

Методика «Индекс жизненного стиля»

Источник: <http://psylab.info>

Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

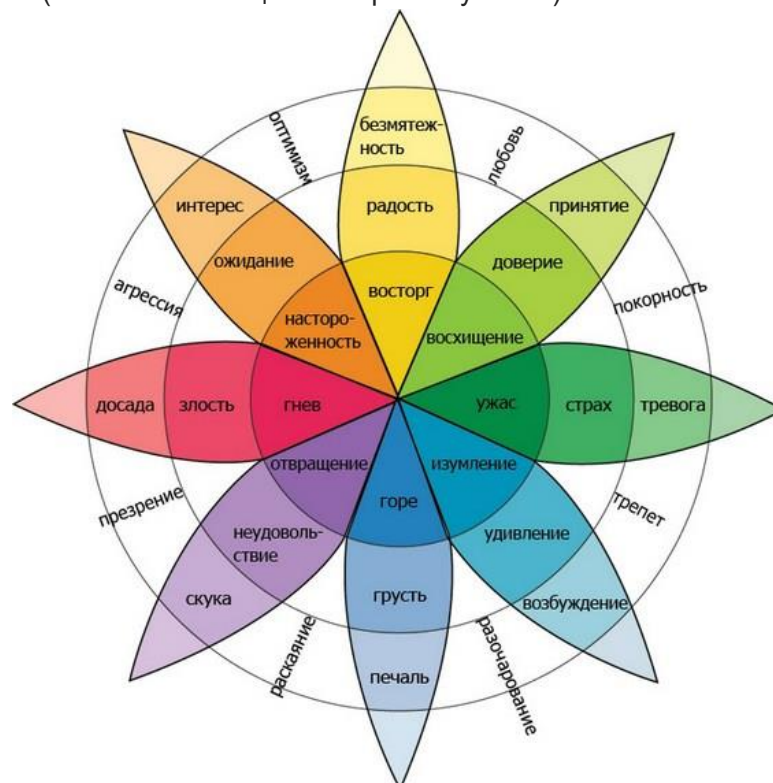
Теоретические основы

Методику Life Style Index (LSI), описанную в 1979 г. на основе психозволюционной теории Р.Плутчика и структурной теории личности Х.Келлермана, следует признать наиболее удачным диагностическим средством, позволяющим диагностировать всю систему МПЗ (механизмы психологической защиты), выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

Теория эмоций, на которой построена данная методика, разрабатывалась в виде монографического исследования в 1962 году. Она получила международное признание и использовалась в раскрытии инфраструктуры групповых процессов, позволяла сформировать представление о внутриличностных процессах личности и механизмах психологических защит. В настоящее время основные постулаты теории включены в известные психотерапевтические направления и психодиагностические системы. Основы теории эмоции изложены шестью постулатами:

1. Эмоции - это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми базисных адаптивных реакций, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:
 1. Инкорпорация - поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей вовнутрь организма. Этот психологический механизм ещё известный как интроекция.
 2. Отвержение - избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.
 3. Протекция - поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда включается бегство или любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.
 4. Разрушение - поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.
 5. Воспроизводство - репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

6. Реинтеграция - поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.
 7. Ориентация - поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.
 8. Исследование - поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.
2. Эмоции имеют генетическую основу.
 3. Эмоции — это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.
 4. Эмоции — это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.
 5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели (см. рис. в начале статьи). Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, с лева на право вектор сходства эмоций, а ось спереди на зад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие — их производными или смешанными.
 6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение (см. Колесо эмоций Роберта Плутчика.).



Нежелательная для психики информация на пути к сознанию искажается. Искажение реальности по средствам защит может происходить следующим образом:

1. игнорироваться или не восприниматься;
2. будучи воспринятой, забываться;
3. в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретироваться удобным для индивида образом.

Проявления механизмов защиты зависят от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов. В целом, они образуют шкалу примитивности-зрелости .

Первыми возникают механизмы, в основе которых перцептивные процессы (ощущения, восприятия и внимания). Именно перцепция несет ответственность за защиты, связанные с неведением, непониманием информации. К ним относят отрицание и регрессию, являются наиболее примитивными и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально незрелую.

