уровнях были отражением не только экологической, но и негативной социально-экономической нестабильности. Эти изменения обычно были связаны с деструктивностью различных отношений личности (к другим людям, своему делу, себе лично), меняя структуру самосознания, субъективные представления о жизненном пути.

1.4.7. Психологически здоровое общество и психологическая культура человека

В этой связи психически здоровое общество - это то общество, которое благоприятствует

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

наиболее полному развитию и реализации человеческих потенций. Психически здоровое общество основано на демократическом управлении и представлениях о том, что работающие хотят быть творческими и продуктивными, заниматься интересным делом и нуждаются в поддержке и одобрении. Формирование такого общества непосредственно связано с развитием психологической культуры населения 7>>> .

Мы полагаем, что психологическая культура личности - комплексное понятие, которое включает знания человека об основных факторах и законах развития внутреннего мира человека, способах и приемах психической саморегуляции.

Уровень психологической культуры человека социально обусловлен и зависит от системы ценностей, общественного мнения и доступности информации широким слоям населения.

Психологическая культура находится на высоком уровне только в том обществе, в котором одной из важных социальных ценностей является человек, его личность. В обществе, где доминирует деспотизм, диктаторство, тоталитарный режим, психологическая культура не развивается. Низкий уровень психологической культуры объясняется недостаточным вниманием государственной власти к человеку, его личности.

Например, во многих регионах России до 90-х годов отсутствовала профессиональная подготовка психологических кадров, специальные учреждения, службы и центры (кроме больниц для психически нездоровых людей), в которые могли бы обратиться люди за психологической помощью при необходимости. Это - телефоны доверия, центры психологической помощи и поддержки, социально-психологические консультативные учреждения, психологические семейные консультации, центры психологического здоровья и др.

Низкий уровень психологической культуры проявляется и в области учебной деятельности. Так, еще в начале XX в. немецкий психолог Герман Эббингаус описал ряд закономерностей функционирования памяти, в частности - динамики и интенсивности забывания. Он установил, что в первые часы после восприятия информации она забывается наиболее интенсивно - до 25%, а в последующем интенсивность забывания уменьшается. Если использовать эти данные в организации своей учебной деятельности, то гораздо эффективнее готовить домашние задания по учебным предметам, которые были в этот же день. Допустим, что если уроки истории стоят в расписании два раза в неделю - вторник и четверг. Тогда школьники обычно готовятся к этим урокам в понедельник и в среду, когда уже значительная часть информации забылась. Гораздо продуктивней, согласно психологическим данным, было бы это делать во вторник и в четверг.

<<<7

Подробнее анализ различных подходов к пониманию психологической культуры содержится в работе Л.С.Колмогоровой "Генезис и диагностика психологической культуры младших школьников" (Барнаул,1999).

Глава 2. Психологическое здоровье: контекст деструктивного личностного развития

2.1. Общее понятие о деструктивном развитии личности

В процессе развития личности имеют место процессы, которые можно обозначить как деструктивные. Наличие деструктивных элементов в структуре личности не есть патология, но существенно затрудняет процессы адаптации, сотрудничества, взаимодействия.

Предложенная концепция психического здоровья личности в значительной степени учитывает и социально-динамические процессы экономики и культуры конкретного общества, конкретного социума.

Социокультурная трансформация, характерная для российского общества 1990-х гг. "не оставила в стороне сферу" персональной психической жизни отдельного человека, каждой личности.

По мнению ряда авторов, в частности Е.В. Руденского, это создает базис для кризиса адаптации

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

личности в современном нестабильном российском обществе, ее включения в социальную структуру. Из-за деформации социо- и психокультурных моделей создаются, по мнению автора, социокультурные трудности, определяющие когнитивный диссонанс, ценностную деструкцию личности, а, следовательно, и дисгармонию социокультурных аспектов психологического здоровья. Кроме того, наблюдается дезинтеграция психических механизмов личностно-экзистенциальной регуляции и функционирования, порождая парадоксальные характеристики индивидуальной и социальной субъектности. Последние проявляются как отдельные феномены нарушения психологического здоровья:

" дефекты и деформации культурного развития психики (психологический инфантилизм, ригидность когнитивного сужения, иррациональность сознания и самосознания и др.);

" социальная и личностная стрессированность (апатия, мистицизм, психосоциальный регресс и др.);

" дезинтеграция процессов личностного самоопределения и саморазвития.

Появление аномалий психологического здоровья граждан РФ привели и к формированию новых деструктивных типичных характеристик личности. Среди них, например, Е.В. Руденский выделяет:

" фрустрирующие (интенсивные негативные переживания);

" конфликтогенные (оппозиционное противостояние другим людям);

" травматизированные (извлечения собственной выгоды вследствие последствий травматизации и виктимного воздействия на других людей);

" агрессивные (адаптирующиеся посредством интенсивного подавления других людей и устранения их как препятствий на своем пути);

" инверсионные (использующие различные психологические маски для достижения собственных целей),

" дефенивные (утратившие способность к самопроизводству, находящиеся в состоянии психосоциальной летаргии), что формирует ее новую типологию:

o маргинал (основная одновременная ориентация на психокультурные модели как "социалистического типа", так и "нового типа", что детерминирует нахождение личности в постоянном психоэмоциональном напряжении);

o эгоцентрист (человек, стремящийся к социально-психологической автономии и самостоятельно решающий преимущественно свои социокультурные проблемы);

o дефинзив (утративший интерес к социокультурной жизни и отказывающийся от активных форм включения в жизнь социума);

o инфантил (личность с преобладанием стереотипных форм поведения и полного отказа от самостоятельного решения проблем);

o харизматик (использующий манипуляцию как основной способ решения своих проблем).

Таким образом, в современном российском обществе наблюдается широкий спектр процессов, приводящих к дезинтеграции жизненных сил, индивидуальной и социальной субъектности личности, т.е. деструкции психологического здоровья не только отдельных индивидов, социальных групп, но и составляют угрозу психологическому здоровью всей нации. Это создает условия для самых разнообразных форм и видов деструктивного развития личности, асоциального, аддиктивного, деликвентного поведения. Ниже рассмотрим некоторые примеры персональных деструкций жизненных сил, психического развития личности и ее психического здоровья.

2.2. Примеры личностных деструкций

В современном российском обществе наблюдается широкий спектр процессов, приводящих к

дезинтеграции жизненных сил, индивидуальной и социальной субъектности личности, т.е. деструкции психологического здоровья не только отдельных индивидов, социальных групп, но и составляют угрозу психологическому здоровью всей нации. Это создает условия для самых разнообразных форм и видов деструктивного развития личности, асоциального, аддиктивного, деликвентного поведения. Ниже рассмотрим некоторые примеры персональных деструкций жизненных сил, психического развития личности и ее психического здоровья.

" Агрессивность
" Стереотипизация
" Ригидность
" Неадекватность социальных оценок
" Суицидное развитие личности и суицидное поведение
" Диссинхрония
" Зависть

Рассмотренные в данной главе примеры деструктивного становления личности, конечно же, не исчерпывают всего многообразия, а как бы "оттесняют" его различные аспекты. Несомненно, мы отдаем себе отчет о разнообразии факторов и условий оказывающих влияние на негативное как целостное развитие личности, так и ее отдельных сторон. Однако мы позволим себе выделить два системообразующих основания, опосредующих все личностные деструкции:

1. Возникновение ингартуальных состояний личности различной степени, при которых не всегда человек может собственными усилиями найти выход или решить проблему. Это связано с высокой скоростью социальных изменений, сопровождающихся ломкой индивидуальных, групповых и общественных ценностных конструкций, социальной, политической и культурной дезориентацией, трансформацией что характерно для общественного развития российского общества 1990-х годов.
2. Формирование психологических защит, купирующих прогрессивное становление и развитие личности, ее адекватности, требованиям современного общества. Именно о психологических защитах личности и пойдет речь в следующем разделе пособия.

2.2.1. Агрессивность

Агрессивность, как свойство личности, является социально приобретенным продуктом социализации. Отдельные врожденные характеристики (тип высшей нервной деятельности, гормональный статус и т.д.) в процессе развития могут оказывать влияние на формирование этой черты личности и порой существенное, но не являются определяющими.

Согласно современным представлениям, агрессивность личности связана с определенной структурой мотивационной сферы, компонентным составом ее ценностной системы. Психологическими исследованиями показано, что мотивационная сфера личности, в которую входит агрессивность, есть сложная многоуровневая структура, ее составной частью является система установок, имеющая иерархическое строение. Поведенческий компонент установки проявляется как взаимодействие разноуровневых и ведущих смыслообразующих мотивов, которые играют роль своеобразного фильтра, блокирующего или стимулирующего их проявления. Как структурный элемент личности агрессивность имеет собственные параметры и взаимодействует с другими компонентами личности (целенаправленность, коммуникативность, интересы и др.).

Чрезмерная агрессивность определяет весь облик личности, делая ее конфликтной, неспособной к социальной кооперации. Это проявляется в неоправданной враждебности, злобности, жестокости. Именно такие свойства агрессивности сформировали крайне негативное отношение к этому

качеству личности. Однако агрессивности свойственны не только деструктивные параметры, - она может содержать и позитивные моменты.
Наличие агрессивности еще не делает личность социально опасной. Более того, существуют одобряемые обществом формы агрессивности. Например, одного человека можно осудить за хулиганство, а другому - вручить медаль за первенство по боксу за один и тот же "набор" агрессивных действий. Помимо того, агрессивность как свойство человеческой психики необходима (разумеется, в определенных границах) в созидании творческой личности. Это связано с тем, что достижение результатов деятельности нередко нуждается в качестве, способном преодолевать и разрушать препятствия. Таким качеством и является агрессивность. В ограниченном диапазоне это социально необходимое качество личности. Отсутствие его приводит к податливости, ведомости, неспособности занять активную жизненную позицию. Существует точка зрения о том, что социальную оценку агрессивности можно рассматривать только в контексте направленности личности и осуществляемой ею деятельности в конкретной ситуации.

2.2.2. Стереотипизация

В основе практически любой активности человека лежат стереотипы, которые обеспечиваются устойчивой, но динамической системой условных и безусловных рефлексов. Стереотипы формируются в стандартных условиях, когда раздражители следуют друг за другом в определенной пространственно-временной последовательности. Примеры стереотипов вам хорошо известны. Вот один из них.
В течение нескольких месяцев юноша и девушка проводили вместе много времени. Конечно же, он провожал ее до дома, заходил в гости. Но между ними произошла серьезная размолвка. Она страдает дома одна, а он также "не находит себе места" в своем доме... (В кино для подчеркивания остроты переживаний эти ситуации сопровождаются дополнительными эффектами - дождем, бурей, специальной музыкой и др.). Он выходит на улицу, но продолжает мысленно упрекать ее, сомневаться в правильности своих действий... и вдруг оказывается у ее дома. Здесь нет ничего удивительного - включился стереотип. На каком-то отрезке его пути, как говорится в народе, "ноги сами привели его к ее дому".
Выделяют стереотипы социальные и этнические.
Стереотипы могут играть и негативную роль, когда условия деятельности изменяются, а человек продолжает вести себя стереотипно, не учитывая новых ситуаций. Так, у личности формируются бюрократические, догматические, педантичные качества. Стереотипы играют негативную роль в развитии личности и в условиях стереотипизации.
Стереотипизация - восприятие, классификация, оценка поведения социальных объектов и их интерпретация на основе субъективных социальных стереотипов. Стереотипизация отражает обычно неосознаваемый личностью процесс "приписывания" сходных характеристик (потребностей, мотивов, целей) всем членам группы, без осознания их различий. При этом содержание "приписки" может быть не только глубоко ошибочным, но и совсем неверным, но человек этого не замечает. По этому поводу А.В. Петровский приводит следующие примеры:
Проведенный социально-психологический опрос свидетельствовал о популярности глубоко ошибочных стереотипных представлений об однозначной связи между внешностью человека и чертами его характера. Из 72 опрошенных 9 человек заявили, что люди с квадратным подбородком обладают сильной волей, 17 утверждали, что люди с большим лбом - умные. Трое полагали, что люди с жесткими волосами имеют непокорный характер. Пятеро говорили, что люди ниже среднего роста всегда отличаются властностью, энергией, желанием всеми командовать. У пяти человек существовало мнение, что красивые люди или глупы или себялюбцы. Двое утверждали, что если у человека тонкие, бескровные губы, он ханжа и ему присуща скрытность.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Стереотипизацией как механизмом "приписывания" определялось традиционное истолкование американскими расистами поведения негров как сексуально агрессивного, коварного, непредсказуемого и т.д. В данном случае стереотипизация имела характер предубеждения: этнические предубеждения являются достаточно распространенными.
Американскими психологами был осуществлен следующий эксперимент. Большой группе опытных экспертов-преподавателей (их было 400) раздали ксерокопированные личные дела студентов (анкеты, автобиографии, фотокарточки, образцы письменных работ и т.д.). Каждый эксперт должен был по определенной схеме всесторонне охарактеризовать студента, чье личное дело он изучил. Когда были получены характеристики на всех студентов, то выяснилось, что материал обследования мог быть подразделен на две группы. Эксперты одной группы характеризовали подлежавших оценке студентов в целом положительно, другой - отрицательно. Впрочем, отдельные эксперты дали ответы, которые не могли быть квалифицированы однозначно: или как положительные, или как отрицательные.
В чем же заключался замысел эксперимента? В действительности все 400 экспертов получили одно и то же ксерокопированное личное дело. Разница была в том, что 200 личных дел содержали фотографию симпатичного, серьезного и вдумчивого молодого человека, а 200 других - фотографию фатоватого, малопривлекательного человека того же возраста. Положительные характеристики провоцировала первая фотография, отрицательные - вторая. Итак, эксперты располагали массой объективных данных, а "сработала" фотография. Никто не просил экспертов оценивать внешность студента, но, оказывается, именно внешность имела значение и дифференцировала результаты эксперимента.
Стереотипизация лежит в основе только негативной или позитивной оценки личностью других людей, получившей название "эффект ореола".
Стереотипизация лежит в основе предвзятости личности, что сказывается негативно в ее деловых и личных взаимоотношениях с окружающими, нарушает формирование и развития самосознания, препятствует самосовершенствованию и саморазвитию, а потому и является деструктивной.

2.2.3. Ригидность

Стереотипизация и жесткое фиксирование стереотипов делают развития личности ригидным и способствуют формированию ригидных качеств.
Ригидность проявляется во всех сферах личности: познавательной (неспособность воспринимать объект в изменившихся ситуациях и адекватно на это реагировать), аффективной (неизменность эмоциональной значимости объекта в новых условиях, изменения отношений к нему, оценки привлекательности и др.), мотивационной (негибкость изменения потребностей и мотивов, коррекции целевых установок, привычных способов удовлетворения потребностей, стиля поведения и др. с изменением условий жизни, упрямое "застревание" на одних и тех же мыслях и переживаниях).
Под влиянием ригидности у личности усиливаются такие черты как застреваемость, консервативность, шаблонность... Ригидность - "ярый враг" творчества, так как ограничивает возможности "видения объекта" с разных сторон, с разных точек зрения, а концентрирует психику только на отдельных его аспектах. Ригидность оказывает "плохую службу" и гибкости поведения, если условия, ситуации меняются порой быстро и неожиданно. Так, в процессе перехода российского общества на рыночные отношения в экономике, многие люди "не смогли найти себя", свою роль и место в них. И главная вина в этом - ригидности.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

2.2.4. Неадекватность социальных оценок

В социальной практике нередко приходится иметь дело с социально дискриминированными людьми и группами, считающими себя несправедливо ущемленными (инвалиды, многодетные семьи, беженцы, безработные, одинокие престарелые, правонарушители, наркоманы и др.).
Работа с подобными группами сложна и не всегда удачна, но владея психологической информацией, специалист-психолог может сделать ее более успешной. В. С. Агеев исследовал психологические последствия социальной несправедливости. Он обнаружил, что обычно социально дискриминированные группы ведут себя стереотипно. Первый путь характеризуется усилением конфликтности в межличностных отношениях, ослаблением внутригрупповых связей, девальвацией внутригрупповых ценностей, общей неудовлетворенностью группой, стремлением ее покинуть. Второй связан с усилением внутригрупповой солидарности и сплоченности, укреплением межличностных связей, повышением удовлетворенности принадлежностью к группе, стремлением возвыситься над другими группами и людьми.
Оба типа носят деструктивный характер. Специалисту, знающему о том, что ему придется иметь дело с социально дискриминированными группами, нужно быть готовым к неизбежным проявлениям описанного комплекса деструктивных социально-психологических особенностей.
Но, кроме того, необходимо понять, почему возникают столь противоречивые последствия социальной несправедливости? Когда может возникнуть активный социальный протест?
Существует немало решений данных проблем. Попытки дать ответ на эти вопросы предпринимали многие психологи. В зависимости от методологической и теоретической ориентации предлагались и соответствующие решения. Так, с позиций бихевиористской психологии сформировалась концепция "фрустрация - агрессия". С этой точки зрения считалось, что последствием социальной несправедливости может быть только агрессия, имеющая различные степени проявления, направленная на себя или на других и т.д. В качестве доказательств проводился анализ забастовок, межэтнических и расовых конфликтов, выступлений различных партий. Другая, противоположная точка зрения, сводится к тому, что у членов низкостатусных групп понижается собственная самооценка. Для избежания психологического дискомфорта человек может проявлять разные реакции: от агрессии до стремления уйти из группы, "возвыситься" над ней. В. С. Агеев, который сделал анализ всех возможных стратегий активности социально депривированных групп для достижения позитивной социальной идентичности, описал следующие: индивидуальная мобильность, социальная креативность и социальное соперничество (конкурентность).
Первая часть стратегий связана с попыткой членов группы выйти из нее и примкнуть к другой, престижной, и характерна для людей, пытающихся повысить социальный престиж благодаря своим личным возможностям (способностям, случайностям, обману и др.). Вторая связана с изменением прежних критериев социальной оценки. Третья включает разнообразные стратегии, как мирные, демократические, так и агрессивные формы соперничества, приводящие нередко к социальным катаклизмам.
Но самое главное заключается в том, что все типы поведения могут не сопровождаться активными действиями до тех пор, "пока незаконность статусных различий становится явной, очевидной для дискриминируемых групп, возникает, растет, крепнет ощущение несправедливости…".
Основываясь на психологических данных, можно выбрать путь снятия напряженности, предварительного устранения объективной несправедливости в отношении притесняемых групп или отдельных индивидов, придания неизбежно возникающим статусным различиям законного правового характера. При этом важно помнить, что:
" критерии оценки любых дел и достижений должны быть понятны для всех членов групп, независимо от их статусного положения. Тогда все привилегии одних социальных групп перед другими могут восприниматься как справедливые;
" социальная оценка отдельной личности должна быть связана с ее собственными усилиями, а не детерминироваться принадлежностью к группе ("Он не честный человек, потому что цыган. Цыгане - все воруют.").

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

2.2.5. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение

Характерно для людей, совершивших или пытающихся совершить попытку самоубийства. Истинное суицидальное поведение следует отличать от сходных вариантов самоповреждений и демонстративно-шантажных попыток, цель которых - не лишить себя жизни, а продемонстрировать окружающим это намерение. Одной из самых распространенных причин суицида является одиночество. В специальной литературе описывается этот феномен как "ужас", "страх", наделяется "букетом" отрицательных эмоциональных переживаний, доминирующих у одиноких людей. В зону риска, в которой человек ощущает на себе всю тяготу одиночества, входят различные категории общества: пенсионеры, инвалиды, безработные, разведенные супруги, беженцы, отдельные представители молодежи.

Психологический анализ одиночества показал его многоликость. Каковы бы ни были причины одиночества, центральным звеном, страдающим при одиночестве, является нарушение общения, адаптационных социально-психологических процессов: ослабление интимных привязанностей и связей в первичных группах, увеличение социальной и семейной лабильности в обществе.

Кроме того, причинами суицидных деяний могут быть непреодолимые для личности препятствия, имеющие остро выраженную негативную эмоциональную окраску (утраты, разочарования, обиды, измены, просчеты, конфликты, различные по силе и субъективной значимости для индивида, внезапности, продолжительности и повторяемости).