Далее возникают защиты, связанные с памятью, а именно с забыванием информации, это вытеснение и подавление. По мере развития процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, это рационализация.

Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.

При составлении опросника авторами использовались несколько источников, включая психоаналитические труды и работы по общей психопатологии и психологии. Из этих источников выделили предполагаемые характеристики 16 механизмов защиты, которые и составили основу защиты "Я". Затем был предложен ряд утверждений с целью конструирования шкал. Предполагалось, что испытуемый, выбирая для себя приемлемые утверждения опросника, описывающие привычное для него поведение, отразит определенную модель защиты. Например, заявление: "Если я сержусь на своего товарища, я, вероятно, сорву злобу на ком-нибудь другом" отражает МПЗ "замещение". Пункты опросника были сгруппированы таким образом, чтобы выявить каждый из 16 перечисленных механизмов защиты, и в сумме составили 224 утверждения. После первого обследования и статистической обработки результатов основной текст был сокращен до 184 наиболее репрезентативных пунктов. В результате факторного анализа оказалось возможным сократить число МПЗ до 8.

Некоторые из них теперь представляли совокупность нескольких МПЗ (так, например, компенсация включала утверждения, представляющие идентификацию и фантазирование). Окончательный вариант опросника включил в себя 92 пункта, измеряющих 8 видов МПЗ: отрицание, вытеснение, замещающие, компенсацию, реактивное образование ("гиперкомпенсация"), проекцию, рационализацию и регрессию. После завершения работы по психометрическим данным теста были проведены исследования по получению нормативных данных и различий на разных клинических группах испытуемых, подтвердившие диагностические возможности методики.

Данные были подвергнуты статистической обработке с использованием метода корреляционного анализа и t-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий.

Валидизация методики

На первом этапе работы был изучен ряд публикаций авторов теста, касающихся исходных теоретических положений и эмпирических процедур, на базе которых была разработана данная методика. Структурная теория защит, включающая круговую модель взаимоотношений между ними, представлена в этих работах как раздел общей психоэволюционной теории эмоций. Обосновывается и эмпирически подтверждается положение о том, что основные принципы измерения и оценивания могут быть приложены к эмоциям и их производным, таким как черты характера, диагнозы и механизмы защиты. Детально описана разработка новых тестов-опросников для измерения этих индивидуальных особенностей личности.

Второй этап работы заключался в переводе теста и инструкций к нему на русский язык. Для проверки и уточнения перевода были приглашены 6 экспертов специалистов по грамматике и стилистике русского и английского языков, а также психологи, все кандидаты наук или аспиранты МПГУ. Перед экспертами ставилась задача оценить перевод с позиций соответствия оригиналу, общей и стилистической грамотности, адекватности лексики в новых условиях применения (наличие нежелательных коннотативных значений, лингвистические проявления социокультурных различий и т.п.). Примером может служить утверждение из шкалы «замещение», которое, единственное из всех заданий теста, было на этом этапе полностью заменено: «Когда я веду машину, у меня иногда возникает желание задеть другую машину». Новый вариант: «Когда я иду в толпе, у меня иногда возникает желание задеть кого-нибудь плечом». В окончательном варианте перевода теста все замечания экспертов были учтены.

Первая версия теста была предложена 108 испытуемым, студентам МПГУ, из которых 30 были мужчины (ср. возраст 21,9; ст. откл. = 2,47) и 78 женщины (ср. возраст 20,13; ст. откл. = 1,81). Помимо ответов «да» и «нет» испытуемые в данном исследовании могли давать ответ «не знаю». Это предпринималось для установления тех стимульных утверждений, понимание которых затруднено по причине их неясности, неопределенности, двусмысленности, а также бессознательного нежелания отвечать. В результате от 1 до 15 ответов «не знаю» было дано на каждое из утверждений теста, т.е. максимально непонятные задания были оценены как таковые не более чем 13,8% испытуемых. Несмотря на то, что результат отражает удовлетворительное понимание испытуемыми заданий теста, некоторые из них, набравшие наибольшее количество отказов, были переформулированы, конкретизированы или сокращены.