Анализ суицидного поведения показывает, что обычно человек решает лишить себя жизни, во-первых, когда под влиянием тех или иных обстоятельств его существование утрачивает смысл; во-вторых, происходит переоценка жизни и смерти: терпит поражение все, что удерживает человека на Земле; в-третьих, наиболее сильный удар приходится на нравственные ценности личности; в-четвертых, принятие суицидного решения - акт проявления морально-психологического выбора, когда в мотивации самоубийства видится определенный смысл, происходит перемещение смысла жизни на смысл смерти (инверсия). Именно инверсия и "запускает" поведенческий акт добровольного ухода из жизни.

В морально-психологическом аспекте в принятии решения о суицидном акте важная роль принадлежит свойствам, связанным с индивидуальной и социальной субъектностью. При позициях "протеста", "призыва" или "избежания" и соответствующей им мотивации лишения себя жизни личность моральную ответственность перекладывает на других людей; при позиции "самонаказания" ответственность полностью принимается личностью; при позиции "отказа" - ответственность приписывается "судьбе", "року". Суицидальное решение, в условиях психологического кризиса личности, является результатом сложного взаимодействия факторов индивидуального и общественного сознания.

За внешним сходством суицидного акта в молодости и на стадии инволюции - будь то распад семьи или утрата партнера, несправедливость или личная несостоятельность, психологический кризис развивается по-разному. Для молодежи кризис проходит преимущественно под знаком "недостижения желания", а в пожилом возрасте - с позиций "утраты достигнутого", т.е. потребности будущего - в молодости либо "заслуженного прошлого" - в старости.

Психологические тенденции суицида приобретают особую значимость в решении вопросов профилактики суицидных действий. Психологический анализ личности, решившей добровольно уйти из жизни, дает возможность выявить не только те основы личности, которые были травмированы, но, самое главное, обнаружить те личностные "зоны сохранной моральной мотивации", выступающие как антисуицидные факторы. Последнее приобретает особый смысл и значимость в профилактике суицидных действий. Путем влияния на эти факторы (чувство собственного достоинства, гордость, совесть, стыдливость, ответственность и др.) можно помочь человеку вернуть утраченный жизненный смысл или найти (сконструировать) новый. Такой подход можно назвать морально-психологической коррекцией личности, что и является основой социальной реабилитации лиц (групп), наиболее "чувствительных" к суицидному способу

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

решения проблем.

2.2.6. Диссинхрония

Диссинхрония - психологическое явление, свойственное многим людям, но особенно ярко проявляющееся у интеллектуально одаренных детей в связи с их гетерогенным развитием. Как полагает Ж.Ш. Террасье, диссинхрония - это состояние интеллектуально одаренного ребенка, испытывающего затруднения при контактах со своим окружением. Обычно диссинхрония проявляется на социальном и психическом уровнях. Первый уровень выражается "разрывом" между ребенком и его окружением - быстротой его интеллектуального развития и средней (или низкой) скоростью развития других детей. Внутренняя диссинхрония проявляется в противоречивости развития отдельных психических функций самого ребенка, например, очень быстрый темп чтения может сопровождаться затруднениями в психомоторике, т.е. с трудностями письма или быстрое интеллектуальное развитие "соседствует" с замедленным эмоциональным становлением психики и др.
Социальная и внутренняя диссинхрония являются основанием возникновения, как правило, весьма напряженной и некомфортной социально-психологической обстановки в школе, классе. Так И.Ф. Сибгатулина отмечает, что по указанным причинам у одаренного ребенка "гибнет" интерес к учебе, он становится рассеянным, "погружается в собственные сценарии развития", проявляет агрессию или "уходит в себя". В целом, ребенок остается беззащитен, так как педагоги нередко таких детей "не принимают". Ребенок вынужден "выстраивать" для себя целую систему психологических защит и от школы, и от родителей, и от учителя, которые являются и путями протеста, и путями приспособления к окружению и самому себе.
А. Маслоу выделил несколько уровней функционирования одаренного ребенка в своем жизненном пространстве: уровень выживания (ребенок в ситуации находится лишь физически и отчаянно борется за сохранение своего Я во внешнем окружении); второй уровень - обороны (ребенок сохраняет свое "Я", старается удержать свои позиции и борется против всего, что квалифицируется им как угроза); третий уровень - уровень уверенности (ребенок находит компромисс в преодолении социального отчуждения и неприятия, старается учиться, самоутверждаться, саморазвиваться); четвертый уровень - процветание (преобладание творческих, продуктивных занятий). Однако, четвертого уровня, к сожалению, далеко не всегда может достичь одаренный ребенок - нередко преобладают первых 2 уровня.
Синдром диссинхронии негативно влияет и на развитие самопринятия, самоценности одаренного ребенка, свидетельствуя о негативных особенностях психологического здоровья.

2.2.7. Зависть

Социальная нестабильность в обществе, экономическая дифференциация его членов, тяжелые

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

условия жизни значительной части населения провоцируют развитие ряда негативных деструктивных компонентов личности, которые в значительной мере влияют на судьбу отдельного человека, целой общности, нации. Одной из таких характеристик является зависть.

К. Муздыбаев, обобщая различные точки зрения на это явление, считает, что понятие зависти включает: восприятие человеком чьего-то превосходства; чувство досады, огорчения, унижения; неприязненное отношение (ненависть) к тому, кто его превосходит; желание или причинение ему вреда; лишения его предмета зависти.

Зависть, как личностное качество, проявляется на разных уровнях:

" сознания (осознание более низкого своего статуса, который ее не устраивает);

" эмоционального переживания (чувство досады, раздражения, злобы, агрессии и др.);

" реального поведения (разрушение, устранение предмета зависти или силовое овладение им).

По этому поводу Р. Нисбет писал, что если зависть широко распространена в популяции, то любое социальное согласие, проявление прав и свобод, справедливости совершенно невозможным. В целом, зависть оценивается как дезорганизующая сила, поэтому институализация зависти может быть признанием доминирования агрессивности, озлобленности, недоброжелательности в обществе. Более того, как отмечает К. Муздыбаев, зависть - ущербное чувство. Оно пытается заполнить пустоту или какой-нибудь личностный недостаток, отсутствие психологического равновесия и гармонии.

Зависть, если она свойственна многим членам общества, деформирует его целостность, вносит в социальную систему конфликты, сдерживает развитие и самоактуализацию как отдельных индивидов, так и социальных групп, социума в целом. Зависть - это качество, которое маскирует некомпетентность, ленность и др. деструкции. Но вместе с тем, как показывают психологические исследования, это качество деформирует целостное развитие личности, способствуя формированию таких качеств как скрытность, тревожность, одиночество, порождает "аффект неадекватности" и др. В то же время, зависть, как правило, не свойственна людям самодостаточным, независимым, увлеченным своим собственным делом.

Глава 3. Психологические защиты личности: типология, функции, виды

3.1. Общее понятие о механизмах психологических защит личности

Начиная с раннего детства, и в течение всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые "психологические защиты", "защитные механизмы психики", "защитные механизмы личности". Эти механизмы как бы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях.

На самом же деле речь идет о различного рода приспособительных процессах, свойствах и качествах, которые приобретает личность при своей социализации. Термины "психологическая защита", "защитные механизмы" были введены в психологический тезаурус З. Фрейдом, а затем продолжены, интерпретированы, трансформированы и модернизированы как представителями разных поколений исследователей и психотерапевтов психоаналитической ориентации, так и других психологических направлений - экзистенциональной психологии, гуманистической психологии, гештальт-психологии и др.

Номенклатура защитных механизмов разнообразна и персонально специфична. Нет единства и в терминологии. Но существование защитных механизмов считается экспериментально

подтвержденным, наличие не отрицается. Кроме того, они широко используются в теории и практике психологии, психотерапии, психиатрии.

В обычной жизни любого человека (малыша или взрослого) возникают те или иные эмоционально напряженные и негативные ситуации, переживание которых приводит к различного рода личностным нарушениям, неприятностям, отрицательным аффектам, деструкции. Когда желания, интересы, потребности человека не могут быть удовлетворены, несмотря на значительные усилия, возникают состояния эмоционального напряжения - стрессы и фрустрации.

Нередко все предпринятые конструктивные попытки не приводят к желаемой цели. Напряжение продолжает расти и человек перестает замечать альтернативные пути. Кроме того, рост напряжения часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам выбора: человек волнуется, впадает в панику, теряет контроль над собой и появляются разнообразные деструктивные последствия.

Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит.

Примерами защитных типов поведения могут быть:

" агрессия (или нападение на "фрустратора");
" аутизм (самозамыкание, "уход от фрустратора");
" репрессия (подавление желаний, "отказ от фрустратора");
" рационализация (объяснение поведения ложными мотивами, "оправдание фрустратора");
" сублимация (переключение поведения с неудачной деятельности на новую, "замещение фрустратора")
" забывание;
" самопрощение ("Да! А что?");
" проекция собственной вины на всех других ("Сами виноваты!") и др.

Схема "действия" личности с участием психологических защит

Как мы отметили выше, впервые термин "психологическая защита" был введен в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом.

Более полно концепция механизмов психологических защит представлена А. Фрейд, в частности в ее работе "Психология Я и защитные механизмы", русскоязычный вариант которой издан в 1993 году. Рассматривая психологические защиты как один из механизмов адаптации и интеграции личности, она полагала, что они есть бессознательные, приобретенные в процессе развития личности способы достижения Я компромисса между противодействующими силами Оно или Сверх-Я и внешней действительностью. Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом. А. Фрейд (вслед за своим отцом З. Фрейдом) считала, что защитный механизм основывается на двух типах реакций:

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

Начиная с З. Фрейда и в последующих работах специалистов, изучающих механизмы психологической защиты, неоднократно отмечается, что привычная для личности в обычных условиях защита, в экстремальных, критических, напряженных жизненных условиях обладает способностью закрепляться, приобретая форму фиксированных психологических защит. Это может "загнать в глубь" внутриличностный конфликт, превратив его в бессознательный источник недовольства собой и окружающими, а так же способствовать возникновению особых механизмов названных З. Фрейдом сопротивлением.

"Защита" и "сопротивление" - особые механизмы психики, позволяющие ему освободиться от неприятных чувств и воспоминаний, держать их вне своего сознания, что обеспечивает бессознательную компенсацию тревоги и стресса. Психологическая защита - один из механизмов, препятствующих изменению личности.

Наряду с понятием "защита" особое место в психодинамике занимает понятие "трансфер".

Кроме трансферного, в области сопротивления рассматриваются явления, называемые вторичной выгодой.

В отечественной психологии концепции защитных механизмов также неоднозначны. Один из концептуальных подходов к психологическим защитам, представлен Ф.В. Бассиным. Здесь психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Другой подход содержится в работах Б.Д. Карвасарского. Он рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности,

направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений - когнитивных, эмоциональных, поведенческих - с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я - концепцию. По их мнению, этот процесс происходит, как правило, в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие - на уровне трансформации (искажения) информации (например, рационализация). Устойчивость, частое использование, ригидность, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения, включение в систему сил противодействия целям саморазвития делают такие защитные механизмы вредными для развития личности. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы.

Вместе с тем, в современных публикациях, посвященных обсуждаемой проблеме, единодушно признается тот факт, что механизмы защиты находятся между потребностью личности и ее удовлетворением. Отсюда - защита есть зеркальное отражение возможного, но не реализованного личностью процесса мотивации или отражение неосуществленных, но в прошлом желаемых целей. Тогда непродуктивность для личности действия психологических защит связана с несовпадением целей и средств их достижения в поведении человека или нарушением меры в соотношении мотива и сил, затраченных на его реализацию, или поведением человека прямо противоположным целям.

Таким образом, психологическая защита - это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. Все кажущиеся разнообразными техники можно свести, в принципе, к единой функции: "Что бы ни делать, как бы ни делать, лишь бы достичь комфортного состояния, безопасности". Защита не есть "встроенная" от рождения личностная структура. В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий. Например, защита может перейти в альтруизм или накопление ценностей и др. В конечном итоге психологические защиты становятся способом существования нереализуемых влечений, желаний, потребностей.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

" они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;

" они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты - обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабление тревоги.

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна "передышка" для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом.

Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы. Ее цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности.

По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита временно позволявшая личности иллюзорно-положительно воспринимать объективное неблагополучие, становится все менее эффективной. В случае неэффективности ее действия, либо недостаточной сформированности, при возникновении угрозы невротического срыва индивид инстинктивно ищет выход и нередко находит его во внешней среде. Да и проблема, вызвавшая неприятности, все равно остается не решенной (неудовлетворенная потребность, неисправленный личностный недостаток и др.) и приводит рано или поздно к другим защитам, что мешает личности измениться, соответствовать новым условиям жизни.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3.2. Типология, основные виды и функции защитных механизмов

Защитные механизмы психики изучаются давно и их описано уже достаточно большое количество, но единой классификации до сих пор нет. Предлагаются различные варианты, используются различные критерии. В данном пособии мы вначале намеренно не хотели предлагать ни собственной ни другой классификации. Это делалось специально, чтобы с позиций различных психологических школ была возможность давать наиболее удобную классификацию, используя описания самых разнообразных защитных механизмов личности. Но, подискутировав и поразмыслив, мы все же решились обосновать и выделить три группы психологических защит, не претендуя на совершенство, а исключительно из-за удобства их представления.
Как известно, в различные классификации защит положены специфические критерии: блокировка или искажение информации; степень активности личности в формировании защит; особенности переработки информации, подлежащей "недопуску" к сознанию; природа препятствий, с которыми сталкивается субъект; результат защиты - достижение награды или избегание опасности; базисность или вторичность защит и др. Из разнообразных критериев, представленных в научных и практико-ориентированных источниках, нами были отобраны три показателя:
1. защиты, опосредующие восприятие информации;
2. защиты, опосредующие различные формы искажения (трансформации) информации;
3. защиты, основанные на первичных примитивных формах психических проявлений.

На основе этих показателей выделены три группы психологических защит, условно обозначенные как "естественные" психологические защиты (первая группа, сформированная на основе доминирования первого показателя), "интегративные" (доминирование второго показателя), "ретрозащиты" (доминирование третьего показателя).

3.2.1. "Естественные" психологические защиты

Первую группу защитных механизмов можно условно обозначить как "естественные", потому что входящие в нее психологические защиты опосредуют и формируют перцептивные процессы личности, особенности восприятия различной информации о себе и об окружающем мире.

Общим для этой группы защит является невостребованность анализа содержания информации. Здесь главное - блокирование информации, бессознательное исключение ее из сферы сознания:
" вытеснение,
" подавление,
" аскетизм,
" нигилизм.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3.2.1.1. Вытеснение

Понятие вытеснения - одно из основных в психоанализе, введенное З. Фрейдом, и за его пределами не имеет специального психологического значения.

С позиций психоанализа, вытесненное из сознания переживается забывается человеком, но сохраняет в бессознательном присущую ему психическую энергию влечения (катаксис). Стремясь вернуться в сознание, вытесненное может ассоциироваться с другим вытесненным материалом, формируя психические комплексы. Со стороны Я (Эго) требуются постоянные затраты энергии на поддержание процесса вытеснения. Нарушение динамического равновесия при ослаблении защитных механизмов - антикатексисов - может привести к возвращению в сознание ранее вытесненной информации. Такие случаи наблюдались при заболеваниях, интоксикациях (например, алкогольной), а также во время сна. Прямое вытеснение, связанное с психическим шоком, может привести к тяжелым травматическим неврозам; неполное или неудачное вытеснение - к образованию невротических симптомов.

Среди психоаналитиков нет единого мнения о месте вытеснения среди других защитных механизмов. Считается, что вытеснение является важнейшим механизмом защиты, благодаря которому неприемлемые для Я желания становятся бессознательными. Так А. Фрейд в книге "Психология Я и защитные механизмы" пишет о том, что теоретически вытеснение может быть подведено под общее понятие защиты и рядоположено другим конкретным способам. Однако, с точки зрения эффективности, по сравнению со всеми остальными, оно занимает уникальную позицию, т.е. способно справиться с мощными инстинктивными импульсами, перед которым остальные защитные механизмы оказываются неэффективными. Вытеснение действует лишь единожды, хотя антикатексис, осуществляемый для обеспечения вытеснения, является постоянным формированием и требует на свое поддержание постоянных энергетических затрат.

Но вытеснение занимает особое место среди остальных защитных механизмов в связи с тем, что это не только самый эффективный, но и самый опасный механизм. Отъединение от Я, наступающее вследствие изоляции сознания от всего хода инстинктивной и аффективной жизни, может полностью разрушить целостность личности. Существует и другая точка зрения, согласно которой вытеснение начинает действовать лишь после того, как не срабатывают другие механизмы (проекция, изоляция и т.д.). Причиной, вызывающей вытеснение, большинство современных психоаналитиков склонны считать страх, которым Эго реагирует в ситуации опасности. Вытеснение - активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний, неприятных желаний и мыслей. Согласно З. Фрейду, вытеснение реализуется в виде двух фаз:

1. предотвращает первоначальное появление импульса посредством удаления из сознания в бессознательное неприятных воспоминаний, переживаний, неприемлемых желаний;
2. обеспечивает удержание в бессознательном различных вытесненных влечений, желаний, стремлений.

Все вытесненное из сознания в бессознательное, не исчезает и оказывает существенное воздействие на состояние психики и поведение человека. Время от времени происходит спонтанное "возвращение вытесненного" на уровень сознания, которое осуществляется в форме отдельных симптомов, сновидений, ошибочных действий и др.

С механизмами вытеснения З.Фрейд связывал некоторые симптомы истерии, импотенцию, фригидность, психосоматические заболевания (язва желудка, бронхиальная астма). Человек легко может забывать некоторые вещи, особенно то, что снижает чувство собственной ценности как личности. Чаще этот механизм проявляется у людей с незрелым Я, истерическими чертами характера, у детей. Согласно клиническим наблюдениям, вытеснение наблюдается у больных с доминированием пассивного поведения. Они нуждаются в переживании чувства защищенности, а при его фрустрации возникает тревога.

Что же чаще всего вытесняется человеком из сознания?

Прежде всего психотравмирующая информация, связанная с жизнью близких, факты личной биографии, когда личность проявила свои худшие качества, враждебность, любовь к власти, глупость, вседозволенность, сексуальные влечения. По этому поводу М.Е. Литвак 8>>> пишет, что чем больше человек вытесняет в бессознательное, тем хуже он знает себя, тем менее он

ориентирован, тем чаще будет иметь тупиковые варианты решения своих проблем.
Основная борьба с вытеснением - осознание и осмысление вытесненной информации: следует пережить гибель близкого человека, реализовать потребности в доминировании путем личностного роста, наладить отношения с близкими и др.
Развитие вытеснения может привести в действие другой защитный механизм - проекцию. Кроме того, ряд авторов не делают принципиальных различий между механизмами вытеснения и подавления, другие же, напротив, анализируют их в отдельности.

<<<8
Литвак М.Е. Психологический вампиризм. Ростов-на-Дону, 1997.

3.2.1.2. Подавление

Подавление - более сознательное, чем при вытеснении, избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых аффектогенных импульсов и конфликтов (Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского Б.Д. Спб., 1998 г.).
Лапланис Ж. и Ж.-Б. Понталис в "Словаре по психоанализу" дается следующее определение механизма подавления -50; это психическая операция, направленная на устранение из сознания неприятного или неуместного содержания идеи, аффекта и т.д. В этом смысле вытеснение выступает как особый вид подавления.
Специфика действия механизма подавления заключается в том, что в отличие от вытеснения, когда бессознательной оказывается сама вытесняющая инстанция (Я), ее действия и результат, он, напротив, выступает как механизм работы сознания на уровне "второй цензуры", (расположенной, по Фрейду, между сознанием и подсознанием), обеспечивая исключение какого-то психического содержания из области сознания, а не о переносе из одной системы в другую. С точки зрения динамики, ведущую роль в подавлении играют этические мотивы.
Например, рассуждения мальчика: "Мне следует защитить своего друга - мальчика, которого жестоко дразнят. Но если я стану это делать, то подростки и до меня доберутся. Они будут говорить, что я тоже глупая малявка, а я хочу, чтобы они думали, что я такой же взрослый, как они. Лучше не буду ничего говорить".
Итак, подавление происходит сознательно, но его причины могут осознаваться, а могут и не осознаваться. Продукты подавления находится в предсознательном, а не уходят в бессознательное, как это можно видеть в процессе вытеснения. Подавление - сложный механизм защиты. Одним из вариантов его развития является аскетизм.

3.2.1.3. Аскетизм

Аскетизм как механизм психологической защиты был описан в работе А. Фрейд "Психология Я и защитные механизмы" и определен как отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений. Она указывала на то, что данный механизм характерен в большей степени для подростков, примером которого является недовольство своей внешностью и стремление к ее изменению. Это явление связано с несколькими особенностями подросткового возраста: бурные гормональные

изменения, происходящие в организме молодых людей и девушек, могут вызвать полноту и другие недостатки внешности, что делает на самом деле подростка не очень симпатичным. Негативные переживания по этому поводу могут быть "сняты" с помощью защитного механизма - аскетизма. Данный механизм психологической защиты встречается не только у подростков, а и у взрослых людей, где чаще всего "сталкиваются" высокие моральные устои, инстинктивные потребности и желания, что, по мнению А. Фрейд, лежит в основе аскетизма. Она указывала также на возможность распространения аскетизма на множество сфер жизни человека. Так, например, подростки начинают не только подавлять в себе сексуальные желания, но и перестают спать, общаться со сверстниками и т.д.

Рассматривая аскетизм как механизм психологической защиты, нельзя не обратиться к работам, посвященным психологии религии. Правда, не во всех трудах можно встретить описание данного явления как защиты, но в исследованиях Д.М.Угреновича, который очень много писал об особенностях сознания верующих людей, содержится понимание аскетизма именно как защитного механизма личности. Он выделял два типа верующих: экстравертированных и интровертированных. У последних и распространена такая форма поведения, как аскетизм в качестве средства ухода от окружающего мира, бегства в иллюзорный религиозный мир.

А. Фрейд отличала аскетизм от механизма вытеснения на двух основаниях:

1. Вытеснение связано со специфическим инстинктивным отношением и касается природы и качества инстинкта. Аскетизм же затрагивает количественный аспект инстинкта, когда все инстинктивные побуждения рассматриваются как опасные;
2. При вытеснении в некоторой форме имеет место замещение, в то время как аскетизм может быть замещен только переключением на выражение инстинкта.

3.2.1.4. Нигилизм

Нигилизм - отрицание ценностей. Такое определение нигилизма является одним из самых распространенных в современной специальной литературе.

Подход к нигилизму как одному из механизмов психологической защиты основывается на концептуальных положениях Э. Фромма. Он полагал, что центральной проблемой человека является внутренне присущее человеческому существованию противоречие между бытием "брошенного в мир не по своей воле" и тем, что он выходит за пределы природы благодаря способности осознавать себя, других, прошлое и настоящее. Им обоснована мысль о том, что развитие человека, его личности происходит в рамках формирования двух основных тенденций: стремления к свободе и стремления к отчуждению. По мнению Э. Фромма, развитие человека идет по пути увеличения "свободы", которым не каждый человек может адекватно воспользоваться, вызывая ряд негативных психических переживаний и состояний, что приводит его к отчуждению.

В результате человек утрачивает свою самость. Возникает защитный механизм "бегство от свободы", для которого характерны: мазохистские и садистские тенденции; деструктивизм, стремление человека разрушить мир, чтобы он не разрушил его самого, нигилизм; автоматический конформизм.

Понятие "нигилизм" анализируется и в работе А. Райха. Он писал о том, что телесные характеристики (скованность и напряженность) и такие особенности как постоянная улыбка, высокомерное, ироничное и дерзкое поведение, - все это остатки очень сильных защитных механизмов в прошлом, которые оторвались от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера, "броню характера", проявляющиеся как "невроз характера", одной из причин которого и является действие защитного механизма - нигилизма. "Невроз характера" - это тип невроза, при котором защитный конфликт выражается в определенных чертах характера, способах поведения, т.е. в патологической организации личности в целом.

3.2.2. "Интегративные" психологические защиты

Эту группу условно можно обозначить как "преобразование информации с помощью различных механизмов защиты". В отличие от первой, защиты, входящие в эту группу, связаны с бессознательной оценкой содержания неугодной для личности информации, ее изменением, неадекватностью оценки. Искажение, трансформация информации могут осуществляться различными способами с использованием: генерализации, опущения, категоризации и др. 9>>>
В результате действия этих защит личность начинает обладать неадекватной реальности информацией и жить в мире иллюзий. В качестве таких механизмов психологической защиты будут рассмотрены:

" агрессия;
" десакрализация;
" идеализация;
" проекция;
" трансформация;
" идентификация;
" играние роли;
" инверсия:
o реактивное образование,
o обратное чувство,
o формирование реакции,
o мартиризация,
o образование симптомов;
" юмор;
" эмоциональное выгорание;
" обесценивание;
" рационализация;
" компенсация:
o сублимация,
o субституция,
o фасад, маска, экранирование;,
" интеллектуализация;
" интроекция;
" ретрофлексия.

<<<9
Более подробно об этих процессах см.: Л.Д. Демина. Введение в психологические проблемы социальной практики. Барнаул, 1994.

3.2.2.1. Агрессия

Об агрессивном психологическом защитном механизме в литературе содержится наиболее широкий спектр мнений, поэтому мы позволим себе включить описания агрессии, представленные в работе С. Будасси 10>>>.
В момент фрустрации агрессивный импульс направлен, в общем виде, на источник этой

фрустрации. Этот импульс усиливается с увеличением фрустрации или ужесточением барьера. Однако не все люди реагируют агрессивно: для этого нужна первичная склонность к деструкции или некоторая инфантильность психики.

Основные разновидности агрессии:

1. Прямая агрессия - как правило, обращена на других. Может проявляться в поведении (нападение, драка, физическое воздействие, убийство) или в вербальной форме (брань, унижающие шутки или высказывания, сарказм, грубые замечания). Возможно обращение агрессии на себя (аутоагрессия): самообвинения, глубокое переживание вины, самоубийство, изможднение себя голодом, "умерщвление плоти". Эта форма защиты основана на повышенной значимости социальных эталонов (или восприятии их как слишком жестких), на восприятии барьеров как полностью непроходимых или ситуации как абсолютно безысходной.
2. Косвенная (смещенная) агрессия - направлена не непосредственно на нежелательный или неприятный объект (лицо), а на доступный объект. Этот доступный объект может быть связан с источником фрустрации (или с барьерами), но может и не иметь к ним никакого отношения. Так, человек может просто "вылить" плохое настроение на первое попавшееся лицо. Агрессия может проявляться по отношению к тем, кто не может ответить, к беззащитным, преследуемым; это могут быть слабый человек, покорная жена или национальные меньшинства.
3. Вымещение - защитный механизм, направляющий негативную эмоциональную реакцию не на психотравмирующую ситуацию, а на объект, не имеющий к ней отношения. Этот механизм создает как бы "замкнутый круг" взаимовлияния людей друг на друга.

Например, людей, на которых направлено действие механизма вымещения, в народе называют "козлами отпущения". Обычно это люди, которые слабее, обязаны или зависят от личности, находящейся в психологической защите.

Механизм вымещения отражен в одной из картин Битсрупа - босс пришел в плохом настроении в контору и как следствие этого "сорвал" его, отругав заместителя, заместитель - клерка, клерк - рассыльного, рассыльный, выходя из офиса, пнул собаку, собака укусила выходящего в то время из офиса босса.

Эта форма психологической защиты широко растространена в различного типа взаимоотношений и ее профилактика может заключаться в развитии и формировании умений находить компромиссы в конфликте, сохранять консенсус или спокойно отказываться от взаимоотношений с кем-то, если они уже изжиты. В современной психологии и конфликтологии разработаны разнообразные системы превенции, профилактики и разрешения межличностных конфликтов, с помощью которых личность может нейтрализовать, а то и вовсе отказаться от такого защитного механизма как вымещение.

4. Пассивная агрессия. В этом случае субъект объединяет себя с внешним агрессором и "принимает на себя" его роль. Пример этой разновидности агрессии - измена, предательство или "потакание" жестокостям другого.

<<<10

Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998.

3.2.2.2. Десакрализация

Защитный механизм десакрализации описан А. Маслоу 11>>>. Он указывал на то, что молодые люди, имеющие такой защитный механизм, разуверились в общечеловеческих ценностях и морали. Они чувствуют себя обманутыми, им кажется, что их жизнь и жизнь и х окружения течет по другим законам. Почувствовав однажды лицемерие, исходящее от родителей, больше не хотят слушать никого из старших, особенно если старшие говорят с ними тем же языком, что и их родители. Наблюдая, как их родители рассуждают о подвигах, доблести, славе, и в то же время замечая, что сами взрослые ни во что не ставят эти ценности. При десакрализации личность

скептически соизмеряет и не хочет видеть свое предназначение, возможности в самореализации и самоактулизации.
Так, к примеру, был обесценен секс. А. Маслоу пишет о том, что секс для нашей молодежи - не более чем оправление естественной потребности, и они привыкли оправлять ее столь бездумно, относиться к нему столь приземленно, что секс почти утратил свою поэтическую компоненту.
Путь снятия этой защиты - ресакрализация. Ресакрализация означает желание и готовность посмотреть на Человека "глазами вечности". Например, уметь видеть в конкретной, живой женщине Женщину с большой буквы.

<<<11
А. Маслоу. Дальние пределы человеческой психики. М., 1998.

3.2.2.3. Идеализация

Идеализация связана, прежде всего, с завышенной эмоциональной самооценкой или оценкой другого лица.
Например, влюбленность предполагает завышенную оценку объекта любви, который наделяется широким спектром позитивных качеств, в том числе и не присущих индивиду, но боготворится личностью.
Идеализация имеет место до тех пор, пока сохраняется влюбленность. С точки зрения З. Фрейда "половая переоценка" эго является его идеализацией. По мнению М. Клайн, идеализация есть защита от влечения к деструкции личности, так как идеализированный образ (представление человека о самом себе) наделяется несвойственными ему чертами характера и добродетелями, которые по мнению А. Адлера 12>>>, служат основой стремления к превосходству.
Идеализация связана и с процессом формирования персонального идеала. В этом случае может наблюдаться не только идеализация, но и самоидеализация, что может привести к завышенной самооценке, мании величия, нарциссизму, нигилизму и др. (К. Хорни 13>>>). Кроме того, она полагала, что самоидеализация индивида является одним из способов разрешения внутриличностного конфликта, так как именно идеализированный образ Я отвечает жизненным потребностям человека.
К. Хорни отмечала, что защитный механизм идеализации выполняет ряд важных для личностной стабильности функций: заменяет реальную уверенность человека в свои силы (вера в свои возможности становится необходимым компонентом идеализированного образа); создает условия для чувства превосходства, ощущения того, что он лучше, достойнее других; подменяет подлинные идеалы, (при действии защиты человек смутно представляет себе то, чего он хочет; его идеалы не отличаются определенностью, они противоречивы, но идеализированный образ придает жизни некоторый смысл); отрицает наличие внутрипсихических конфликтов (отвергает все, что не входит в созданный им самим образ поведения); порождает в личности новую линию расколов, образовывая барьер к ее подлинному развитию, формирует отчуждение от самой себя, создает новые жизненные иллюзии - такой защитный механизм личности, который служит основанием для дальнейшего развития идентификации и самоидентификации.
В целом механизм идеализации может привести к одиночеству. Необходимо еще раз индивидуально оценить социальные нормы, стандарты, формировать свою точку зрения на мир, окружающих людей, становиться самостоятельным, хорошим профессионалом и др.

<<<12
Адлер А. Индивидуальная психология. М., 1993.
<<<13
Хорни К. Невротическая личность. М., 1996.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3.2.2.4. Проекция

Психоаналитическое понимание проекции как защитного механизма начинается с работ З. Фрейда, впервые обнаружившего проекцию в паранойе и ревности, когда у человека вытесненные чувства, тревога и страх коренятся в нем самом и бессознательно переносятся на окружающих. Именно этот защитный механизм вызывает чувство одиночества, изолированности, зависти, агрессивности.

В таких ситуациях индивид, не осознавая что-либо в себе самом, может бессознательно достаточно точно "отслеживать" это в других людях. Проекция основывается на том, что личность бессознательно приписывает другим людям качества, которые присущи самому проецирующему и которые он не хочет иметь, не хочет осознавать.

Например, человек с гомосексуальными чертами, не осознавая их в себе, замечает мельчайшие их оттенки в других людях. Человек, озабоченный желанием стать самым значимым и авторитетным членом группы наделяет такими же мотивами своего коллегу, бессознательно начинает видеть в нем соперника, конкурента и, соответственно, с этим строит свои взаимоотношения, трактуя их с позиции самообороны.

Часто по проекционным механизмам идет ревность, отбор значимых материалов. К. Хорни отмечала, что по тому, как человек ругает другого, можно понять, что он из себя представляет. Ф. Перлз писал о том, что проектор делает другим то, в чем их обвиняет сам. Некоторые особенности проекции подмечены на уровне житейской и обыденной психологии и нашли отражение в пословицах и поговорках: "На воре и шапка горит", "У кого что болит, тот о том и говорит" и др.

З. Фрейд полагал, что проекция есть часть феномена переноса (трансфера) в том случае, когда личность приписывает другому слова, мысли и чувства, которые, по сути, принадлежат ему самому: "Вы подумаете, что…, но это вовсе не так". Как результат проекции З. Фрейд рассматривал религию. Согласно этой точке зрения, человек сам создал все образы Бога по образу и подобию своему. Люди проецируют свои фантазии о всемогуществе на Бога. Анимистические верования объяснялись неспособностью первобытных людей мыслить о природе иначе как по образу человека. Человек отказывается принимать нечто в себе и проецирует именно это на несуществующие объекты своих фантазий.

В ортодоксальном психоанализе были попытки объяснить всю религию и мифологию в психоаналитических терминах защитных механизмов, за что последовала волна критики в современном психоанализе, гуманистическом и экзистенциальном направлениях. В частности, В. Франкл писал, что слишком примитивно рассматривать Бога как проекцию Сверх-Я. Конечно, отмечал он, заслуживает внимания мысль психоаналитиков о значимости проекции для создания образов Бога, но человек проецирует не только на конкретных людей, но и на природу, животных и на достаточно абстрактные понятия Бога, любви, справедливости. У людей не одинаковы образы Бога, которые наделяются специфическими качествами, различным содержанием - при этом работает механизм проекции 14>>>.

Вообще сам термин "проекция" употребляется в достаточно широком спектре явлений - в искусстве, когда человек проецирует свой внутренний мир, создавая картины, художественные произведения, в обыденной жизни, когда человек смотрит на окружающий мир через призму своего состояния, настроения. Так, человек в радости смотрит на других через "розовые очки" и т.д.

Но механизм защиты, называемый проекцией, нечто иное. Он тесно связан с другими защитными реакциями, так как сначала некоторый материал человек вытесняет, отрицает и только после этого он начинает четко замечать его в других людях, тем самым избавляясь от тревоги, внутренних конфликтов и укрепляет образ Я, свое самоотношение, трактуя поведение других людей, исходя

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

из собственных мотивов.
Таким образом, проекция есть механизм защиты, связанный с формированием тенденции "перемещения на других" источников собственных проблем, неудовлетворенности, неудобства и др. Проецируя, индивид в своих неудачах обвиняет других и, как правило, именно в том, чего он боится в самом себе. Проекция, освобождая временно от негативных переживаний, делает человека либо чрезмерно подозрительным, либо очень беспечным.
В основе проекции лежит механизм отчуждения собственного Я (диссимиляция), что позволяет "видеть" и воспринимать свои нежелательные личные качества в других людях, но не замечать их в себе, приписывая их другому.
Например, вместо того, чтобы сказать: "Вы мне неприятны", человек произносит: "Я же вижу, что вызываю у Вас неприятные чувства". Другими словами, при проекции происходит замена объекта с сохранением отношения к нему.
Показано, что чаще действие защитного механизма проекции характерно для интровертов. Если личностное Я постоянно находится под строгим самоконтролем, то проекция является основой чрезмерного морализирования, ханжества, педантизма по отношению к окружающим и влечет за собой формирование презрения и недоверия к другим людям, с одной стороны, и страх перед ними - с другой стороны. Это, в свою очередь, провоцирует у индивида враждебное восприятие окружающих и формирование оборонительных стратегий, направленных на мнимых врагов.
Законы проекции показывают, почему нельзя обращаться за психологической помощью к друзьям, знакомым, случайным "специалистам" - они будут советовать делать то, на что не решились бы сами. Об этом нельзя забывать профессиональному психологу и другим специалистам, работающим с людьми.
Воспользуемся двумя примерами, которые приводит М.Е. Литвак в книге "Психологический вампиризм".
Врач-терапевт советовал своему сыну стать хирургом, ибо считал, что в хирургии легче сделать карьеру. Сын последовал его совету. Но он унаследовал от своего отца тревожно-мнительные черты характера, и работа хирурга вызывала у него выраженное волнение. Он не знал ни минуты покоя. Уже к 27 годам у него была гипертоническая болезнь II стадии, а в 28 - прединфарктное состояние. Хирургию он вынужден был бросить. Когда он расспросил отца, то выяснил, что тот не стал хирургом, так как побоялся, что не справится с волнением во время операции.
У одного пациента были неприятности с начальником. Друзья давали разные советы: смириться, подать жалобу в вышестоящие инстанции, смело выступить на профсоюзном собрании и "дать открытый бой", плюнуть на все и уволиться, написать анонимку. Но смириться он не мог, ибо уже начинал заболевать. Подать жалобу в вышестоящие органы не хотел, так как боялся прослыть склочником. Вступить в открытый бой не решался, так как терялся во время выступлений, да и самочувствие было неважным. Уволиться не хотел, так как считал, что не найдет такого престижного места. Написать анонимку мешала порядочность. Когда он прошел курс лечения, то, используя навыки психологически грамотного общения, смог наладить отношения с начальником, путем нейтрализации ряда психологических защит как у самого себя, так и у начальника.
Если вытесненную информацию личности не удается спроецировать, то она обычно подвергается трансформации.
Видом проекции является трансформация.
Началом борьбы с проекцией и трансформацией является признание личностью своих недостатков, обращение внимания на содержание претензий, которые предъявляются окружающим.

<<<14
См. Угринович Я.М. Психология религии. М., 1986.

3.2.2.5. Идентификация

Механизм идентификации получил свои истоки в психоанализе З. Фрейда. Идентификация осуществляется на основе эмоциональной связи с другим лицом. Она сопровождается стремлением человека походить на того, кого он любит, обожает, боготворит.
Специфические свойства и качества другого человека, его выражение лица, манера разговора, походка, стиль поведения - все это копируется и воспроизводится тем, кто стремится походить на своего кумира.
Сначала ребенок идентифицирует себя с родителями, затем с воспитателями в детском саду, учителями в школе. Известно, что дети лучше изучают тот предмет, преподаватель которого пользуется у них любовью и уважением. Подростки идентифицируют себя с героями улицы, в юности - с литературными героями, знаменитыми личностями.
В классическом психоанализе под идентификацией понимается самое раннее проявление чувств, эмоциональной связи с другим лицом. Ребенок привязывается к матери или к отцу или замещающим их лицам, он старается походить на них и благодаря идентификации происходит формирование поведения и свойств личности, взятых за образец.
Идентификация тесно связана с механизмом интроекции, т.е. включением внешнего мира во внутренний мир человека. Последняя больше связана с ментальностью, в отличие от идентификации, которая ситуативна и поддерживается поведенческими, экспрессивными особенностями. Взаимосвязь эта обусловливается тем, что процесс отождествления одного лица с другим может происходить одновременно с вовлечением личностью любимого объекта в собственные переживания. С возрастом круг лиц, в которых человек видит объект идентификации, расширяется и объект может терять свою привлекательность и субъективную значимость для личности.
Выделяют следующие виды идентификации:
1. Анаклитическая идентификация - идентификация, при которой индивид знает, что сдержавшись, не совершив какое-то действие получит награду, одобрение.
2. Идентификация с агрессором - безосновательное уподобление угрожающему объекту, тому, который вызывает страх и тревогу.

Оба вида идентификации обычно сосуществуют вместе. Так, во взаимодействии с одними людьми, индивид старается избежать наказания, а в общении с другими, выполняя их требования, стремится получить награду.
К одной из специфических форм идентификации можно отнести защитный механизм, называемый играние роли, хотя часть авторов предпочитают рассматривать этот механизм как самостоятельный.