Данные обследования 108 студентов университета были затем введены в компьютер, их дальнейшая обработка осуществлялась по программе My Test В.Скрпкнна (ИПАН), предназначенной для разработки и адаптации тестов-опросников. Для определения дискриминативности заданий теста были вычислены процентные доли индивидов, ответивших «да» и «нет» на каждое из стимульных утверждений, и уровень значимости, отражающий

степень вероятности случайного смещения относительно идеально дискриминативного задания на данной выборке.

В результате из 97 стимульных утверждений теста 29 были признаны недискриминативными (более 70% одинаковых ответов; ур. знач. < 0,05). Несмотря на то, обследование проводилось анонимно, и благополучие испытуемых не зависело от результата, дискриминативность этих заданий оказалась неудовлетворительной из-за установки на социально одобряемый ответ, которая объяснялась тенденцией выглядеть лучше в собственных глазах. С целью снятия этой установки некоторые из недискриминативных утверждений были обезличены, в других были заменены языковые единицы с нежелательными коннотативными значениями. Кроме того, при корреляции этих заданий учитывалась степень их категоричности или категоричности отдельных частей сложных предложений, которая в зависимости от направления смещения была ослаблена или усилена. В дальнейших исследованиях на более репрезентативных выборках с равным количеством испытуемых мужчин и женщин проводились аналогичные корреляционные процедуры, в результате чего все задания последней версии опросника обладают высокими дискриминативными возможностями (не более 60% одинаковых ответов; ур. знач. < 0,5). Это является одним из показателей эмпирической валидности теста. Ниже приведены примеры изменения стимульных утверждений в разных версиях опросника с целью улучшения дискриминативности.

1. Когда я вижу окровавленного человека, это почти не волнует меня (91,7% «нет»).
 2. Когда я вижу окровавленного человека, это не слишком волнует меня (67% «нет»).
 3. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня (52% «нет»).
-
1. Я склонен выслушивать все точки зрения в споре (85% «да»).
 2. Я всегда выслушиваю все точки зрения в споре (70% «да»).
 3. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре (50% «да»).

Вторую версию теста было предложено заполнить 77 испытуемым студентам спецфакультета практической психологии и аспирантам МПГУ. Средний возраст испытуемых составлял 34,5 года, количество мужчин и женщин было приблизительно равным. Цель данного исследования заключалась в проверке эмпирической валидности теоретически заданных шкал теста. Чтобы определить, насколько синхронно отвечают испытуемые на стимульные утверждения, представляющие теоретически заданные шкалы, был проведен кластерный анализ заданий теста, в качестве меры близости между ними был выбран коэффициент корреляции между ответами всех испытуемых на все задания. Анализ тестовых заданий проводился методом средней связи с представлением результатов в виде «кластерного дерева». Отчетливо выделяющийся кластер заданий есть, следовательно, реальная внутренне согласованная шкала, поскольку они однородны с точки зрения измеряемого качества на данной выборке испытуемых.

В результате при среднем коэффициенте корреляции по кластеру, не менее чем 0,35, в кластер с наибольшей представленностью утверждений из полярных шкал «замещение — подавление» реально вошло 16 соответствующих заданий из 25 (64%); в кластер «реактивное образование

— компенсация» 9 из 20 (45%); в кластер «интеллектуализация — регрессия» 11 из 26 (42,3%); в кластер «отрицание — проекция» 10 из 26 (38,4%).

Результаты отражают неудовлетворительную эмпирическую валидность шкал данной версии опросника. Они же подтверждают теоретическое положение о том, что некоторые механизмы защиты очень близко соотносятся друг с другом, так что строгая дифференциация между ними возможна только условно.

Последнее было учтено на втором этапе исследования, когда соответствующими шкале считались задания, не только теоретически входящие в нее и в полярную шкалу, но и попавшие в данный кластер задания из двух шкал смежных с ней, согласно круговой модели защит авторов теста. Например, в отдельных случаях приемлемыми для кластера «проекция» считались задания из шкал «проекция», «отрицание», «замещение» и «компенсация».