3.2.2.6. Играние роли

В основе играния роли лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения определенной выгоды (награды), повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установления шаблона поведения, который не изменяется в новых условиях. М.Е. Литвак приводит такие примеры.
Учитель, считающий, что он все время должен "сеять разумное, доброе, вечное", играет роль учителя в любой ситуации, а не только на школьном уроке. Тогда он становится невыносимым в семье, неприятным при неформальном общении на дружеских встречах, вступает в конфликты с незнакомыми детьми и их родителями в общественных местах, делая замечания детям и упрекая родителей за то, что те не следят за своими детьми. Военный, играя роль, начинает по уставу воспитывать жену и детей. Лектору, если он в роли, не задашь дополнительного вопроса. Всем работающим знакомы начальники, которые никак не могут выйти из роли…
Как и при других формах психологической защиты, играние ролей предохраняет от "уколов", но

одновременно лишает личность теплых взаимоотношений, так необходимых ей для благополучного существования. Изменение к лучшему объективных условий жизнедеятельности мало что меняет в лучшую сторону в судьбе человека, находящегося в роли.

Так, женщина в роли Жены Алкоголика сколько бы раз не выходила замуж, все равно будет жить с алкоголиком. А Золушка, если не выйдет из роли, никогда не избавится от грязной и тяжелой физической работы.

В отличие от других психологических защит, играние роли позволяет человеку использовать внешний ресурс для защиты внутренней проблемы с целью обезопасить себя и даже получить определенную выгоду, когда индивид идентифицирует себя с выполняемой ролью.

Например, механизм играние роли описывается Э. Берном 15>>> в его теории игр. Основным принципом этой теории является следующий постулат: любое общение полезно или выгодно для людей.

Берн считает, что рассматривать игру следует с позиции защитных механизмов, вознаграждений (награды), идентификации. Он выделяет следующие вознаграждения: снятие напряжения, избегание психологически опасных ситуаций, получение "поглаживаний", сохранение достигнутого равновесия. Кроме того, Э. Берн считает, что у каждого человека есть свой набор определенных поведенческих схем (ролей), который соотносится с психическим состоянием человека (Взрослый, Родитель, Ребенок).

Игра - это сфера скрытых трансакций, имеет и скрытый мотив, и цель, которые всегда бессознательны. Он выделяет ряд типичных, часто встречающихся игр: игры на всю жизнь, супружеские игры, игры в компаниях, сексуальные игры и др.

Действие данного защитного механизма описано и в теории манипуляций Э. Шострома 16>>>, который отмечал, что манипуляция - это маска, которую человек надевает для игры, это способ скрыть истинные чувства, это сваливание своей вины на других. Идентификация с другими, так как играние роли для манипулятора - это образ жизни. По его мнению люди боятся быть такими, какие они есть, они стремятся управлять и быть управляемыми. Автор полагал, что манипулятор - это искусный игрок с жизнью, который постоянно стремится скрыть свою пустую карту. В каждом человеке несколько манипуляторов. В разных ситуация преобладает то один, то другой. Э. Шостром выделил несколько основных типов манипуляторов: директор, тряпка, хулиган, калькулятор, прилипала, славный парень, судья. Например, манипулятивная роль мужчины-победителя скрывает то, что ему не важны отношения с женщиной, а важно под видимой силой скрыть свою внутреннюю слабость.

Э. Шостром во многом основывается на работах Э. Фромма, который поднял проблему технократической цивилизации - развитие человечества. Фромм писал, что большинство современных людей скрывают свои внутренние искренние тенденции и вследствие этого становятся не способны быть, т.е. проживать свою жизнь. Они искусственно существуют, "имея" плоды современной цивилизации и "избегая" свободы.

Также косвенное рассмотрение данной проблемы можно увидеть и у К.Г. Юнга 17>>> при описании такого структурного компонента личности, как "персона". Персона - это маска, с помощью которой человек взаимодействует с миром. Опасность заключается в том, что люди становятся идентичны своим персонам, идентифицируясь с ними, играя довольно "жестко" прописанные роли. Выход из положения - разрушение игр, психологические приемы которого и представлены в работах Э. Берна, Э. Шострома, Э. Фромма и др.

<<<15
Берн Э. Игры, в которые играют люди. М., 1990.
<<<16
Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. М., 1995.
<<<17
Юнг К.Г. Психологические типы. М., 1990.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3.2.2.7. Инверсия

Для всех психологических защит личности, основанных на инверсии, характерно наличие тенденции фиксированного "поворота", обращение той или иной направленности психической деятельности в какую-то иную сторону, обычно прямо противоположную первоначальной.
В современной литературе выделяются различные виды инверсионных защитных механизмов. Рассмотрим некоторые из них:
" реактивное образование,
" обратное чувство,
" формирование реакции,
" мартиризация,
" образование симптомов.

3.2.2.8. Юмор

Обычно юмор понимается как беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь, выражение эмоционального восприятия действительности. Юмор есть и как один из способов разрядки - преобразование отрицательных чувств в нечто прямо противоположное - в источник смеха. Роль юмора в этом случае сводится к защите человеческого Я, поскольку позволяет сохранить самообладание, достоинство и самоконтроль в исключительных (экстремальных) условиях.
Достигается защита Я, по мнения А.Н. Лук 18>>>, за счет обесценивания смехом объекта, на который направлен юмор. Такое понимание юмора в психологии ведет свое начало З. Фрейда 19>>>, для которого юмор выступал "средством получения удовольствия, несмотря на предшествующие ему мучительные аффекты". Юмор подавляет развитие этого аффекта, занимая его место. Причем удовольствие от юмора возникает в этих случаях за счет не осуществившегося развития аффекта "оно вытекает из экономии аффективной затраты".
Многие исследования показали, что особенность юмора как психологической защиты состоит в автоматическом преобразовании чувств. Локализация юмора в предсознании делает его непохожим на классические виды защитных механизмов. Как говорил З. Фрейд, юмор может быть понят как высшая из защитных функций.
По сути, юмор преследует те же цели, что и любая психологическая защита - предупреждение возникновения неудовольствия из внутренних источников, снятие тревоги. Однако, он не скрывает содержания представлений, связанных с мучительным аффектом от сознательного внимания, как это делает, например, вытеснение и не подвергается подавлению со стороны сознательного мышления, поскольку юмор не предстает в качестве чего-то ущербного. Но вместе с тем, он всегда остается защитным механизмом, искажающим адекватное восприятие реальности.
И здесь на помощь приходит другая точка зрения, базирующаяся на понимании юмора как особого репрезентативного эмотивно-когнитивного явления, выполняющего функцию авторегуляции общего эмоционально-активационного (психологического и психофизиологического) тонуса. При таком понимании юмора, а авторегуляция достигается за счет двух основных функций:
1. подбадривание. Юмор регулирует уровень напряжения, побуждая субъекта к деятельности, к преодолению или определенному устранению преграды. Это может достигаться за счет высмеивания (обесценивания) преграды или собственного неадекватного способа действия.
2. отступание (пораженческий юмор) - снятие напряжения ценой отказа от потребности.
Таким образом, юмор выступает в качестве защитного механизма и становится одной из форм самоутверждения личности, отличающейся, например, от иронии.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

По этому поводу Ф. Ницше писал о том, что ирония уместна лишь как педагогическое средство в общении учителя с учениками. В других случаях ирония - это бесчинство. Кроме того, привычка к иронии портит характер, она постепенно придает ему черту злорадства: начинаешь походить на злую собаку, которая, кусаясь, научилась к тому же смеяться.
Таким образом, юмор как и любой механизм психологической защиты, ведет к искажению адекватного восприятия реальности, так как установление "равновесия" во внешнем или внутреннем мире механизмами психологической защиты достигается ценой уступок, регрессии, самообману или неврозу 20>>>, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы.

<<<18
Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. М., 1978.
<<<19
Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. СПб.-М., 1996.
<<<20
Кочнонас Р. Основы психологического консультирования. М., 1998.

3.2.2.9. Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание - один из новейших, рассмотренных в психологической литературе, механизмов психологической защиты. И в силу своей "новизны" его определение несколько размыто, хотя по сути, ни одно из этих пониманий эмоционального выгорания не противоречат друг другу. Поэтому следует рассматривать эмоциональное выгорание как и всякий механизм психологической защиты в континууме: "психологическая защита - невроз" 21>>>.
Следует отметить, что эмоциональное выгорание имеет и свои плюсы, так как позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы. Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнение человеком своей деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, вслед за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.
Синдром эмоционального выгорания ставится в зависимость и от темперамента. Иначе говоря, феномен эмоционального выгорания имеет место тогда, когда у субъекта труда возникают негативные, отрицательные отношения к объекту своего труда, однако при этом объективные условия профессий типа "человек-человек" требуют положительного и внимательного отношения к нему. В результате, приходится на предсознательном уровне сдерживать свои отношения, подавлять их, заменять на противоположные, что может привести как раз и к неудовлетворенности своим трудом, собой, к эмоциональной разрядке на своих близких, дезорганизуя и профессиональную деятельность, и межличностные отношения.

<<<21
Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3.2.2.10. Обесценивание

При обесценивании целей происходит отказ от бывшего желания или его трансформация в другое, более достижимое.
Классический пример такого обесценивания приводится в басне Н.А. Крылова "Лиса и виноград". Обычно, потерпев неудачу в чем-то, например, человек не смог купить дорогую большую машину, о которой долго мечтал, из-за своих финансовых возможностей, но он строит свои рассуждения следующим образом (обесценивание здесь идет по линии успокоения себя): большая машина потребляет много бензина. Бензин сейчас дорогой, поэтому лучше, что я приобрел небольшую отечественную машину и дешевле, да и в ремонт можно в любой момент отдать.
Обесценивание собственных промахов, неудач формирует персональные представления о том, что случившаяся неприятность "ничто" по сравнению с тем, что могло бы быть…
Так, поступая в университет, абитуриент написал сочинение на "три". При этом он может рассуждать о том, что, конечно, тройка - это не совсем удачная оценка на вступительных экзаменах, но могла бы быть и двойка. Тогда бы его уже точно не допустили к следующему экзамену, и он бы не поступил в вуз, а так есть надежда сдать другие экзамены лучше.
Защитный механизм обесценивания достижений и успехов окружающих, других людей в целом более сложный и, как правило, завуалирован, при этом успех другого в одной области обязательно связываются с обсуждением его неуспеха, а порой и провала в другой сфере.
Например, рассуждения о другом личность выстраивает следующим образом: "Он очень быстро и грамотно научился набирать текст на компьютере, но он совершенно не эстетично размещает его на странице! Да у него нет таких дизайнерских способностей!" или "Он талантлив, но совершенно не может выполнять практическую работу".
Обесценивание достижений других происходит по алгоритму: предмет зависти - это то, что хочет иметь сам автор высказывания, но пока его не имеет; или то, чем человек тайно гордится. Именно вторая часть фразы - способ повышения субъективной самооценки или уровня притязаний и снижения негативных эмоций, накапливающихся завистью.

3.2.2.11. Рационализация

Э. Фромм заметил, что рационализация есть способ "остаться в стаде" и чувствовать себя личностью.
Ученик объясняет, что не сделал домашнее задание потому, что был занят более важными делами; предприниматель не стыдится скрывать свои доходы потому, что "все так делают"; отвергнутый поклонник считает, что девушка не так уж и привлекательна, и он найдет себе другую, которая не только красивее, но умнее и лучше его понимает; абитуриент, не поступивший в университет, говорит, что таких специалистов сейчас много и трудно найти хорошую работу.
Рационализация основана на особенностях мышления принимать решения путем "фильтрации" информации в соответствие с основными правилами между "должен" и "нельзя" и получением нужного в данный момент заключения для оправдания своего поступка (наличие доводов, доказательств, оправданий, необходимости именно такой, а не иной формы поведения). В последующем индивид, как правило, не пытается пересматривать эти отношения.
Механизм рационализации близок к интеллектуализации, но в первом случае весь подбор фактов личностью направлен на доказательство утверждения или отрицания цели, в то время как во втором - ее ценности. Рационализация в большей степени связана с мотивацией, интеллектуализация - логико-перцептивным компонентом психологической защиты.
Например, если человек покупает очень большую квартиру, объясняя это тем, что много мебели, вещей, бытовой техники, то у него может быть скрыт истинный престижный мотив для

обоснования правильности своего решения. Личность заменяет действительный мотив поведения "рациональным псевдомотивом".
Рационализация играет позитивную роль, когда человек живет в ситуациях, вызывающих отрицательные переживания и, тем самым, давая возможность лучше адаптироваться к ним. Однако, частое использование этого механизма психологической защиты ведет к неадекватной оценке возникающих проблем, основанных на сериях обманчивых самооправданий.
Если человек не может найти достойное интеллектуальное обоснование своих действий, оправдывавшего его поступки, то это проявляется в оговорках, описках, неверных жестах. Они как бы своей случайностью избавляют личность от поиска достойных объяснений и доказательств.
Борьба с рационализацией довольно затруднительна. Так, М.Е. Литвак предлагает личности на первом этапе признать истинность своих желаний, мыслей и чувств, а позднее - стараться поступать в соответствии с ними.

3.2.2.12. Компенсация

Компенсация - онтологически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм. Он предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.
Автором описания защитных механизмов компенсации и гиперкомпенсации является А. Адлер. Он разработал теорию, объясняющую причины, интенсивность заболеваний и их локализацию в теле. Он предположил, что у каждого человека отдельные органы слабее других, что делает их более восприимчивым к болезням и поражениям. Более того, Адлер считал, что у каждого человека происходит заболевание именно того органа, который был менее развит, менее успешно функционировал и, в целом, был неполноценным от рождения. Адлер наблюдал, что люди с выраженной органической слабостью или дефектом часто стараются компенсировать эти дефекты путем тренировки и упражнений, что нередко приводит к развитию выдающегося мастерства в этой области.
А. Адлер указал на то, что процесс компенсации имеет место и в психической сфере: люди часто стремятся не только компенсировать недостаточность органа, но у них также появляется субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения собственного психологического или социального бессилия. Ощущение неполноценности по разным причинам может стать чрезмерным. В ответ на чувство неполноценности у индивидуума появляются две формы защитных механизмов: компенсация и гиперкомпенсация. Гиперкомпенсация проявляется в том, что человек старается развить те данные, которые у него слабо развиты.
Например, ребенок с плохим зрением становится впоследствии выдающимся художником или великолепный пример - "модель Демосфена", ставшего прекрасным оратором. Будучи шепелявым с детства, Демосфен, исправляя дикцию, много тренировался, произнося речи с камнями во рту. Он сумел добиться совершенства в речевой технике.
Компенсация же проявляется в том, что вместо развития недостающего качества человек начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток. Например, физически слабый ребенок достигает большого мастерства в игре в шахматы. Этот вид компенсации называют косвенным, снижающим остроту неприятных переживаний. Одни авторы в качестве косвенной компенсации рассматривают несколько ее видов: сублимация, субституция, фасад, маска, экранирование.
Несколько иной компенсаторный механизм был предложен К.Г. Юнгом 23>>>, разработавшим теорию комплексов, согласно который каждая личность существенно множественна. Под комплексом понимается сочетание ассоциаций с физиологическими реакциями, обладающих собственной энергией, имеющей тенденцию образовывать как бы отдельную маленькую личность.

Компенсация действует сообразно принципу саморегуляции: личность естественным образом стремится уравновесить себя в среде разнообразных противоположных комплексов. Любое возникающее недовольство принадлежит текущей ситуации, подогнано под свое архетипическое значение и выражается в виде сновидений, эмоциональной неразберихи и др.

<<<23
Юнг К.Г. Человек и симптомы. М., 1997.

3.2.2.13. Интеллектуализация

В психоанализе одна из наиболее ясных трактовок интеллектуализации дана А. Фрейд. Она рассматривала интеллектуализацию как защитный механизм, доводящий до крайности процесс, в ходе которого человек стремится овладеть влечениями, связывая их с теми или иными мыслями и сознательно играя ими. По ее мнению, проблема заключается в том, как связать инстинктивную сторону человеческой природы с остальной жизнью, как выбрать между практикой реализации бессознательных эмоций и их отвержением.
А. Фрейд считала интеллектуализацию специфическим защитным механизмом и выделяла следующие его характерные черты:
1. Сосредоточенность на конкретных объектах, реальных вещах в противовес объектам фантазий.
2. Повышенное внимание к процессу рассуждения, размышления.
Дружба в подростковом возрасте основывается на желании рассуждать. Диапазон тем, интересующих молодых людей, очень широк: они обсуждают свою любовь, замужество, политические проблемы, приобретение профессии, философские проблемы смысла жизни, свободы и др.
3. Практическое отсутствие связи рассуждений и реального поведения.
Например, у подростков романтический взгляд на любовь сочетается с неразборчивостью связей, эмпатия в процессе рассуждения - с реальным безразличием к близким, к окружающим людям. А. Фрейд объясняла данную особенность тем, что это не попытка разрешить задачу, поставленную реальностью, а скорее способ снятия напряжения, настороженного отношения к аффективным процессам и перевод их на уровень абстрактного мышления.
4. Бегство от конфликта сменяется поворотом к нему. Это чисто интеллектуальный процесс представляет собой обдумывание и выработку множества способов для предотвращения опасности.
Кроме того, в психоанализе этот термин употребляется при рассмотрении проблемы сопротивления процессу развития личности. Здесь выделяются два возможных варианта поведения людей. Одни излагают свои проблемы исключительно в рациональных категориях. Так, при наличии проблемы выбора объекта любви рассуждают о сравнительных достоинствах брака и свободной любви; другие рассказывают о своих воспоминаниях, эмоциях, но возникает впечатление будто все происходит по заранее составленному плану. Такие люди дают оценки и истолкования, избегая тем самым вторжения в свое бессознательное.
Интеллектуализация развивается в раннем подростковом возрасте для анализа содержания эмоций ожидания, предвидения, боязни пережить разочарования. Образование механизма принято соотносить с фрустрацией, связанной с неудачами в конкуренции со сверстниками.
Патологические формы интеллектуализации обычно возникают в связи с проблемой отчуждения и манипулятивного поведения. Представители гуманистического направления в психологии Э. Шостром 24>>> , Э. Фромм часто называют современного человека "озабоченным автоматом", неспособным к открытому спонтанному выражению собственных чувств и предпочитающим быть "разумно невозмутимым". В результате манипулятор может хорошо говорить о красоте пейзажа,

но не испытывать эмоций при виде его.
Терапия прежде всего направлена на обучение человека контролю и управлению процессом интеллектуализации, а также на формирование способности непосредственного отреагирования, выражения собственных эмоций.
Интеллектуализацию часто сравнивают с рационализацией, так как оба являются следствием интеллектуальных процессов. Но интеллектуализация - это нейтрализация эмоции, а рационализации - это псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы личности потерей самоуважения.
Основная задача рационализации - найти весомые доказательства, оправдывающие неверные поступки личности, а интеллектуализации - обосновать свое бездействие, поставив его причины в зависимости от объективных условий.
Цель интеллектуализации - самооправдание. Защитная тактика состоит в акцентуировании или прямом приписывании собственному Я привлекательных качеств; своеобразной интерпретации личностных черт: трактовка агрессивности как активности, скупости как бережливости, эмоциональной несдержанности как принципиальности. Защита типа "кислый виноград" направлена на дискредитацию недосягаемого объекта. Это обратный механизм, по которому, например, бережливость у других лиц интерпретируется как скупость.

<<<24
ШостромЭ. Анти-Карнеги. М., 1997; ФроммЭ. Бегство от свободы. М., 1993.

3.2.2.14. Интроекция

Интроекции описаны Ф. Перлзом, который полагал, что интроектор делает то, что другие хотят, чтобы он сделал.
В качестве интроекций выступают "правила жизни", которые ребенок получает от родителей и окружающих, так как этот процесс, в понимании гештальтпсихологии, происходит как процесс имитации, импритинга, ролевого обучения. Ребенок к своим интроекциям обдуманно начинает относиться, начиная с подросткового возраста, добиваясь своей персональной автономии. Осмысление, переработка и принятие (отказ) содержания интроекций происходит в течение всей жизни человека.
Интроекции имеют следующие психосемантические проявления: "Я должен…", "Мне следует…". Они могут проявляться в нереалистических ожиданиях от других людей и от себя, в смене одних интроекций другими, стремлении жить по чужим правилам и др. Интроекции возникают в ситуациях, когда человек лишен возможности или желания анализировать, сравнивать, опровергать, сомневаться, доказывать, а предпочитает принимать на веру мнения, высказывания других людей.
Все выше перечисленное отличает механизм интроекции от проекции, при которой, наоборот, делается попытка придать внутреннюю форму всему внешнему миру. Иногда в литературе интроекцию называют "положительным перенесением", а проекцию - "отрицательным".

3.2.2.15. Ретрофлексия

По меткому выражению Ф. Перлза (1973), ретрорефлектор (человек с ретрофлексивным защитным механизмом) делает для себя то, что он хотел бы сделать другим.
Описывая ретрофлексию, Полстер (1973), считал, что такая форма взаимодействий индивида с другими людьми позволяет ему становиться "отдельной и самосохраняемой единицей", подчеркивать свою центральную человеческую силу. Она может нередко вызывать стресс и напряжение, так как заключается во внутреннем Я и не выливается в поведенческих реакциях.
Ретрофлексия выражается в самоконтроле и самодисциплине (Д. Рейнуотер, 1993) и обеспечивает тип контроля, защищающий личность "от внешних вторжений и влияний на ее переживания и чувства". Как и многие защитные механизмы личности, ретрофлексии начинают формироваться в детстве.
Рассмотрим пример детской ретрофлексии. Ребенок интроецирует "послание" взрослых: "Каждый мальчик должен быть мужчиной и не плакать по пустякам". Но, играя в футбол во дворе, ребенок упал и сильно ушиб колено о камень… Боль… Появляются слезы… Плач… Но, ретрофлексируя, он прячет свою боль во внутрь, останавливает слезы, прекращает крики…
Вместе с тем, во многих работах (преимущественно гештальт-психологического толка) отмечается, что частые ретрофлексии могут вылиться в "нездоровье" - психосоматические нарушения, депрессию и самодеструктивное поведение. Ретрофлексивные защиты имеют и внешнее выражение - напряжение мышц и мускульные проявления (сжатие кулаков, закусывание губ, совершение "боксерских" ударов по предметам, задержки дыхания и др.), изменения цвета кожи в местах блокирования энергии. В этих ситуациях важно "перераспределить" энергию и значительную ее часть направлять не на себя, а на окружающих.

3.2.3. Ретро-защиты

Настоящая группа объединяет те механизмы психологических защит, которые базируются и используют механизмы, возникшие в детстве, практически без их изменения. Прибегание к этому типу защит косвенно свидетельствует о некой личностной и социальной инфантильности человека, личностной незрелости. Они наиболее близки к развитию деструктивных, порой патологических свойств личности, формируя черты подчинения и зависимостей.
Ниже будут описаны следующие защитные механизмы:

- отступление;
- самозамыкание;
- дефлексия;
- окаменение;
- уход в виртуальную реальность/виртуальность;
- комплекс Ионы;
- регрессия:
  - примитивные механизмы:
    - отрицание,
    - расщепление,
    - проективная идентификация,
    - парциальная перцепция,
    - двигательная активность;
    - оглушение.

Завершая данную главу, следует отметить, что все виды психологических защит личности имеют

"двойной", "парадоксальный" эффект -- позитивный ("освобождение" от неприятных переживаний на некоторое время) и негативный (искажает реальность, создает иллюзии, не позволяет решать возникающие проблемы, являясь сопротивлением для личностного развития и личностного роста).
В процессе психологического консультирования и терапии, одной из важнейших, а вместе с тем и трудных, задач для психолога является диагностика и "снятие" (или временная "нейтрализация") психологических защит, сопротивления личностному изменению, об основных путях которого и пойдет речь в следующей главе.

3.2.3.1. Отступление

Отступление, предохраняя личность от негативных переживаний, обедняет ее внутренний мир, скудеет и мир мыслей, и мир чувств, в целом вся аффективная сфера. Нередко проявления этого механизма формирует покорность, безразличие, снижение целеполагания и целенаправленности личности, эмпатии, ценностей, что неминуемо ведет к манипулированию личностью другими людьми, группами. Отступление как защитный механизм начинает обычно формироваться с детства - когда слабый ребенок попадает в "подчинение" родителей, сверстников - лидеров и является их "тенью". Такой тип защиты проявляется и у взрослых в разнообразных сферах общественной и личной жизни - служебных коммуникациях, семейных контактах, браке, приятельских компаниях и др.
В зрелом возрасте могут актуализироваться детские страхи или складываться новые при взаимодействии с авторитарными, деспотичными людьми. Механизм отступления ведет к своеобразной деперсонализации. Э. Фромм заметил, что покорность индивида сочетается со стремлением к власти. Индивид "находит" себя, если он вливается в группу, полностью ей подчиняясь (проявляя конформность) и как бы властвует через нее. Подобный статус снимает осознание своей слабости, изолированности, зависимости.

3.2.3.2. Дефлексия

Дефлексия проявляется во многих поступках, включая принудительные и аддитивные. Этот механизм часто возникает в результате недоверия, страха, угрозы безопасности, случившиеся в прошлом опыте индивида, предохраняя личность от эмоциональных срывов. Считается, что дефлексия - это стратегия личности, связанная с избеганием выбора, отказа от интенции.
Внешне дефлексия может проявляться в отсутствии зрительных контактов с партнерами по общению; специфических движениях тела - поворот его от контакта с человеком, постоянных движениях, топтании на месте и др. Для ослабления дефлекционных влияний человек должен учиться, прежде всего, освоению управления внутренними коммуникациями и способами внешних взаимодействий.

3.2.3.3. Окаменение

Окаменение как защитный механизм было упомянуто П. Лейтсером. Близким ему являются понятия: притупление чувств, онемение, отрешенность, чувственное оглушение, ощущение нереальности, заторможенность чувств и т.д.
Например, при сдерживании гнева индивид поджимает губы, сжимает кулаки, принимает "бойцовскую позу", сводит брови, раздувает крылья носа… У таких индивидов всегда недовольное, сердитое выражение лица, формируется сутулость, зажатость, отвердение характера, декомпенсация, исчезает психическая гибкость.
Окаменение, как и всякий защитный механизм личности, играет как позитивную, так и негативную роль в психическом развитии. Окаменение - один из способов совладания с определенными жизненными стрессами, снятия напряженности; создания деловой маски, картины полной безэмоциональности и психической невозмутимости; ориентации на поведение автомата; предупреждение развития депрессивных реакций.
Вместе с тем, окаменение как форма психической защиты ограничивает способности человека реагировать на реальные события; обедняет межличностные контакты; не позволяет быть эмоционально раскрепощенным, что ведет к телесным и психическим нарушениям.

3.2.3.4. Уход в виртуальную реальность/виртуальность

Уход в виртуальную реальность / виртуальность является типическим проявлением психологической защиты, называемой уходом.
Виртуальная реальность становится таким же модным термином, как когда-то "Эдипов комплекс", "экзистенция", "архетип", "образ мира" и т.д. И не только в психологии, но и в культуре вообще. При этом довольно трудно выделить в них что-то общее. Так, можно обнаружить, по крайней мере, три типа явлений, претендующих на статус "виртуальных":
1. виртуальные компьютерные миры, разнообразные кино- и телефильмы, главная отличительная черта которых - возможность взаимодействия с вымышленной "реальностью";
2. художественный вымысел и образы фантазии - книги, фильмы, живопись, а также сны и мечты;
3. реальность абстрактных понятий и категорий, которым не всегда соответствуют реальные физические процессы.
Общее в этих явлениях то, что все это субъективные модели реальности, в одном случае существующие в виде материального воплощения (компьютерные модели и графики), в другом - в виде недоступного для внешнего наблюдения субъективные образы (сон, фантазии) в третьем - в виде научных конструктов и понятий.
Р. Лифтон и Э. Ольсон пишут о том, что моделирующая способность, которой обладает психика, с одной стороны, отражает существующую объективную реальность, с другой стороны - формирует ее психическую модель, которая относительно независима от первой, поскольку существует вовне и воспринимается как самостоятельный объект.
Будучи производным психики, психические модели так же предстают, являются психике, как и

объективный мир. Иной раз психика делает это различие между объективной и виртуальной реальностью, между фактом и фантазией, но иногда нет.
Интернет, психотронное оружие, компьютерные игры - все это буферная реальность, предохраняющая личность от прямого соприкосновения с человеческой реальностью, опосредующая контакт с миром (в том числе и социальным). Одно и то же явление может выступать в разных функциях и относиться к разным сферам виртуальной реальности. Новые интерактивные формы кино, литературы, допускающие вмешательство наблюдателя в сюжет, переводят эти явления из класса "виртуальной виртуальности", чистого вымысла в класс "виртуальной реальности", вымысла, который можно "пощупать руками", в который можно физически перенестись. Переход виртуальной реальности в реальную реальность (управление виртуальной моделью космического корабля, химическим процессом) повторяется в точности как с реальными предметами.
Одним из видов виртуальных защитных механизмов является уход от неприятностей, существующих в реальной жизни, с помощью средств воображения. Воображение проявляется в различных формах, в частности - фантазии и мечты, которые и осуществляют идеальное преобразование объективной реальности, переосмысления образов, ситуаций.
Включение в виртуальную реальность рассматривается с различных позиций и предполагает выполнение ряда функций:
" преодоление интрапсихического конфликта, вызванного глубинными причинами, которые лежат либо в области семейных отношений, отношений со сверстниками, внутриличностным конфликтом;
" защитный механизм личности, так как, погружаясь в виртуальную реальность, человек как бы защищает себя от каких-то проблем, тревоги, комплексов; средство компенсации неудач. Именно виртуальный мир дает ту свободу действий, свободу выражения мыслей, чувств и эмоций, которые в реальной жизни зачастую не всегда возможны;
" защитой сознания от напряжения, тревоги и т.д. в виртуальном мире бывает более "наглядна".
Яркие, неожиданные ситуации виртуального мира становятся и привлекательнее, и реальнее тусклой повседневности. Защитные механизмы, построенные на фантазии, мечте ("воздушные замки") отличаются наибольшей пассивностью субъекта, плохой адаптированностью к социальным условиям. Основными разновидностями этого являются:
1. Виртуальные достижения. Субъект придумывает для себя достижения в тех проблемах, которые он не может решить в жизни.
Например, отвергнутый группой сверстников подросток воображает себя известным актером, приехавшим в свой город, и все его бывшие обидчики умоляют дать автограф, прийти в гости, "помочь достать" билет на его выступление и пр. Основной недостаток - отсутствие дальнейшей реальной деятельности, наличие фантастической удовлетворенности.
2. Виртуальная идентификация - отождествлние себя с великим человеком или персонажем - героем битв, мужества и красоты или "великим мучеником", связанные с фантастическим избавлением от ситуации.
Причиной погружения в виртуальную среду может быть некая психотравмирующая ситуация (потеря близкого человека, работы, семьи и т.д.).

3.2.3.5. Комплекс Ионы

А. Маслоу сделал предположение, что большинство людей (если не все), нуждаются во внутреннем совершенствовании и ищут его. Его собственные исследования привели к заключению, что побуждения к реализации человеческих потенций естественно и необходимо. И

все же только некоторые, как правило, одаренные люди достигают ее (меньше чем 1 процент всего населения, по оценке А. Маслоу). Отчасти дела обстоят столь неблагополучным образом потому, что многие люди просто не видят своего потенциала, не знают о его существовании и не понимают пользы самосовершенствования. Они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, тем самым уменьшая шансы для самоактуализации. Это явление Маслоу назвал комплексом Ионы, защитный механизм, препятсвующий личностному росту.

А. Маслоу пишет также и о том, что в данном случае человек сдерживает как худшие, так и лучшие свои позывы, что мешает ему добиться в своей жизни большего, чем он достигает.

Практически каждая личность могла бы добиться в своей жизни большего, чем достигает. В каждом индивиде есть нереализованные или нераскрытые возможности. Но многие люди уклоняются от пути, предначертанного природой, так как по мнению А. Маслоу, пытаются избежать ответственности, которая возлагается на личность, ответственности за свою судьбу.

Человек может бессознательно боятся своих лучших способностей (как и своих низших побуждений), быть свободным, интенциональным, т.е. таким, каким представляется он себе в краткие, прекрасные минуты прозрения.

Последнее препятствие для самоактуализации, упоминаемое Маслоу, - сильное негативное влияние, оказываемое потребностями безопасности. Процесс роста требует постоянный готовности рисковать, ошибаться, отказывается от старых привычек. Следовательно, все, что увеличивает страх и тревогу человека, увеличивает также и тенденцию возврата к поиску безопасности и защиты. Поэтому большинство людей имеют сильную тенденцию сохранять специфические привычки, т.е. придерживаться старого стиля поведения. Но реализация потребности в самоактуализации требует открытости новым идеям и опыту. Более того, человек испытывает страх не только по отношению к своим собственным возможностям, но и амбивалентен по отношению к высшим возможностям других людей.

Воспользуемся еще раз словами А. Маслоу - он пишет о том, что возьмется ли кто-нибудь, кто заглядывал в глубины человеческой души, отрицать, что наше отношение к благородному и святому человеку двойственное, а порой даже враждебное? А если человек красив? Или велик? Или гений? История дает множество тому подтверждений. Мы, конечно, любим великих людей, мы восхищаемся ими, воплотившими в себе все самое лучшее, что может быть в человеке - добро, справедливость, красоту, совершенство, успех, но при этом испытываем неловкое чувство, тревогу, беспокойство, а возможно даже ревность и зависть. Эти люди как будто напоминают нам о собственной малости, неуклюжести, неловкости. Они лишают нас самоуверенности, самообладания, самоуважения.

Здесь-то и спрятан ключ к разгадке. По мнению А. Маслоу, великие люди уже самим фактом своего существования и теми качествами, которыми они прославились, вольно или невольно принижают других, вызывая ответную проекцию. Только осмысление и понимание способны победить эту враждебность. Найти в себе силы осознать и проанализировать собственную встречную оценку самого себя, понять истоки бессознательного страха и ненависти к настоящим, благородным, красивым людям, тогда, возможно побороть свою неприязнь к ним, научиться любить высочайшие возможности другого человека, и полюбить себя.

3.2.3.6. Регрессия

Регрессия как защитный механизм личности была изучена и описана З. Фрейдом 25>>> , который понимал его преимущественно как форму возвращения бессознательного от генетически поздней фазы развития к более ранней и который осуществляется путем смены различных психических систем. По этому поводу З. Фрейд писал, что следует различать регрессию трех видов:

1. топическую, обусловленную функционированием психического аппарата;
2. временную, при которой вновь вступают в действие прежние способы психической организации;

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

3. формальную, заменяющую обычные способы выражения и образного представления более примитивными.

Эти три формы в основе своей едины, поскольку более давнее во времени оказывается одновременно и более простым по форме, располагаясь в психологической топике в системе восприятия.

Специфика регрессивных защитных механизмов состоит в преобладании ее пассивной позиции и свидетельствует о неуверенности в принятии собственных решений. В этом случае регрессирует именно личностное Я, демонстрируя ее слабость и приводит к упрощению (инфантилизации) или рассогласованности поведенческих структур. Примером регрессии являются примитивные механизмы.

<<<25

ФрейдЗ. Психология бессознательного. М., 1990.

3.2.3.7. Оглушение

Защитный механизм оглушения складывается благодаря определенным свойствам алкоголя и наркотических веществ, освобождая личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги:

1. Кэф-эффект заключается в чувстве психологического и физического комфорта, своеобразной релаксации, созерцательном отношении к происходящему.
2. Транквилизирующий эффект связан со способностью алкоголя и наркотиков временно смягчать явления эмоционального напряжения, психологического дискомфорта.
3. Эйфоризирующий эффект - это способность алкоголя и наркотиков временно вызывать повышение настроения, чувство "взлета", беззаботности, усиливать самооценку, получать "розовоочкоый" оптимизм.

Человек с защитным механизмом оглушения воспринимает алкоголь или наркотики как средства, изменяющие его психическое состояние в желаемом ему направлении. И здесь, по мнению многих исследователей, большое значение приобретает эффект апперцепции. Апперцепция непосредственно связана с мотивацией. При защитном механизме оглушения содержание мотивации заключается в стремлении к приему алкоголя с целью смягчить или устранить явления эмоционального дискомфорта, тревожности, страха.

Алкоголь или наркотики употребляются для разрядки эмоционального напряжения, избавления от неприятных переживаний, чувства стеснения, повышения сниженного настроения, отвлечения от конфликтных ситуаций, решения трудных проблем и др. Психологические эффекты оглушения зависят от личностных особенностей, установок и ожиданий на получение "нужных" изменений в психическом состоянии. Потребление алкоголя или наркотиков для таких людей означает что-то похожее на психологический "тайм-аут", передышку от самого себя и от требований жизни - возникает хорошее настроение, благодушие, хотя реально для этого нет никаких шансов.

Важной особенностью алкогольного или наркотического опьянения, в плане субъективно желаемых эффектов, является усиление воображения, уход в мир фантазий и грез, очень приятных по содержанию. Это бегство от реального мира в мир инфантильных представлений, иллюзий. В воображении все удается, исчезают проблемы, все задуманное реализуется. Механизм оглушения временно блокирует мыслительные процессы, откладывая решение насущных проблем. Для профилактики оглушения рекомендуется различными авторами многочисленные приемы и программы, но все они требуют развития мыслительных процессов, повышения самоценности личности, достижения успехов в учебе, труде формирование надлежащей мотивации др.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Глава 4. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит

4.1. Развитие самосознания и самоценности личностью

Акцентируем внимание на функциональном значении психологических защит для личности, его парадоксальном характере - оберегая на порожное время осознание личностью негативных эмоций, они, искажая информацию в конце концов, заставляют личность существовать в иллюзорном мире тормозя ее развитие, препятствуя решению возникающих проблем.
Не возникает сомнений в том, что защитные механизмы обычно складываются у человека "неуверенно себя чувствующего в жизни". Самодостаточная личность наиболее успешно освобождается от психологических защит и менее "чувствительна" к их возникновению. Важнейший путь освобождения от действия защитных механизмов - целостное развитие личности, ее самосознания, а также формирование адекватной возможностям жизненной перспективы.

4.1.1. Определение самосознания

Самосознание личности начинает складываться в процессе взаимодействия с другими людьми и ощущения своей "непохожести" на них, т.е. с открытием личностью своего "Я".
В самосознании проявляются отношения личности к своим потребностям, особенность формирования представлений о самом себе как социальном существе, способном иметь и защищать личностные и общественные интересы, совершать общественно значимые поступки, действия и др.
Самосознание - это субъективный образ своего Я. В работах многих отечественных психологов доказано, что субъективные представления личности о себе формируются под воздействием социальной среды, представляют систему самовосприятий и связаны с влиянием оценочных отношений других людей, соотнесением своих мыслей и поступков, мотивов и целей с общественными нормами. Одна из функций самосознания - найти смысл своей собственной деятельности, смысл всей своей жизни. Другая функция самосознания - познание себя, понимание себя, принятие себя и обеспечение саморазвития личности. Самосознание обладает совокупностью принятых индивидом знаний об окружающем и внутреннем мире, четким различением своего "Я" и "не-Я".

4.1.2. Самоценность личности

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Одной из составляющих самосознания является самоценность личности, которая понимается как совокупность оценочных и притязательных качеств человека.

Самоценность человека, его личности имеет не только оценочную и притязательную области. Важным моментом является конгруэнтность. Человеку очень важно быть конгруэнтным (т.е. согласованным) с самим собой: он говорит то, что думает, чувствует, переживает открыто, не скрывая это от других. В такой ситуации человек чувствует себя комфортно, его "тылы" надежно прикрыты…

Совершенно иные психические состояния возникают, когда есть необходимость скрывать свои истинные переживания, говорить иные слова, чем чувствует человек, т.е. наступает рассогласование самоценности, языка слов и языка тела. В жизни таких ситуаций немало, и их испытывал на себе каждый человек. Но здесь речь идет о "преимущественном стиле поведения". Проследим это на примере поведения школьника в семье, где доминирует жесткий порядок, строгость, практически отсутствуют компромиссы…

Ученица 10 линейного класса Наташа М. в очередной раз после многих обещаний пришла домой поздно - после 11 часов вечера, а ей разрешалось быть вне дома только до 10. Она весело провела время в компании своих сверстников, но вынуждена была скрыть это от своих родителей, т.к. они считали, что, кроме глупостей, так ничему другому научиться нельзя, и тщательно пытались следить за ее времяпрепровождением. Поэтому Наташе нужно было скрывать истинные причины опозданий и она начала длинный и подробный рассказ о том, как они с подругой готовились к будущему сочинению по литературе…

Ослабление личностной конгруэнтности приводит к определенной зависимости, формированию стереотипного, ригидного способа реагирования, дискомфортного психического и физического состояния. Для того, чтобы избежать рассогласования указанных характеристик, "нейтрализовать" психологические защиты, очень важно формировать высокую самоценность. Только человек, имеющий высокую самоценность, приобретает возможность "консенсуса" вербального и невербального языков. Высокая самоценность - это уникальность личности, уважение себя, чувство собственного достоинства.