В следующем исследовании количество заданий теста было увеличено до 145 за счет стимульных утверждений из опросников Р.Кеттелла и MMPI, предположительно соответствующих шкалам защит. Новую версию опросника было предложено заполнить 86 испытуемым студентам социологического факультета МПГУ. По результатам кластерного анализа были удалены 48 стимульных утверждений, не попавших в кластеры из двух полярных и двух смежных защит, соответствующих им в теории, а также утверждения, попавшие в эти кластеры, но не соответствующие им теоретически. При этом учитывались также рейтинги соответствия, данные экспертами в параллельном исследовании. Опросник снова стал насчитывать 97 стимульных утверждений, распределенных по 4 биполярным эмпирически валидным шкалам механизмов защиты.

Для проверки содержательной валидности шкал теста задания из расширенной 145-ти стимульной версии было предложено оценивать 4 экспертам-психологам из МПГУ и МГУ. Экспертов просили проранжировать стимульные утверждения из 8 шкал по степени соответствия именно этим шкалам (защитам). Предлагалась рейтинговая шкала из 4 пунктов, от 0 — «ни в малейшей степени» до 3 — «абсолютное соответствие». Был получен средний рейтинг для каждого утверждения каждой шкалы, который, наряду с результатами кластерного анализа, учитывался при отборе заданий, вошедших в окончательную адаптированную версию опросника.

Эту версию заполнили дважды с интервалом в 1 месяц 120 испытуемых средних (14 лет; $n = 105$) и старших (16 лет; $n = 15$) подростков, слушателей подготовительных курсов Мед. Училища № 4 Главного медицинского управления г. Москвы.

Коэффициенты ретестовой надежности отражают удовлетворительную надежность 6 шкал теста. Низкие показатели ретестовой надежности по шкалам компенсации и проекции объясняются, вероятно, фактором тревожности, связанности, связанным с приближением вступительных экзаменов. Показательным является возрастание среднегрупповых значений от выборки стандартизации к старшим и средним подросткам по шкалам отрицания, регрессии, проекции и реактивного образования. Эти данные отражают динамику повышения уровня тревожности, неуверенности в себе, восприятия мира как враждебного и тенденции выражать нечто противоположное своим реальным чувствам от взрослых людей к средним подросткам. Это полностью совпадает с теоретическим положением о дезадаптированности подростков в

период полоролевой идентификации, их ранимости и, следовательно, более интенсивном использовании механизмов психологической защиты. Более высокий показатель подростков по реактивному образованию может отчасти объясняться тем, что большинство испытуемых были женского пола. Шкала реактивного образования была одной из двух шкал опросника, реагирующих на половые различия в выборках испытуемых, в первой неадаптированной версии. Женщины имели по этой шкале значимо более высокие средние баллы, чем мужчины. Затем в результате корреляции недискриминативных заданий теста отдельно по группам мужчин и женщин шкала реактивного образования стала предположительно более нейтральной к половым различиям, хотя мы не проводили специального исследования по этому вопросу.

Процедура проведения

Инструкция

- На следующих страницах Вы найдете ряд высказываний об определенных способах поведении и установках.
- Вы можете ответить да или нет (согласен или не согласен). Выбрав ответ, поставьте, пожалуйста, знак х (крест) в предусмотренном для этого месте на бланке для ответов.
- Не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на собственную точку зрения. Отвечайте так, как считаете верным для себя.
- Обратите, пожалуйста, внимание на следующее:
 - Не думайте о том, какой ответ мог бы создать лучшее впечатление о Вас и отвечайте так, как считаете для себя предпочтительнее. Обработка результатов автоматизирована и при этом содержание утверждений не проверяется.
 - Не думайте долго над предложениями, выбирая ответ, отмечайте тот, который первым пришел Вам в голову.
 - Может быть, некоторые утверждения Вам не очень подходят. Несмотря на это, пометьте один из ответов, а именно тот, который для Вас наиболее приемлем.

Большое спасибо!

Обработка результатов

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Существует и другой вариант обработки результатов:

Восемь эгозащитных механизмов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные ниже утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле

$$\frac{n}{N} * 100$$

где n – число положительных ответов по шкале этой защиты, N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале.

Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле

$$\frac{n}{97} * 100$$

где n – сумма всех положительных ответов по опроснику.

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Ключ

№ >	Название шкал	Номера утверждений	n
A	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
B	Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

Средние величины нормативных данных

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

Средние величины нормативных данных по 8 вариантам (Вассерман Л. И с соавт., 1999).