Уильям Глассер 26>>>, изучая личностные особенности школьников, испытывающих постоянные неудачи в учебе, игре, общении, пришел к выврду о том, что не существует разнообразных неудач, если даже они преследуют человека на протяжении всей жизни. Согласно его точки зрения, в основе всех неудач лежит заниженная самоценность личности, рассогласование вербальных и невербальных (экспрессивных) выражений своих чувств.

Психологи нашли людей, которые считали себя неудачниками в жизни, утратили перспективы, стали пессимистами в оценке собственной судьбы, и обследовали каждого по специальным методикам. И что же: почти у всех выявились задатки и способности, о которых они почти не подозревали. Неудачниками люди стали потому, что были обречены на это в силу каких-то недостатков. Просто их самоценность была очень низкой потому, что они не достигали ожидаемых результатов своей деятельности.

Низкая самоценность, как это выяснилось в ходе исследования, была связана с тем, что деятельность планировалась ими в расчете на личностные качества, которых на самом деле не было. Когда психологи им помогли переориентировать жизненные цели на фактически имеющиеся возможности, провели с ними цикл специальных занятий, то многие из вчерашних неудачников заново открыли себя в течение трехмесячного курса индивидуального обучения с учетом открывшихся вновь задатков. Некоторые из них, прежде никогда не бравшие в руки кисть, научились рисовать, да причем так, что их картины стали принимать на выставки работ профессиональных художников.

Таким образом, достаточно высокая самоценность личности является одной из базовых психологических характеристик, обеспечивающих формирование и реализацию ее жизненных стратегий и "снятие" психологических защит.

<<<26

Глассер У. Школа без неудачников. М., 1995.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

4.1.3. Я-концепция

Теория самосознания активно изучается в рамках Я - концепции.
Я - концепция - целостное психическое образование, его структура состоит из трех компонентов:
1. когнитивный (познавательный) "Я - образ", связанный с характеристикой содержания субъективных представлений о себе (образ своих способностей и познавательных возможностей, внешности, качеств характера, склонностей, интересов и др.);
2. аффективный (эмоционально-ценностный), включающий отношение к себе или к отдельным качествам своей личности (самооценка, самоуважение, самолюбование, самокритика и др.);
3. поведенческий (волевой) - стремление строить поведение согласно требованиям определенной ситуации (самопрезентации, взаимодействия и др.).

"Я - образ" особенно интенсивно формируется у старшеклассников и выступает как установка по отношению к самому себе. Психологи описывают различные проявления образа "Я" и показывают фактическое их множество. Одни из них, в зависимости от конкретной ситуации, выступают на первый план, другие пока "остаются в тени". Например, "Я - образы" личности как школьника, друга, гостя, спортсмена и др. система Я - концепций в течение жизни изменяется, уточняется, корректируется.
Образ "Я" может переживаться в момент самого действия. Тогда его принято называть "реальным Я". Это сиюминутное "Я" личности, которое может довольно быстро измениться. Например, ученик 10 класса, решив трудную задачу, может думать о себе "Я хороший интеллектуал", но вскоре не может понять логики теоремы и возникает другой "Я - образ": "Какой же я глупый…". "Реальное Я" - это представление о себе в настоящее время.
Однако, каждый человек, живя в обществе, в той или иной степени, осознает моральные нормы, ценности и формирует образ "идеального Я", т.е. то, каким он должен стать, чтобы быть успешным в жизни - это идеал, к которому личность стремится как к "вершине" своего совершенства.
Среди различных "Я - образов" выделяют и "фантастическое Я" - то, каким человек желал стать в будущем, если это было бы возможно. Например, физически слабый подросток видит себя покорителем снежных вершин или юноша, испытывающий безответную любовь формирует "Я - образ" известно ученого с мировым именем, имеющего много поклонниц и др. Образы "фантастического Я" обычно являются основой реальной и нереальной мечты, грез. По мнению К. Роджерса "Я" - дифференцированная часть феноменального поля, а Я - концепция - это то, как человек сам себя представляет и воспринимает. Поэтому с точки зрения феноменологических воззрений Я - концепция отражает самовосприятие человеком себя с позиций его представлений о тех или иных социальных ролях и как он их выполняет реально в различных жизненных ситуациях. Отсюда - выделение в структуре Я - концепции реального Я и идеального Я. И хотя Я меняется всякий раз при условии нового опыта, оно в всегда сохраняет качество целостной системы - гештальта.

4.1.4. Самоопределение личности

Самоопределение личности - созидательный акт, сознательный выбор и утверждение личностью своих позиций в разнообразных жизненных ситуациях, ориентир для самоорганизации.

Самоопределение - длительный процесс осмысления, пересмотра и восстановления целей и жизненных ориентиров.

За выбор пути личность несет персональную ответственность, т.к. в процессе самоопределения человек сам выбирает, какие ценности будут руководить им, какие социальные нормы для него приемлемы, какие смысловые ориентиры в его жизни будут доминировать и др. Современная социокультурная среда содержит множество образцов и имиджей для выбора жизненных ориентиров.

Формируя представление о достойном образе жизни, молодые люди по-разному оценивают роль материального благополучия и своего духовного багажа в нем. Возникает два прямо противоположных мнения. Одно из них - достойная жизнь человека определяется уровнем его материального богатства и хорошими условиями бытового сервиса. Приводится ряд аргументов в пользу этой точки зрения. Самый важный из них - это дает человеку реальную возможность удовлетворять свои желания, иметь свой "шарм" и др., что позволяет занять высокое социальное положение, а значит и жить достойно. Юноши и девушки, разделяя это мнение, ищут разные способы приобретения материальных благ вплоть до того, что становятся рэкетирами, не брезгуют мошенничеством, разделяют судьбу "ночных бабочек"…

Другая группа молодежи, также разделяя эти представления о достойной жизни, но, не имея реальной возможности добыть блага силой, обманом, теряют надежду на лучшие перемены в своей жизни и "отстраняются" от проблем, "уходят в себя", находя удовлетворение в алкоголизме, наркомании. При этом в обоих случаях наблюдается пренебрежительное отношение к культурным ценностям, литературе, искусству, образованию. У них формируется и своеобразный мир, где скромность, тактичность, сострадание оцениваются с отрицательным знаком.

Противоположная точка зрения на роль материальной обеспеченности в жизни состоит в признании значимости высших человеческих ценностей. Конечно, редко можно встретить людей (если таковые есть вообще!), которым нравилась бы нищета, безработица, недоедание, отсутствие жилья. Сторонники этого направления считают, что для достойной жизни человеку достаточно иметь возможности удовлетворять разумные материальные потребности, а не превращать бесконечную добычу материальных благ в основную цель своей жизни. Известны притчи о том, что профессор "ходит с ободранным портфелем", известный писатель "имеет старое, ветхое пальто", а музыкант-виртуоз "дает концерты много лет в одном и том же фраке". Но нельзя сказать, что "их жизнь не является достойной".

Конечно, между представленными "крайними" точками зрения существует великое множество промежуточных. Но бывает не мало и этих "крайних" позиций, доведенных до абсурда. Так, стремление к обогащению, наживе, постоянному преумножению своего богатства всеми путями и всякими способами непременно приводит к душевной личностной деградации, классические образы которой великолепно описаны Н.В. Гоголем (вспомним Плюшкина, Коробочку!). С другой стороны, не вызывает восхищения и "голый аскетизм", формирующий безразличие к психологическому и социальному комфорту, культуре, окружающим людям, а, зачастую к самому себе.

В структуре личностного самоопределения выделяют самоопределение коллективное и самоопределение профессиональное.

Проблема самоопределения наиболее актуальна для возраста ранней юности. Деятельность личности в этом направлении является в юности ведущей. Именно в этом возрасте вырабатываются жизненные стратегии, оцениваются жизненные перспективы, формируются жизненные планы. И особо важную роль играют субъективные представления о будущем, которое, как показывает ряд проведенных исследований, у современных старшеклассников окрашивается либо в "розовые", либо в "серые" и "черные" тона.

4.1.5. Самость

Есть еще одна характеристика самосознания - самость. К. Роджерс утверждает, что принятие собственной "самости" - предпосылка к более полному восприятию других людей, и наоборот - принятие личности другими людьми в группе обычно повышает уровень ее собственной самоценности, является источником внутренней собственной активности, стремления к росту, прогрессу, более полной реализации своих потенций, "личностному росту", "снятию" психологических защит.
Ему удалось выделить условия, стимулирующие личностный рост, которые могут быть созданы как самой личностью, так и с помощью психолога: конгруэнтность, безусловное принятие другого человека, сопереживание (эмпатия), организмическое доверие, эмпирическая свобода, креативность. Он оценивал возможности личностного роста как неисчерпаемые, и достичь успеха в этом может каждый человек.
Определение уровня и адекватности самости - один из ориентиров выбора направления на пути движения саморазвития к самосовершенству, к реализации потребности "быть личностью" и самоактуализации.

4.1.6. Саморазвитие

Саморазвитие личности базируется на особенности ее потребностей.
По мнению А. Маслоу, в течение жизни человек непрерывно удовлетворяет внутренние потребности - от основных физиологических и до высших метапотребностей - самоактулизации. Вполне логично формируется вывод о том, что самоактулизирующимся личностями являются те, которые уже удовлетворили свои низшие потребности и стремятся реализовать все свои возможности. А. Маслоу предложил наличие еще одного уровня высших потребностей, следующего за самоактулизацией - трансперсональных (трансцендентальных, трансчеловеческих), обращенных к миру вообще. Ибо без них человечество (индивиды) могут попадать в область злобы, насилия, нигилизма, или апатии, неверия, деструкции.
При этом автор обращает внимание на то, что удовлетворение основных потребностей не сводится к приобретению вещей, имущества, денег, автомобилей, одежды и других запросов тела, а определяется стремлением человека к безопасности, защите надежности (1); принадлежности к социальной общности - группе, семье, кругу друзей (2); к самоуважению и уважению других, их одобрению, поддержке, достоинству (3); свободе как одном из важнейших условий реализации своей самости (4). Он писал о том, что для человека очень важно восприятие своей собственной внутренней природы, что выливается в развитие личности и индивидуальности.
Эти взгляды А. Маслоу легли в основу развития новой концепции человека и его здоровья.

4.1.7. Концепция человека А. Маслоу

Основную сущность коцепциии человека и его здоровья А. Маслоу сформулировал в следующих положениях.
Каждому человеку присуща внутренняя биологическая природа, которая является "естественной", врожденной, изначальной, отличающейся высокой мерой сопротивляемости. Здесь автор выделяет

наследственные и конституциональные - "сырой материал" для рано складывающейся индивидуальной самости. Сюда включаются инстинктивно видные основные потребности, способности, свойства темперамента, травмы, получаемые натально или при рождении, анатомо-физиологические особенности. Все это - потенциальные развивающиеся возможности, а не реальные окончательные состояния. Это "сердцевина" является слабой и аутотентичность самости определяется способностью "услышать" эти внутренние голоса - символы, идущие от бессознательного.

Внутренняя природа человека не только уникальна, но и в какой-то мере тождественна природе своего вида, которую можно изучать научными методами.

"Сердцевина" или самость человека проявляется отчасти посредством ее раскрытия и принятия своей "изначальности", а отчасти она является следствием творения самой личности. Эта внутренняя природа изначально либо нейтральна, либо конструктивна, но слаба и уязвима и жаждет реализации. Возникающее зло, агрессия, садизм и др. не являются врожденными качествами, а представляют реакцию на неудовлетворение основных потребностей. Важно позволить внутренней природе управлять жизнью и обрести успех и счастье. Игнорирование ее приводит к заболеванию. Кроме того, болезнь личности есть форма недоразвитости, неспособности к самоактуализации или неспособности стать полноценным человеком.

В реализации потребности в самоактуализации возникает необходимость в преодолении лишений, разочарований, страданий, самоконтроля. Это формирует уверенность в своих силах и возможностях.

Любое отступление от родовых добродетелях, любое преступление против своей собственной природы, злое деяние регистрируется бессознательным и заставляет презирать себя, что и ведет к различным психологическим проблемам.

Процесс самоактуализации личности связан не с отсутствием проблем, а с умением находить пути и способы их решения. Самоактуализации личности способствует принятие человеком определенных ценностей: альтруизма, творчества, любви и др. Изучая особенности личности выдающихся людей (А. Линкольн, Ф. Рузвельт, А. Эйнштейн и др.), Маслоу пришел к выводу о том, что их всех объединяет нечто общее, например, эффективное восприятие реальности и глубокое уважительное отношение к своей собственной личности; простота и естественность в поведении, центрированность на задаче, самостоятельность и некая автономия от культуры и среды, чувство сопричастности практически ко всем делам и сторонам жизни, творчество, "философский" юмор, сопротивление аккультурации и др. Наряду с позитивными, Маслоу отмечал у таких людей и ряд негативных качеств. Они могут быть излишне эмоционально восприимчивы, не всегда сдержанны, порой эгоцентричны, впадать в отчаяние и т.д.

Самоактуализация - одна из основных личностных категорий. В понимании А. Маслоу, самоактуализация - это переживание с полной концентрацией и погруженностью в него - яркое, самозабвенное, когда человек проявляет свое истинное Я. Самоактулизация - представление о жизни как бесконечной череде выборов - между движением вперед и уже достигнутым. Самоактулизация - это процесс, это постоянный выбор, который должен быть честным, а не лукавым. Личность должна принять на себя ответственность за него и реализовывать его каждый раз, актуализируя ежеминутно все возможности. Высшие переживания (вдохновение, восторг, удовлетворение) - лишь мимолетный момент самоактулизации. Его нельзя купить, занять, организовать - оно следствие константности самоактулизации праздника души, направленное на создание условия и для анализа защитных механизмов и отхода от них. Психологических путей повышения своей самоценности не мало, но все они связаны с работой человека над собой, личностным самопознанием и развитием.

4.2. Формирование адекватной жизненной перспективы

Реализация возможностной индивидуальной и социальной субъектности является одной из

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

важных составляющих психологического здоровья личности, что и осуществляется посредством формирования соответствующей жизненной перспективы.

4.2.1. Подходы к изучению жизненной перспективы

Различные подходы к изучению жизненной перспективы представлены в работах К.А.Абульхановой-Славской, В.Г. Асеева, Я.В. Васильева, М.Р. Гинзбурга, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенковой, Н.Н. Толстых, Р. Кастенбаума, Т. Коттле, Ж. Нюттена, А. Рабина и др.

Обобщая взгляды авторов, можно отметить, что жизненная перспектива понимается большинством из них как целостная картина будущего, включающая ряд возможных (планируемых и ожидаемых) событий, находящихся в многосторонней, порой неоднозначной взаимосвязи друг с другом.

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла реализации поставленных целей.

Планирование жизненного пути можно рассматривать под разным углом зрения.

Планирование личностью своего будущего предполагает определенную структуру. Один из вариантов ее предложен А.Г. Шмеляевым, И.А. Деминой. Так, структура целевого планирования жизненной перспективы включает планирование ближней жизненной перспективы, средней и дальней. При этом, планирование ближней жизненной перспективы включает представление путей достижения целей, средней - постановку самих жизненных целей, а дальней - более удаленные и глобальные жизненные цели, возникающие на основе осознания ценностно-смысловых аспектов реализации уже поставленных жизненных целей. При рассмотрении целей по срочности, средств по легкости, а мотивов по важности, появляется возможность оценивать субъективную вероятность реализации спланированного, а значит есть возможность корректировать содержательный и временной контекст реализации жизненной перспективы в течение всего жизненного пути.

В этой связи речь может идти о своеобразии жизненной перспективы на каждом этапе жизненного пути, которая базируется на субъективных представлениях личности о нем.

4.2.2. Субъективная картина жизненного пути и ее структура

К настоящему моменту область представлений человека о времени жизни изучена достаточно широко. Исходя из научного взгляда на личность как субъекта жизни, выступающего в роли оргпнизатора собственного жизненного пути (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, С. Выготский) складывается научная традиция понимания субъективной картины жизни как важнейшей характеристики самосознания личности, которая развернута во времени, отражает

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

этапы индивидуального и социального развития человека, состоит из жизненных событий и учитывает динамику их реализации (В.Г. Асеев, Я.В. Васильев, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, С.Л. Марков, Н.Н. Толстых, Р. Кастенбаум, Т. Коттле, Ж. Нюттен и др.).

Один из интересных взглядов на понятие субъективной картины жизненного пути, предложено А.А. Кроником, он рассматривает субъективную картину жизни как "психический образ, в котором отражены социально обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего, его этапы, события и их взаимосвязи)".

Структура субъективной картины жизненного пути, на наш взгляд, включает образ прошлого, настоящего и будущего, мы выделяем в ее исследовании два аспекта. Первый отражает идею изучения субъективной картины с точки зрения субъективного восприятия личностью времени собственной жизни, под которым понимается система представлений человека о собственном прошлом, настоящем и будущем (В.И. Ковалев, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенкова). Данная позиция важна тем, что отражает ценностный аспект времени жизни как отдельной сущности, позволяет выявить его индивидуальное качественное своеобразие, определить роль прошлого, настоящего и будущего в жизни отдельного индивида. В рамках этого подхода можно ответить на вопрос о причинах устремленности личности в будущее, объяснить специфику планирования жизненной перспективы в условиях современной социальной ситуации.

Второй аспект акцентуирует в исследовании субъективной картины жизненного пути причинно-целевой компонент (Е.И. Головаха, А.А. Кроник). Такой подход позволяет выявить спектр конкретных жизненных событий, наполняющих образ прошлого, настоящего, будущего и межсобытийные взаимосвязи. Внимание концентрируется на конкретном событийном содержании субъективной картины жизни и позволяет фиксировать причинно-следственные и инструментально-целевые связи между событиями и тем самым говорить о мере целостности восприятия человеком собственной жизни. Субъективная картина жизни может исследоваться и интерпретироваться не только с указанных позиций в отдельности, но с точки зрения их интеграции.

Таким образом, рассматривая жизненную перспективу как неотъемлемую часть самосознания, непосредственно влияющую на становление индивидуальной и социальной субъектности, в этом смысле ее можно оценивать как важнейшую детерминанту и психологического здоровья личности, и фактор "снятия" сопротивления (т.е. защитных механизмов). Формирование жизненной перспективы, адекватной жизненным силам (в нашем понимании) есть способ "продвижения" личности к самоактулизации, сохранению и развитию психологического здоровья.

Приложение

Изучите "Декларацию моей самоценности" 27>>>. Очень полезно ежедневно (несколько раз в день, но наиболее эффективно - утром и вечером) повторять позиции этой декларации. Можно их использовать все вместе, можно - отдельные из них, направленные на те стороны личности, которые кажутся Вам наиболее уязвимыми. Предварительно необходимо занять удобную позу, расслабиться, постараться отключиться от мирских забот…

Желаем Вам удачи!

Декларация моей самоценности

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

" мое тело, включая все, что оно делает;

" мое сознание, включая все мои мысли и планы;

" мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

" мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
" мой рот и все мои слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;
" мой голос, громкий или тихий, и все мои мечты, все мои надежды и мои страхи.
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.
Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.
Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше разных вещей обо мне самом.
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я - это Я, и Я - это замечательно.

<<<27
Принята Международной ассоциацией гуманистической психологии.

Список рекомендуемой литературы

1. Абрамова Г.А. Практическая психология. Екатеринбург, 1998.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1993.
3. Арсеньев А.С. Глобальный кризис и личность // Мир психологии. 1994. №10.
4. Асмолов А.Г. XXI век: психология и век психологии // Здравый смысл и достоинства в школе. М., 1998.
5. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского ун-та. Сер.: Психология. 1995. №1.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. СПб., 1992.
7. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. №5.
8. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. М., 1998.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
10. Григорьев С.И., Демина Л.Д., Растов Ю.Е. Жизненные силы человека. Барнаул, 1996.
11. Демина Л.Д. Социальные процессы в регионах экологического неблагополучия и проектирование деятельности социологов. Барнаул, 1996.
12. Дружинин В.Ф. Психологическое образование - основа гуманитарного образования в XXI веке // Развивающаяся психология - основа гуманитарного образования. М., 1998.
13. Ерасов Б.С. Социальная культурология. СПб., 1994.
14. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4.
15. Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии. СПб., 1994.
16. Здоровье. Развитие. Личность. СПб., 1990.
17. Квин В. Прикладная психология. СПб., 2000.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

18. Куликов А.И. Роль идентификации с близнецом в психогенезе заболевания или "человек дождя" по-русски // Психологическая газета. 1996-1998.
19. Культура чувств // Под ред. В. Толстых. М., 1991.
20. Лестер К. Защитные механизмы человеческой психики. М., 1963.
21. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумия. М., 1982.
22. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб, 1997.
23. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // Вопросы психологии. 1990. №5.
24. Обозов Н.И. Психологическая культура взаимных отношений. М., 1986.
25. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М., 1989.
26. Практическая психология образования. М., 1997.
27. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии/Под ред. М.К. Тутушкиной. Сиб., 1998.
28. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. Минск, 1999.
29. Романова Е.С. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. М., 1996.
30. Руководство практического психолога - психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы/Под ред. И.В. Дубровской. М., 1995.
31. Современное общество и личность в социологии жизненных сил человека. Проблема социального и психического здоровья: развитие и реабилитация жизненных сил человека // Под ред. С.И. Григорьева, Л.Д. Деминой. Барнаул, 1999.
32. Социальная психология личности в вопросах и ответах. М., 1999.
33. Фельдштейн Д.И. Проблемы развития личности в современных условиях // Мир психологии и психология в мире. 1995. №3.
34. Франкл В. Человек в поисках смыслов. М., 1995.
35. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
36. Фрейд З. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.
37. Фромм Э. Бегство от свободы. М.,1991.
38. Хорни К. Самосознание. М., 1996.
39. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности М., 1997.
40. Школа и психическое здоровье учащихся // Под ред. С.М. Громбаха. М., 1988.
41. Шмелев А.Г., Болдырева В.С. Психосемантика юмора и диагностика мотива // Мотивация личности. М., 1982.
42. Шульц П. Философская антропология. Новосибирск, 1996.

Предметный указатель

Нозоцентрический подход в психологии

Нозоцентрический подход, естественно и органично присущ специалистам по аномальным и болезненным изменениям психической деятельности - психиатрам. Он подразумевает оценку поведения, поступков, деятельности человека с позиций поиска и обнаружения отклонений от нормы, выявления симптомов болезни. Необходимой предпосылкой при этом является знание этих симптомов, закономерностей их проявления и развития с целью наиболее ранней диагностики патологии и ее коррекции. Степень выраженности патологических изменений при этом может быть отражена показателями от нуля (при "идеальной норме") до крайне тяжелых расстройств, свойственных психической болезни. При этом имеется в виду необходимость оценки изменений психики (симптомов болезни) в динамке, в развитии, с учетом их актуальной и потенциальной значимости.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Нормоцентрический подход в психологии

Нормоцентрический подход, свойственен специалистам по "нормальной" психике - психологам, напротив, предполагает видение и оценку психической деятельности конкретного человека с позиции ее соответствия норме. Имеющиеся возможные отклонения от некоей "среднестатистической нормы" расцениваются, прежде всего, как варианты нормы, проявления индивидуальных особенностей характера, личности, как уникальный результат взаимодействия индивидуальности и специфических особенностей ситуации (например, акцентуации характера).

Таким образом, в настоящее время однозначных показателей аномального поведения и четких границ нормы не существует. Чаще всего это динамические параметры. Психически ненормальным (аномальным) считается поведение, которое идет вразрез с ценностями, привычками или мнениями большинства людей в обществе. Оно будет казаться тем неприемлемее, чем больше опасности представляет для самого человека или окружающих.

В этой связи были сделаны многочисленные попытки определения этих категорий, хотя общепризнанных дефиниций пока нет.

В качестве примера можно привести определение "нормы", данное Г.К. Ушаковым, которое включает критерии: детерминированность психических явлений, их необходимость, причинность, упорядоченность; соответствующую возрасту индивида зрелость чувства постоянства (константности) места обитания; максимальное приближение формирующихся субъективных образов к отражаемым объектам действительности; гармонию между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней; адекватность реакций его на окружающие физические, биологические и психические влияния и адекватную идентификацию образов впечатлений с образами однотипных памятных представлений; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и частоте внешних раздражений; чувство положения в среде себе подобных, гармонии взаимоотношений с ними; умение уживаться с иными лицами и самими собою; критический подход к обстоятельствам жизни; способность самокоррекции поведения в соответствии с нормами, типичными для разных коллективов; адекватность реакций на общественные обстоятельства (социальную среду); чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; умение изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций; самоутверждение в коллективе (обществе) без ущерба для остальных членов его; способность планировать и осуществлять свой жизненный путь и др.

Неврастения

Неврастения возникает при нарушениях деятельности вегетативной нервной системы и квалифицируется как нервная слабость. Ее симптомами являются повышенная раздражительность по мелочам, преобладание плохого настроения, утомляемость, крайними формами неврастении может быть физическое истощение, нарушение психосоматики и др.

Истерия

Истерия возникает чаще всего при ослаблении или отсутствии личностного контроля, но сильном выражении эмоций и чувств. Существует мнение, что истерия - это бессознательный способ привлечь к себе внимание окружающих. Ее симптомы - бурные, "необузданные" реакции, припадки, расстройства речи, склонность к прямолинейности, проявления эгоцентризма и др.

Невроз навязчивых состояний (фобии)

Чувство постоянного страха (страх одиночества, страх высоты, страх заболеть, страх располнеть и др.). При этом могут возникать постоянный возврат к тревожащей теме, суетливость, использование сомнительных рекомендаций "специалистов" и др. Обсессивное (обсессия - навязчивость) невротическое развитие личности опосредуется социальными условиями, постоянными "зацикливанием" на проблеме.

Паранойя

Стойкие формы бреда, связанные с манией величия, преследования, превращающиеся у индивида в навязчивую идею. При паранойе человек уходит от действительности в собственное мироощущение, понимание и объяснение. При этом он полностью верит в свои слова, не замечает противоречий, абсурдности, неадекватности.

Эйфория

Преобладание постоянно веселого настроения, возбуждения, благодушия, не соответствующее обстановке. При этом снижается критичность мышления, продуктивность деятельности, но человек этого не замечает.

Депрессия

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Доминирование подавленного настроения (вся жизнь видится "в черных красках"), безынициативности, утомляемости, тоски и отчаяния.

Апатия

Проявляется в потере интереса ко всему, что происходит в окружающей и в собственной жизни. Это также проявляется в пассивности личности.

Генерализация

Процесс становления жизненных установок индивида из совокупности переживаний конкретных фактов и ситуаций. На формирование образов генерализация может иметь как позитивное, так и негативное влияние.

Опущение

Процесс избирательности, селективности всей действующей информации, отбор необходимой, значимой. Эта особенность лежит в основе психического явления - внимания. В одних ситуациях опущения могут оказаться полезными, в других - источником тяжелых переживаний или неверных действий.

Искажение

Соотнесение реального опыта индивида с созданной им моделью мира, смещающее восприятие мира путем его "подстраивания" к созданной модели мира. Все указанные ограничения психологического знания

Деструктивность

Появление в процессе развития элементов, направленных на разрушение нормальной структуры личности и поведения, это существенно влияет на психологическое здоровье

Агрессивность

Устойчивая черта личности, обеспечивающая поведение, направленное на нанесение физического или психического вреда другому человеку или группе. Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на неблагоприятные жизненные ситуации и как способ защиты, сохранения своей индивидуальности, достоинства, ценностей.

Социальный стереотип

Относительно упрощенный и устойчивый образ социального объекта - человека, группы, общности. Он складывается обычно в условиях временного и информационного дефицита, является следствием обобщения личного опыта человека и представлений, принятых в обществе.

К сожалению, социальные стереотипы не всегда адекватны реальности, могут быть неполными или ложными. Например, у старшеклассников бытует мнение о том (по данным психологических исследований), что все артисты красивые, легкомысленные и счастливые люди.

Новый человек обычно воспринимается, благодаря социальному стереотипу: вначале как социальный объект, а уже позднее как индивидуально-личностный (все бухгалтеры - зануды, все продавцы - обманщики, все "новые русские" - нечестные, чиновники - взяточники и др.).

Этнический стереотип

Относительно устойчивые представления о человеческих качествах, присущих определенным этническим общностям (все русские, образно выражаясь, живут по принципу "рубаха-парень", существует миф о "загадочной русской душе" и др.).

Эффект ореола

Его суть заключается в том, что если человек в какой-то ситуации производит положительное впечатление, то возникает неосознаваемое "приписывание" ему других позитивных качеств, если они у него в последствии и не проявляются. При возникновении отрицательного впечатления, осуществляется попытка видеть в человеке только плохое, не замечая полной палитры личностных характеристик.

Среди студентов хорошо известен миф: "вначале студент 'работает' на зачетку, а потом она на него".

Дело в том, что хорошо занимаясь в семестре и тщательно готовясь к экзаменам часть студентов получают только отличные отметки в 1-2 семестрах. В последующем, отдельные из них, в силу разных обстоятельств, стали заниматься меньше и на экзаменах не всегда отвечали на все вопросы. Но на преподавателя уже действовал "эффект ореола" и он все старался "натянуть" ответ студента на "отлично".

Ригидность

Неспособность или затрудненность личности изменять ранее намеченную программу действий в связи в новыми обстоятельствами, требующими ее перестройки.

Зависть

Качество личности, основанное на неприязненно-враждебном чувстве, возникающем, когда индивид не имеет того, чем обладает другой человек, и страстно желает иметь этот предмет (это качество, это достижение, этот успех), либо желает непременно лишить предмета зависти другого человека.

Стресс

Состояние эмоционального напряжения. Чаще всего с ним связывались негативные последствия. Но Ганс Селье, изучая механизмы стресса, установил, что стресс играет адаптационную роль, помогая человеку активней и плодотворней включаться в новую (или изменившуюся) деятельность. Повышение уровня возбуждения дает возможность быстрее и точнее воспринимать раздражитель (ситуацию), оценивать его и адекватно реагировать.

Но не всякий стресс, как это обнаружил Селье, является "помощником человека". Все дело в том, что развитие напряжения происходит в три стадии, сопровождающиеся биохимическими изменениями в организме.

Первая стадия - активизация организма. Она характеризуется повышением умственной и физической работоспособности, активности, что помогает быстрее ориентироваться и адаптироваться в новых условиях, сложных работах, достижении цели и т.д.

Вторая стадия эмоционального напряжения - максимальная мобилизация всех ресурсных возможностей организма. Психологически это проявляется как злость, ярость, одержимость.

Третья стадия - астенизации - возникает в ситуациях истощения ресурсов организма и не достижения цели. Психологически она сопровождается "букетом" отрицательных эмоций - тревоги, тоски, ужаса.

Если первые два уровня стресса помогают человеку в его деятельности, то наличие третьей стадии в деятельности личности сигнализирует о "завышенном выборе", для достижения которого явно не достаточны индивидуальные потенции. Именно на этой стадии стресс негативно может влиять на весь организм. Известен ряд заболеваний, называемых "психогенными" (язва желудка, гипертония и др.). Если возникающее препятствие кажется человеку непреодолимым, напряжение усиливается. Такое состояние называют фрустрацией.

Фрустрация

Негативное эмоциональное состояние, которое тяжело переживается человеком, порой дезорганизует его жизнь и деятельность, превращаясь во внутриличностный конфликт. Фрустрация возникает, если потребности и желания личности не могут быть удовлетворены вследствие кажущихся непреодолимых препятствий, ограничений и запретов.

Психологические защиты

Специфические "маневры", удерживающие неприятные эмоциональные состояния (тревога, стресс, фрустрация) и бессознательные конфликты вне сознания, т.е. психологическая защита - это неосознаваемые психические процессы, направленные на уменьшение действия психического напряжения, дискомфорта, травмы, тревоги. С позиций психодинамики основная функция тревоги - помогать человеку избегать осознанного выявления у себя негативных импульсов и поощрять удаление их надлежащими способами. Защитные механизмы и помогают осуществлению этих функций.

Сопротивление

Общее понятие для обозначения всех особенностей психики человека, которые противодействуют снятию (или ослаблению) психологических защит, т.к. оно предполагает болезненные переживания.

Трансфер

Универсальный человеческий опыт, влияющий на межличностное взаимодействие и восприятие партнера по общению. В психодинамике рассматриваются любые взаимоотношения людей в настоящем через призму репродуцирования эмоционально значимых аспектов своих взаимоотношений в прошлом, которое используется личностью в качестве "образца".

Вытеснение

Защитный механизм психики, благодаря которому из сознания изгоняются (стираются, выталкиваются) неприемлемые для сознательного "Я" переживания - влечения и импульсы, а также их производные эмоции, воспоминания и др.

Подавление

Своеобразное состояние и процесс, в силу которых часть душевных переживаний не может быть осознана.

Проекция

Проекция (бросание от себя) - психологический механизм защиты, связанный с восприятием созданного личностью психического образа как объективной реальности, с помощью которого неосознаваемые персональные характеристики (влечения, потребности и др.) проецируются на другие объекты.

Трансформация

Форма психологической защиты, при которой вытесненные негативные черты характера в сознании человека превращаются в позитивные.

Так, свою жадность человек может объяснить экономностью и бережливостью, некорректное отношение к другим, несдержанность - эмоциональностью, постоянные "разборки" в коллективе - желанием сделать его работу эффективной, конфликтность - всем сделать добро и др., заменяя истинные причины иллюзорными, ложными, но удобными для себя.

Идентификация

Форма психологической защиты, при которой на неосознаваемом уровне приписываются себе свойства и качества, имеющиеся у других людей, их идеи и социальные нормы. Она является для человека защитой от ситуаций и направлена на сохранение индивидуального спокойствия при выполнении или невыполнении социальных норм и стандартов. Одним из необходимых условий идентификации является представление о том, что получаемая награда за поведение всегда будет весомее, значительнее удовлетворения, которое получает индивид при нарушении норм. Это служит основой того, что человек предпочитает в отдельных ситуациях идентифицировать себя с социальными стандартами и предпочтениями, а не нарушать их.

Инверсия

Защитный механизм личности, базирующийся на проявлениях "обратных процессов". Такие тенденции проявляются в различных сферах личности - поведении, мотивации, мышлении, аффективной области.

Реактивное образование

Реактивное образование (обратное чувство, формирование реакции и др.) - одна из форм психической установки или привычки, противоположной вытесненному желанию, реакция на него, хотя объект, вызвавший негативные эмоции остается прежним (в отличие от проекции, где меняется сам объект), но здесь изменяется отношение к нему.

Реактивные образования возникают как следствие представлений индивида о мнимой ненависти, плохого отношения якобы характерных для его партнеров. На самом деле такие мнения могут быть следствием дальнейшего развития ряда защитных механизмов (отступление, самозамыкание и др). Симптомы этого вида защиты - щепетильность, стыдливость, недоверие к себе и другим, а также связанные с ними самоупреки - все это исключается из сознания, уступив место доведенным до крайности моральным нормативам. Реактивность подчеркивает их прямую противоположность. Реактивное образование воплощается в чертах характера, изменениях Я.

Реактивное образование - постоянная противонагрузка. Субъект, у которого сложилось реактивное образование, постоянно живет и готовится к опасности, когда бы она не возникла. Механизм реактивного образования действует при неврозе, навязчивости, истерии и других деструктивных изменениях личности. Реактивное образование предполагает сопоставление образования симптома "образованием замещений" и "образованием компромиссов", что и есть выражение конфликта, основанного на амбивалентности человеческих чувств.

Реактивное образование позволяет избежать вторичных вытеснений, вызывая устойчивые изменения в личности. Если в характере человека преобладает реактивное образование, то оно оказывается психологической защитой индивида не только от негативных влечений, но и других эмоциональных перенапряжений. В отрицательном смысле защита на уровне характера отличается своей интегрированностью в Я, превращением защиты (поначалу направленной против той или иной конкретной опасности) в общий механизм поведения.

Обратное чувство

Один из способов проявления обращения влечения в свою противоположность; это процесс, при котором цель влечения преобразуется в явление с обратным знаком, а пассивность сменяется активностью.

Формирование реакции

Защита, с помощью которой вместо вытесненной в бессознательное неприятной информации проявляются и воспринимаются прямо противоположные представления.

Чаще всего черты характера, высоко коррелирующие с тревожностью (стыдливость, застенчивость и др.), связаны с такими свойствами как нерешительность, боязнь, излишняя скромность, но

возможно и инверсионные действия - показная грубость, повышенная агрессивность и др. Это поведение формируется у людей со слабым личностным Я и действующей защитной агрессией на фрустратор. Кроме того, указанные черты характера, такие как стыдливость, застенчивость связаны с "обратным" поведением по отношению к желаемому, с завуалированием способов проявления своих искренних чувств. В качестве иллюстрации приведем пример, описанный М.Е. Литваком.

Мальчик всячески обижает девочку, к которой испытывает симпатию. Происходит это часто неосознанно. Не сумев добиться взаимности, мальчик испытывает чувство обиды. Последняя вместе с чувством симпатии вытесняется в бессознательное и вместо этого в сознании возникает чувство неприязни, которое проявляется в соответствующем поведении. Да и девушки часто выставляют на посмешище тех юношей, к которым испытывают влечение. При такой форме защиты восстанавливается чувство самоуважения, но человек лишается необходимого ему тепла и любви. Если сюда еще примешиваются такие формы защиты, как рационализация и интеллектуализация, происходит теоретическое обоснование жесткого, вплоть до садизма, отношения к ближним, но может, и напротив, наблюдаться и заласкивание детей, которых по-настоящему не любят.

Противоположные реакции встречаются не только в личной жизни, но и на производстве. Осознавание индивидом этого факта довольно часто ничего не меняет в поведении, а только увеличивает страдания. Подобные ситуации часто лежат в основе сюжета многих художественных произведений.

Установлено, что противоположные реакции хорошо уживаются с заниженной самооценкой индивида и он бессознательно снижает статус человека, к которому "не равнодушен". Образование такого типа реакций начинается в раннем детстве. "Снятие" защит следует начинать с анализа и осознания личностью своего отношения к окружающим.

Мартиризация

Психологический механизм, с помощью которого личность добивается желаемых результатов путем драматизации ситуации, плача, стонов, припадков, вызывания жалости у окружающих, "работая на публику". Одним из примеров крайних случаев проявлений мартиризации является так называемый ложный суицид.

Образование симптомов

Своеобразная психологическая защита личности, характеризующаяся возникновением различных симптомов психосоматических расстройств, активирующихся во время действия психотравмирующих факторов.

Например, молодой человек устраивается на работу, побеждая в большом конкурсе. Но он начинающий профессионал, и у него нет опыта работы. Это, естественно, волнует и беспокоит его. Накануне выхода на работу еще с вечера он чувствовал себя нормально, но ночью заболело горло, поднялась температура, появился озноб - все признаки психосоматического заболевания. Но все эти симптомы исчезли, когда он пришел на работу, и там все складывалось благоприятно.

Симптомы могут быть различны: головные боли, боли в желудке, кишечнике, насморк, кашель, неприятные ощущения в области сердца и др. Но при самом тщательном исследовании работы внутренних органов обратившегося за помощью человека, у него не выявляется никаких отклонений в их функционировании. Проявления этого вида психологических защит, хотя и несколько в другом аспекте хорошо показано в книге В. Коулмена "Целительные силы разума", СПб., 1997.

Причина возникновения тех или иных симптомов скрыта от индивида, и он не сразу может обратить на это внимание. Но если психосоматическая симптоматика возникает часто, да еще и периодически, следует искать детерминанту - ожидаемое психотравмирующее событие.

Агрессия

Форма защиты личности от психического напряжения путем использования разнообразных видов нападения на фрустратор или объект его замещающий.