Шкалы перевода сырых баллов в процентилях

Шкала перевода сырых баллов в процентилях (при апробации)

Сырые очки	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	>интеллектуализация	Реактивное образование
	A	B	C	D	E	F	G	H
0	0	2	1	2	2	4		13
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81
5	52	83	61	62	26	69	51	88
6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	94	95	98
9	97		93	99	70	96	99	99
10	99		97		88	99		
11			99		94			
12					98			

Шкала перевода сырых баллов в процентилях (авторы)

Сырые очки	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	интеллектуализация	Реактивное образование
	A	B	C	D	E	F	G	H
0	3	2	2	5	1	6	0	7
1	13	8	6	20	5	23	3	19
2	27	25	19	37	6	37	6	39
3	39	42	35	63	7	48	17	61
4	50	63	53	78	12	65	28	76
5	61	76	70	88	20	77	42	91
6	79	87	80	95	27	86	59	97
7	84	92	85	97	36	93	76	98
8	90	97	88	99	46	97	87	99
9	97	98	95		64	98	92	
10	98	99	97		72	99	97	
11	99		99		90		99	
12					96			
13					99			

Интерпретация результатов

С помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

По утверждению некоторых ученых, наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Содержательные характеристики типологий психологической защиты

Отрицание

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

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

Вытеснение

3. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, вытеснение - механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: , желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты - изоляции. При изоляции психотравмирующий и

эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия

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

Компенсация

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

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

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. Например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция

В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям и таким

образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления,

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

Замещение

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

Интеллектуализация

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

желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования

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

Результаты клинических исследований

Методика показала свою эффективность как составляющая комплексной психодиагностики в клинике. Так, в НИПНИ им. Бехтерева была предложена комплексная психодиагностическая методика для больных эндогенными психозами, включая в себя обследование по опросникам копинг-тест Лазаруса, ТОБОЛ и ИЖС. Результаты, полученные в ходе этого исследования, представлены ниже и на страницах соответствующих методик.

Обследование проводилось на выборке из 410 больных: шизотипическим расстройством (82 человека), параноидной шизофренией (93 человека), шизоаффективным расстройством (26 человек) и биполярным расстройством (73 человека), проходивших лечение в отделении внебольничной психиатрии клиники НИПНИ им. Бехтерева.

Тип совладающего поведения	Диагноз							
	Шизофическое расстройство		Параноидная шизофрения		Шизоаффективное расстройство		Биполярное аффективное расстройство	
	х ср	σ	х ср	σ	х ср	σ	х ср	σ
Отрицание	52.40	22.56	55.64	21.17	54.76	27.24	49.17	19.43
Вытеснение	64.14	25.31	62.75	20.03	54.23	19.24	56.16	23.08
Регрессия	73.92	20.54	72.05	20.25	73.15	24.64	68.32	19.52
Компенсация	62.06	25.81	66.38	24.11	73.53	23.14	62.00	19.16
Проекция	44.36	15.90	54.42	23.58	38.76	14.08	52.83	23.81
Замещение	55.98	23.20	57.24	21.20	60.23	18.25	54.77	20.40
Рационализация	55.58	23.78	56.35	20.01	49.38	18.09	69.08	18.87
Реактивное образование	55.07	26.07	62.07	25.60	56.53	26.52	67.88	21.36
Индекс напряженности защит	57.13	4.00	52.76	8.63	63.52	7.12	55.13	5.22

Жирным выделены значения, по которым были получены достоверные различия.

Литература

1. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. - Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. - СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. - 50 с.
2. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - Мытищи: Издательство «Талант», 1996. — 144 с.
3. Методики психологической диагностики больных с эндогенными расстройствами. Усовершенствованная медицинская технология. СПб НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2007 г.

Текст опросника

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.

35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.

71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Бланк ответов

ФИО _____ пол _____ дата _____

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

Профильный лист

Шкала эго защиты

Ф.И.О.		Эго защиты	Сырая оценка	Процент
Дата		1 - Отрицание		
Возраст		2 - Подавление		
Пол		3 - Регрессия		
Семейное положение		4 - Компенсация		
Образование		5 — Проекция		
Адрес:		6 - Замещение		
		7 -Интеллектуализация		
		8 - Реактивные образования		