Десакрализация

Неверие в общечеловеческие ценности и мораль. Такие люди чувствуют себя обманутыми и полагают, что их жизнь и жизнь окружения течет по разным законам (одни нормы для себя, а для других - другое). Часто это происходит у детей, растущих в неблагополучных семьях (родителей-алкоголиков, неудачников-лицемеров, циников), где идет обесценивание нравственности, морали.

Идеализация

Психический механизм защиты, смысл которого заключается в приписывании себе или другим

людям несвойственных им совершенных качеств, свойств, достоинств, черт характера.

Юмор

Защитный психический механизм, проявляющийся как скрытие индивидом от себя и окружающих вытесненных в бессознательное недостигнутых целей.

Эмоциональное выгорание

Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Он проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного эмоциональным перенапряжением, которое снижается за счет формирования личностью стереотипа эмоционального поведения. Нередко эмоциональное сгорание рассматривается как следствие феномена профессиональной деформации в сфере профессий человек-человек.

Обесценивание

Защитный механизм личности, основанный на снижении ценности целей, достижений других людей и собственных неудач во избежание неприятных переживаний.

Рационализация

Форма психологической защиты, при которой неприемлемые для морали действия индивид объясняет ложными мотивами, которые приветствуются в обществе. При этом сохраняется самоуважение, чувство самостоятельности, и не возникает тревога.

Компенсация

Механизм психологической защиты, направленный на исправление или восполнение собственной реальной или воображаемой физической или психической неполноценности, когда неполноценные функции организма "выравниваются".

Сублимация

Защитный механизм психики, с помощью которого вытесненная в бессознательное энергия нереализованной потребности превращается в другую активность путем изменения ее направленности.

Например, энергия вытесненных комплексов может быть сублимирована в творческую активность, общественную и политическую деятельность, хобби, спорт и др.

Этот термин был введен З. Фрейдом. Он соединяет в себе два понятия: "sublime" - "возвышенное", которое используется в искусстве для обозначения величественных, возвышенных произведений и "sublimation" - химическая процедура, состоящая в переводе вещества из твердого состояния в газообразное. Такая семантика слова не случайна, она точно отражает механизм психологической защиты, названный Фрейдом сублимацией. Он назвал так перевод энергии сексуальных влечений на более возвышенные цели с социально приемлемыми формами их удовлетворения. В качестве таковых он выделял художественное творчество и интеллектуальную деятельность, а также шутки, проявления остроумия и др. явления, мгновенно вызывающие разрядку. З. Фрейд выделял следующие особенности этого защитного механизма:

" сублимация затрагивает частичные влечения, которые не входят в основную форму генитальности за счет подавления извращенных элементов сексуального возбуждения;

" в основе этого механизма лежит примыкание сексуальных влечений к влечениям самосохранения;

" сублимация рассматривается как защита особого рода, которая обеспечивает прогрессивное решение конфликтов.

Сквозь призму сублимации Фрейд рассматривал формирование религиозных культов и обрядов, появление искусства и общественных институтов, возникновение науки и саморазвитие человечества…

З. Фрейд выделял два основных психических влечения: сексуальное и агрессивное и потому, говоря о разрядке фрустрированных влечений, он не упускал из виду сублимацию агрессивных импульсов. Однако, этот вопрос в психологии изучен слабо. Тем не менее, в жизни мы часто сталкиваемся с такими явлениями.

Например, явление смещенной агрессии, когда она выливается не на объект, вызвавший ее, а на какой-либо предмет: мужчина может пойти колоть дрова после очередной ссоры с женой (вспомним итальянский фильм "Укрощение строптивого").

Позднее Р. Ассаджиоли рассматривал сублимацию в том же русле (как разрядку сексуальных влечений), но несколько расширяя понимание З. Фрейда. Он упрекал З. Фрейда в том, что тот слишком узко смотрел на проблему сублимации, уделяя внимание только физическим и инстинктивным аспектам сексуальности, рассматривая ее в отрыве от эмоциональных и иных

психологических особенностей. Сам он пытался рассмотреть сублимацию во всех аспектах сексуальности и выделил следующие аспекты:

" чувственный - физическое удовлетворение;

" эмоциональный - единение с другой личностью. Сублимация проявляется как переход от любви человеческой к любви к Высшему существу - единение с Христом.

" созидательный - рождение нового существа, образование новой личности. Рост "внутреннего человека" требует созидательных энергий. В той мере, в которой индивид способен использовать энергию сексуальности, перед ним открываются новые, все более обширные сферы деятельности.

Сублимация возможна во всех формах. Кроме того, она может происходить в двух направлениях: "вертикальном" (внутреннем) и "горизонтальном".

Горизонтальная сублимация. На чувственном уровне она проявляется как замещение сексуального удовлетворения другими: от простого наслаждения пищей до радости общения с природой и эстетического наслаждения восприятия красоты.

На эмоциональном уровне - это распространение любви на больший круг людей; на созидательном уровне сублимация проявляется как активизация художественной и интеллектуальной деятельности.

В последнее время в психологии происходит все большее расширение понимания этого психического механизма. Его действие распространяется на большой круг явлений, происходит отход от объяснения сублимации только через призму переключения с удовлетворения сексуальной энергии на другие формы. Сублимация понимается как переключение энергии любых психических влечений на другие цели с заменой формы их удовлетворения на более конструктивную, что позволяет снять напряжение, получить разрядку.

Необходимо отличать сублимацию от других подобных ей форм психологических защит. Сам З. Фрейд выделял один из таких защитных механизмов: торможение перед целью.

З. Фрейд писал, что социальные влечения относятся к таким импульсивным влечениям, которые не считаются сублимированными, хотя они и близки к этому. Они сохранили свои непосредственные сексуальные цели, хотя достичь мешает внутреннее сопротивление; они удовлетворяются приближением к удовлетворению и поэтому содействуют установлению особенно прочных и постоянных связей между людьми. Так формируются отношения между родителями и детьми, дружеские чувства, эмоциональные связи в браке и др.

Субституция

Изменение объекта приложения энергии (не поступив в одно учебное заведение, человек поступает в другое; не получив приглашение на значимую вечеринку, устраивает свою и т.д.). Отличие субституции от сублимации в том, что здесь происходит смена объекта, способного удовлетворить влечение. Например, явление смещенной агрессии. При субституции, если человек испытывает агрессию и не может ее реализовать на объект, вызывающий ее (на этого человека), он "выльет" ее на другого человека.

Фасад, маска, экранирование

Защита, с помощью которой личность закрывает внутреннюю пустоту внешним импозантным фасадом (не любит читать, но собирает библиотеку, приобретает дорогие вещи, машину, коттедж, стремится занимать высокие должности и т.д.), что обычно связано с деперсонализацией личности.

Примером подобных проявлений служит защитный механизм, называемый экранированием 22>>>
.

Торможение перед целью

Такое поведение, когда оно под воздействием внешних или внутренних препятствий не способно достичь удовлетворения непосредственно. Оно возможно лишь в обход через другие виды деятельности или отношения, отдаленно приближающиеся к первоначальной цели и дающие ослабленное удовлетворение. Именно этому механизму обязано происхождение чувства нежности и социальных чувств.

Экранирование

Временное отгораживание человеком от психических нагрузок, страхов, беспокойств, вынесение этих переживаний в сферу предсознания.

Экранирование по своему механизму сходно с вытеснением. При вытеснении человек переводит энергию негативных переживаний в бессознательную сферу, а при экранировании перевод энергии происходит из сознательной сферы в предсознание.

Благодаря своей локализации в предсознании, экранирование позволяет отгораживаться от психических нагрузок в очень короткий срок, так как экранирование для удержания устраненной информации не требует большой энергии (в отличие от вытеснения). Экранирование, как и любой механизм психологической защиты, имеет свои преимущества и недостатки. С помощью экранирования возможно отгораживание от психических нагрузок, депрессивных настроений, страхов, беспокойства происходит в короткий срок. Возникает преходящее чувство покоя, стабильности, расслабления, уравновешенности и, как следствие, - удовлетворительное временное освобождение.

В современной специальной литературе содержатся представления о том, что экранирование является формой психологической защиты, когда для снятия психотравмирующих переживаний принимаются транквилизаторы. Они помогают при тревоге, навязчивости, психологических зависимостях, имеют эффект релаксации. Такой способ экранирования создает видимость благополучия, но нерешаемые вопросы остаются, углубляются и становятся причиной психологических срывов, депрессии, личностной деструкции, так как человек продолжает вести себя прежним способом.

Вместе с тем, частое использование данного способа освобождения от негативных переживаний приводит к тому, что симптомы исчезают без устранения вызвавших их причин. Это приводит к накоплению отрицательных переживаний, что может стать причиной возникновения различных неврозов.

Таким образом, экранирование позволяет человеку отгораживаться от негативных воздействий извне неким "защитным экраном", который "отражает" их и не допускает нанесения "психологического вреда". Поставив этот "экран", человек моментально отвлекается от отрицательных переживаний и забывает про них, не прилагая никаких усилий, никакой энергии для этого. Но стрессирующие, аффектогенные факторы окружают его повсюду. Ослабив внимание к "отраженным" ранее или под воздействием новых человек вновь подвергается негативным переживаниям. Для того, чтобы отгородиться от тревоги, требуется уже дополнительная энергия.

Интеллектуализация

Механизм психологической защиты, основанный на вербализации человеком собственных эмоций и противоречий, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и переживания. Этот механизм, основанный на фактах, излишне "умственный" способ переживания конфликтов и их обсуждения, без переживания связанных с ним аффектов. Путем пространных рассуждений, гипотез, теоретизирования индивид пытается объяснить неудачи в своей жизни не зависящими от него условиями.

Часто этот термин употребляется в более узком негативном смысле как преобладание абстрактных рассуждений над аффективной сферой. Это возможно благодаря жесткому контролю над эмоциями путем рассуждений по их поводу вместо непосредственного переживания. При этом субъект демонстрирует "объективное" отношение к ситуации, чрезмерно рассудочный способ решения конфликтных тем.

Интеллектуализация как форма психологической защиты очень часто встречается в жизни: ученик объясняет неудачи в учебе тем, что учитель плохо преподает предмет сам, а со школьников спрашивает очень строго, к тому же предвзято, необъективно относится к нему… Многие люди пытаются собственный неуспех объяснить наступлением "черной полосы", невезучестью (с женой, мужем, детьми, начальником, сотрудниками, коллегами, социальными условиями, погодой и др.).

Интроекция

Личностный защитный механизм (ассимиляция), который включает в структуру "Я" без критической проверки и усвоения внешние стандарты, ценности, отношения, концепции с целью снижения угрозы негативных переживаний.

Ретрофлексия

Защитный механизм психики, способствующий прекращению индивидом попыток повлиять на окружающих путем возврата чувств назад в замкнутую внутриличностную систему и точно против себя.

Отступление

Механизм освобождения личности от травмирующих негативных переживаний путем отказа от деятельности при невозможности достичь желаемую цель.

Выход из поля деятельности сопровождается обычно отказом от активности, что может проявляться в разных формах, например, снижение (или отказ) от коммуникаций, аккумулирование поведения, способствующего символическому сведению на нет предыдущего

действия, что обычно сопровождается сильным беспокойством, чувством вины и др.

Самозамыкание

Защитный механизм, близкий к отступлению, но имеющий несколько другой источник. Он связан с нонконформизмом, а не с конформизмом, как при отступлении, с направленностью "от". Связь нонконформизма с внушаемостью дает порой парадоксальный эффект - проявляется индивидуальная склонность к отшельничеству, аскетизму, нигилизму, реактивному образованию.

Дефлексия

Особый вид психологической защиты, связанный с уходом личности как от прямого контакта с собой (т.е. от своих собственных сильных переживаний), так и от контактов с окружающими.

Окаменение

Защитное отсутствие внешнего проявления чувств, "онемение души" с относительной ясностью мысли, сопровождающееся нередко переключением внимания на явления окружающей действительности, не имеющих отношения к травмирующему событию. Этот механизм внешне проявляется соответствующими масками лица.

Уход

Механизм психологической защиты, когда индивид неосознанно избегает психотравмирующей ситуации. В литературе этот тип защиты иногда называют "страусиным". Уход от психотравмы дает личности кратковременное облегчение, но при этом существенные потребности и желания остаются неудовлетворенными, цели - не реализованными, что и составляет причину дальнейших душевных исканий и переживаний.

Примеры таких защит - необдуманные разводы, переезды, ссоры близких друзей и их расставания, уход из значимого для человека коллектива только из-за ссор с одним сотрудником, "уход в болезнь" и др.

Комплекс Ионы

Характеризуется боязнью собственного величия, уклонением от своего предназначения, бегством от своих талантов, страха успеха.

Регрессия

Регрессия (от лат. движение назад) в наиболее распространенном значении - процесс, механизм, результат возвращения человека к ранее пройденным (возможно, детским) этапам, состояниям, формам и способам функционирования эмоциональной и интеллектуальной деятельности, объектных отношений, моделей поведения, психологических защит.

Примитивные механизмы

Защиты, возникающие у человека еще в детстве и проявляющиеся в течение всей жизни. К ним относятся перцептивные механизмы: отрицание, расщепление (расщепление объекта), проективная идентификация, парциальная перцепция, двигательная активность и др.

Отрицание

Отрицание реальности (или конфликта) проявляется в том, что человек не воспринимает отдельные реальные ситуации, их части, объекты, конфликты и др. В психоанализе отрицание рассматривается как особая форма сопротивления. По этому поводу З. Фрейд писал о том, что есть такие пациенты, которые ведут себя "несколько странно". Чем глубже продвигается анализ, тем труднее им признать возникающие воспоминания и отрицают их даже тогда, когда они уже всплывают в памяти.

В целом описываемый механизм психологической защиты включает искажение информации (ее формы или смысла) в начале восприятия, что может травмировать индивида.

В этой связи З. Фрейд описал действие трех аспектов этого механизма (ввиду того, что психосемантика этого термина в различных языках неоднозначна, мы используем его в этом пособии в психоаналитической трактовке З. Фрейда):

1. отрицание - это средство осознания вытесненного;
2. отрицание устраняет лишь отдельные следствия процесса вытеснения;
3. посредством отрицания психика освобождается от ограничений, связанных с вытеснением.

З. Фрейд утверждал, что отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты, который считается столь же древним, как и чувство боли. Способность к отрицанию неприятных сторон реальности служит своего рода временным дополнением к выполнению желаний и сохранению аффективного равновесия, при которых конфликт не допускается внутрь личности, своего Я.

Расщепление

З. Фрейд употреблял термин "расщепление" для обозначения своеобразного явления, когда внутри

личностного Я сосуществуют. Две парадоксальные психические установки по отношению к внешней реальности: первая учитывает реальность, вторая - ее игнорирует.

З. Фрейд считал, что расщепление является не только защитой Я, но и способом сосуществования двух защитных механизмов, один из которых предполагает защиту (отказ) от реальности, а другой - защиту от влечений. Патологическим вариантом расщепления, по мнению З. Фрейда, является запрет личности на компромиссы и сохранение обеих установок одновременно.

Расщепление как защитный механизм личности от тревоги, негативных переживаний способствует формированию другого защитного механизма - проективной идентификации (в терминологии М. Кляйн, 1946 г.).

Проективная идентификация

Защитный механизм, изученный М. Кляйн. Она предполагала, что расщепление на "хорошее Я" и "плохое Я", начиная с младенческого возраста, есть попытка защитить свои хорошие части от плохих, избавиться от непереносимых качеств собственного Я, обратить их в собственных "преследователей". У взрослых людей механизм проективной идентификации вызывает страхи преследования, смерти, различные фобии, паранойю и др. В повседневной жизни это может проявляться в ситуации экзамена в виде страха перед преподавателем, во враждебности представителей разных национальностей, неприятии взглядов и позиций других людей и др.

Таким образом, в процессе работы психолога с клиентами, они регрессируют к самым примитивным механизмам психологической защиты, в том числе и к расщеплению и проективным идентификациям, которые именно здесь обнаруживают манипулятивный характер. Это выражается, в частности, в бессознательном "давлении" на психолога. Например, такие клиенты могут не выполнять задания, опаздывать на беседу, проявлять агрессию, стремясь превратить последнего в своего преследователя.

Парциальная перцепция

Защитный механизм, характеризующийся тем, что субъект склонен воспринимать только то, что ему хочется, нравится, выгодно, ценностно или значимо. Остальная информация индивидом не фиксируется, формируя тем самым своеобразные ограниченные представления об окружающем мире и о себе, основанные преимущественно на "нужном" материале, "вырезая" все остальное из своего восприятия.

Этот механизм складывается в раннем детстве, но "работает" и у взрослых людей, являясь довольно распространенным и в профессиональной деятельности, и в повседневной жизни.

Например, один из учащихся 10 класса (назовем его Михаил Б.) неоднократно "доставлял неприятности" учителю математики. После бесед с психологом Михаил понял некорректность своего поведения и старался измениться. Но педагог не замечал этого и по-прежнему оценивал Михаила только с негативной стороны.

Двигательная активность

Понижение беспокойства, вызванного запретным побуждением, путем разрешения его прямого или косвенного выражения без развития чувства вины.

Двигательная активность входит в кластер регрессии и развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым паттернам поведения и удовлетворения. Двигательная активность включает непроизвольные, иррелевантные действия для снятия напряжения.

Двигательная активность - защитный механизм, который предполагает и противодействие. Оно возникает в тех ситуациях и при тех защитах, когда другим людям не только приписываются собственные мотивы (проекция), но и следуют нападения. Этот механизм часто проявляется у людей с асоциальной активностью - хулиганов, насильников, бандитов и др.

Оглушение

Механизм устранения конфликтов, страхов, фрустрации, связанных с психотравмой и достижения ощущения силы и спокойствия благодаря воздействию фармакологических веществ (алкоголь, наркотики и др.). Это обусловлено тем, что алкоголь и наркотики изменяют состояние сознания, вызывают приятные эмоции, успокоение и при больших дозах сигналы неблагополучия перестают доходить до сознания. Более того, существует и такая отрицательная сторона этого защитного механизма - формирование алкоголизации и наркомании, как свойства личности и организма.

Самосознание

Высший уровень развития сознания, осознание человеком себя как личности. Иначе говоря, самосознание - это образ себя и отношение к себе.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Оценочная сфера личности
Включает самооценку, ожидаемую оценку (т.е. представление личности о том, как ее оценивают окружающие) и оценку ею других людей. По мнению известного психолога Х. Хекхаузена, именно оценки личности выступают мотивами формирования поведения. Личность, находясь среди людей и наедине с собой, формирует группу оценочных суждений, на базе которых складываются личностные свойства.
Притязательный аспект самоценности
Включает такие характеристики, как уровень притязаний и конформность.
Уровень притязаний
Фиксирует статусные претензии личности в значимых для нее видах деятельности или ситуациях. Притязания развиваются в основном по тем же тенденциям, что и самооценки, но имеют и свою специфику. Например, были проведены наблюдения, показывающие, что если ребенок в детском саду, затем в школе был только во главе других детей и никогда не был в позиции "подчинения", то чаще всего у него формируется завышенный уровень притязаний.
Конформность
Конформность человека - степень "податливости" чужому мнению. Конформист "идет на поводу" других людей, причем обычно против своего желания. Конформность указывает на внутреннюю противоречивость человека: он не очень-то хочет действовать "за компанию", но и боится (при отказе) потерять авторитет или лишиться доверия.
Конгруэнтность
Совпадение "знака" вербальных ("языка слов") и невербальных ("языка тела") проявлений.
Я-концепция
Относительно устойчивая переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, являющаяся основой взаимодействия с другими людьми и отношения к себе. Она включает: осознание своих физических, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и др. свойств; самооценку; субъективное восприятие внешних факторов.
Коллективное самоопределение
Особая форма самоопределения, направленная на избирательное отношение, взаимодействие с членами конкретной социальной группы, степени принятия групповых норм, ценностей, смыслов и др.
Профессиональное самоопределение
Особая форма самоопределения, направленная на принятие решения о выборе профессии и путях формирования личности как профессионала.
Самость
Проявление неосознаваемых, индивидуальных особенностей, оцениваемых другими людьми. Проявление самости - "прислушивание" к внутренним сигналам, это внутренний голос личности.
Саморазвитие
Сознательное изменение или сохранение в неизменном виде Я - самости, выбранными личностью способами.

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru