***Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио»***

**Подростковый стресс и механизмы психологической защиты**

Выполнила

Арнакова Евгения Фёдоровна,

ученица 11 класса МОУ СОШ № 2

г. Пугачёва Саратовской области.

Руководитель

Наумова Нина Викторовна,

педагог-психолог МОУ СОШ №2

г. Пугачёва Саратовской области.

2009 г.

2

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………..3

1. Феномен стресса………………………………….......................4
2. Стадии стресса…………………………………………………………..6
3. Стресс и дистресс……………………………………...................8
4. Подростки и стресс…………………………………………………….9
5. Источники стресса у подростков…………………………….10
6. Признаки стрессового напряжения…………………………11
7. Психологические защиты…………………………………………12
8. Виды защит……………………………………………………………….14
9. Результаты исследования…………………………………………16
10. Учимся преодолевать стрессы………………………………..18

Заключение………………………………………………………………..22

Литература…………………………………………………………………23

3

**Введение.**

В жизни каждого человека существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может «записать» в своей памяти как негативное переживание. И тогда это переживание начинает подтачивать наше здоровье. Горестное состояние, если оно затягивается, может стать - и становится - причиной не только плохого самочувствия, отрицательного поведения, но и основой самых различных болезней: сердечно-сосудистых, нервно-психических, желудочно-кишечных.

Иногда для того, чтобы прийти в равновесие после острого переживания какого-либо травмирующего случая, достаточно проанализировать свои мысли и эмоциональные реакции. «Мысли и эмоциональные реакции определённым образом влияют на физической здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) - особенно если они подавляются и вытесняются - могут являться причиной многочисленных психологических заболеваний», - напоминает нам американский психолог-психотерапевт Дж. Рейнуотер.

Современная социально-экономическая и политическая ситуация в стране, характеризующаяся крайней нестабильностью, обусловливает и провоцирует резкое увеличение дистрессовых факторов в общественном и индивидуальном бытии а, значит, и социальную, психическую дезадаптированность индивидов и групп. Согласно современным представлениям, эффективная социально-психическая адаптация зависит от способности субъекта изменять свои психические образы, приспосабливая их к новой действительности. Несмотря на широкий диапазон индивидуальных различий в степени лабильности психических образов, постоянное изменение действительности выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас адаптационной энергии. А это ведёт к дезорганизации психики и поведения, проблематичности не только биологического выживания определенных индивидов и групп, но и надёжного прогнозирования индивидуального и группового поведения в целях избежания социальных конфликтов и снятия напряженности. Для совладания с возросшим числом конфликтов внешнего и внутреннего плана люди вынуждены более интенсивно использовать механизмы психологической защиты и соответствующие формы защитного поведения, в том числе и деструктивные. Это - различные виды патологической зависимости, «немотивированная» преступность, насильственные действия, сексуальные перверзии, суициды, объединение в антисоциальные группировки и другие девиации, являющиеся наблюдаемым следствием психической и социальной дезадаптированности расширяющегося круга лиц.

4

Для развития человека важен каждый возраст. И всё же подростковый возраст занимает особое место в жизни каждого человека. Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослой жизни. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки. Подросткам свойственно тяготение к группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия.

В основе девиантного поведения детей и подростков, по мнению современных психологов и педагогов, психотерапевтов и психиатров, лежат нарушения психической адаптации. Решение многих проблем, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, нередко зависит от умения осознавать всё, что с нами происходит. Если мы будем различать, когда мы напуганы, а когда сердиты или печальны, то сможем управлять своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильных значений. Изучение механизмов психологической защиты, которые используют подростки для совладания с внешними и внутренними конфликтами, на мой взгляд, очень актуально. Считаю, что моя работа может помочь подросткам и педагогам в разрешении и преодолении различных трудных ситуаций, которые не так уж редки в нашей жизни.

*Стресс - это аромат и вкус жизни,*

*полностью избежать его может лишь*

*тот, кто ничего не делает. Но кому*

*приятна жизнь без дерзаний,*

*без успехов, без ошибок?*

*Г. Селье*

*Человек никогда не бывает так*

*несчастен, как ему кажется,*

*или так счастлив, как ему хочется.*

*Франсуа де Ларошфуко*

*Людей расстраивают не события,*

*а то, как они на них смотрят.*

*Эпиктет*

**1. Феномен стресса.**

5

Феномен стресса, открытый Гансом Селье, безусловно, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспособиться к различным факторам среды за счёт универсального комплекса нейрогуморальных реакций.

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии, социологии. На одно из первых мест выступает проблема психоэмоционального стресса.

До середины XX века среди биологов и врачей было распространено мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер, и задача учёных состоит в том, чтобы обнаруживать и фиксировать именно отличия реакций на разнообразные воздействия внешнего мира.

Ганс Селье, наоборот, начал искать общие закономерности биологических реакций. В результате учёный обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащий, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, - все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине».

Ранее считалось, что реакция организма на холод и тепло, движение и длительное обездвиживание диаметрально противоположны. Именно Г. Селье удалось доказать, что во всех этих случаях кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессовые» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору.

Итак, стресс (от англ. stress – давление, нажим, напряжение) – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепёке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Мышечное усилие требует дополнительного источника энергии, поэтому учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, улучшается кровоснабжение мышц. Всё это – специфические реакции организма,

6

позволяющие ему приспособиться, то есть адаптироваться, к изменившимся условиям.

Неспецифическими требованиями является необходимость перестройки, адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Женщина, получившая известие о гибели в бою единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если же спустя какое-то время окажется, что сообщение о гибели сына было ложным, и он неожиданно войдёт в дом целым и невредимым, мать почувствует сильнейшую радость. Стрессорное действие этих двух событий – неспецифическое требование адаптации к новой ситуации – для организма может быть одинаковым.

Уровень

стресса

крайне крайне

неприятно приятно

**2. Стадии стресса.**

Стресс складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развивающихся как единый процесс. Выделяют три стадии этого процесса:

**Стадия 1.** Стадия мобилизации, напряжения или тревоги. Организм задействует все защитные силы и резервы психики. Человек испытывает волнение, «мандраж». Такое состояние мы можем испытывать перед экзаменом, ответственной встречей, стартом, операцией. Но здесь нужно помнить, что сильное, чрезмерное волнение чревато «перегоранием», когда происходит преждевременное истощение и нехватка ресурсов для дальнейшего его противостояния стрессу. Излишнее спокойствие также не пойдёт на пользу,

так как оно не даст мобилизоваться организму в той степени, которая необходима для преодоления проблемной ситуации.

7

**Стадия 2.** Стадия резистентности (адаптации). Организм старается приспособиться к новым условиям, адаптируется и оказывает сопротивление. Организм и стресс-фактор сосуществуют вместе в противостоянии. Между ними создаётся «стратегический паритет».

**Стадия 3.** Стадия истощения. Если стрессор оказывается слишком сильным, продолжает действовать длительное время, психические и физические ресурсы организма подходят к концу, происходит срыв систем адаптации, что может привести к болезни (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, депрессивные реакции) и даже смерти.

Патофизиологами был поставлен жестокий эксперимент. Вот в чём он заключался: немолодого уже петуха забрали из курятника, в котором он провёл большую часть своей жизни, но не умертвили, а посадили рядом – да так, что сквозь прозрачную стену он мог видеть всё, что происходило в его бывших владениях. Оставшихся кур не оставили в одиночестве: к ним запустили молодого петуха. Наблюдая за тем, что творил с курицами новый петух, старый очень беспокоился и переживал, но ничего сделать не мог. И через пару дней умер. Вскрытие показало, что причиной смерти стал инфаркт: обострилась свойственная пожилому возрасту патология – и сердце не выдержало.

Благодаря «бессердечному» эксперименту многое стало понятно о механизмах того, что сокращает жизнь людей и животных. Учёные смоделировали колоссальный стресс-фактор и убедительно продемонстрировали его влияние на пернатого.

К фатальному исходу привёл так называемый динамический стереотип. Он руководил совокупностью рефлекторных механизмов, которые определили поведение петуха. И нервная система птицы просто не могла направить её действия иначе: это похоже на движение по лыжне, которая давно проложена и по ней легко катиться. Адаптационной альтернативы для приспособления к новым условиям жизни у животного не было. Совокупность рефлексов, сложившихся в привычку постоянного нахождения среди соплеменниц и единоличного властвования над ними, настолько глубоко укоренилась в незатейливой нервной системе петуха, что невозможность восстановления прежних рефлекторных связей вызвала сильнейший сбой в работе организма и привела к смерти.

В ходе эволюции животного мира в нервной системе у представителей Homo Sapiens появилась так называемая промежуточная переменная между стимулом (ситуацией) и реакцией (поведением человека и его организма). Это – когниции, мысли, или система оценки ситуации. И если у животных активизирующее событие, то есть внешний стимул порождает непосредственный ответ на него в виде активного сопротивления или бегства, то у человека существует колоссальный адаптационный ресурс в виде совокупности мыслей, позволяющий оценить произошедшее, принять

8

оптимальное решение и выйти из сложившейся ситуации с минимальными потерями.

В современной психологической науке и практике закрепилось разграничение понятий «физиологический стресс» и «психологический стресс», введённых известным исследователем стресса Рихардом Лазарусом.

Физиологический стресс (исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье) – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п.

Психологический стресс – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под воздействием различных стресс-факторов (информационные перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределённости и т.п.).

**3. Стресс и дистресс.**

Часто путают понятия стресса и дистресса. Селье говорит, что стресса невозможно избежать. Жизнь – это постоянный стресс, то есть необходимость приспосабливаться. А приспособляемость, по его мнению, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю. Дистресс (в переводе с английского distress – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) – это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает влияние на деятельность человека, вплоть до её полной дезорганизации.

Некоторые эмоциональные факторы (например, фрустрация – субъективное ощущение невозможности удовлетворить актуальную потребность) превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием. Кандидат психологических наук Грецов А.Г. утверждает, что есть оптимальный уровень стресса, при котором деятельность результативна. Больше – хуже. Но и меньше – тоже хуже. Бывают стрессы вредоносные (чаще всего они связаны с переживанием по поводу обстоятельств, которые мы изменить не в силах), а бывают – мобилизующие, побуждающие действовать более активно, проявлять усердие и настойчивость.

От чего же зависит, насколько высок тот уровень стресса, который позволяет действовать максимально результативно? Здесь имеют значение два момента:

* Насколько знакома деятельность, хорошо ли она освоена?

9

* Проста деятельность или сложна (требует больших интеллектуальных усилий, точной координации движений и т.п.).

Если деятельность простая и знакомая – умеренный стресс повышает эффективность её выполнения. Если же деятельность сложная, малознакомая, требующая глубокого осмысления, то заниматься ею лучше в спокойной обстановке, исключив все дополнительные раздражающие факторы. Ведь стресс снижает результативность сложной и недостаточно знакомой деятельности. Но вообще нет такой деятельности, которая лучше всего выполнялась бы в состоянии абсолютного, безмятежного спокойствия, или, наоборот, на фоне очень сильного стресса. Для каждой из них есть свой оптимальный уровень активации; для простой деятельности он довольно высокий, для сложной – пониже.

**4. Подростки и стресс.**

Взрослые испытывают стресс от нелюбимой работы, неустроенной личной жизни, всех тех обязанностей, которые они должны выполнять. Возможно, подростки имеют меньшее количество обязанностей, но это совсем не значит, что они не испытывают стрессов. Факт остаётся фактом: многие подростки подвержены стрессу. Это происходит, когда они попадают в опасные (например, столкновение с хулиганами), сложные (например, отсутствие контакта с преподавателем или родителями), болезненные (например, потеря любимого человека) ситуации. Стресс усиливается, потому что, в отличие от взрослых, в распоряжении подростков нет ресурсов, необходимых для того, чтобы справляться с подобными ситуациями. Подростковый период – наиболее эмоциогенный, критический период развития, сопряжённый со специфическими эмоциональными трудностями. Он является периодом кризиса адаптационного механизма.

Чувства подростка чрезвычайно напряжены. Сотрудники Л.И. Божович описали характерный для подростка «аффект неадекватности» - бурную неуправляемую реакцию ребёнка, не соответствующую по выраженности вызвавшему её поводу. Их исследования показали, что в основе «аффекта неадекватности» лежит несоответствие самооценки, как правило низкой для подростков, высокому уровню притязаний.

Стресс – обширный круг состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Источниками стресса становятся и физиологические изменения тела, и поиски индивидуальности, контрольные, зачёты и экзамены, давление родителей по поводу успеваемости в школе, проблемы в отношениях с противоположным полом, неуверенность в себе, тяга ко всему запрещённому и осознание того, что это – запрещённое, выбор между добром и злом. В подростковом возрасте дети уже не желают, чтобы их считали детьми, но ещё боятся ответственности взрослого человека. В

10

подростковый период происходит «гормональный ураган», который испытывает терпимость подростка к изменениям собственного тела. В это время идёт самое бурное развитие, созревание, которое значит лишь физическое взросление, но никак не психологическую зрелость. Подростки сильно мучаются от давления и отчуждения сверстников. Им тяжело быть непонятыми, непопулярными, осмеянными. Подростки уже умеют осознавать свои проблемы, говорить о них, находить решения. Но из-за излишней эмоциональности или возрастной неуверенности эти решения не всегда правильны. Подростки очень чувствительны к критике, поэтому советы могут вызвать агрессию, раздражение, вспышки эмоций и желание действовать наперекор.

Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, учителя и сверстники о них дурного мнения, и это порой вызывает депрессивные состояния.

Особенностью подросткового возраста является лёгкость перехода стрессовых переживаний в дистрессовые. Эмоциональный стресс у подростков расценивается как общая адаптивная реакция, выражающаяся в психологически понятных переживаниях конфликтных ситуаций и проявляющаяся во вне поведенческим актом или кратковременными аффективными изменениями. Дистресс рассматривается как состояние эмоционального напряжения, которое по своей интенсивности, качеству и длительности превышает адаптивные возможности и определяет проявление признаков патологических состояний. Поэтому контролировать и определять стрессовые состояния нужно уметь, делать это вовремя, пока стресс не перешёл в депрессию и другие расстройства.

**5. Источники стресса у подростков.**

1. Одним из источников стресса является школьная жизнь подростков. Учебные требования, разочарование от низких отметок, конфликты с одноклассниками, нехватка времени – на всё это может тратиться огромное количество энергии подростка.
2. Проблемы, связанные с друзьями, могут также оказывать негативное влияние на психику подростка. Дружба – наиболее ценимое подростками качество. Они остро сопереживают чувствам других людей и отчаянно стремятся помочь.
3. Изменения, происходящие с собственным телом, тоже беспокоят подростков. Они могут казаться себе слишком высокими, малорослыми, толстыми, неуклюжими, угловатыми. Подобные переживания заставляют подростков чувствовать себя изгоями, непринятыми, что, безусловно, провоцирует возникновение стресса.
4. Раздельное жительство или развод родителей – это также повод для стресса. Подростки начинают винить себя, что именно они являются

11

причиной ссоры или развода родителей. Подростки завидуют одноклассникам и друзьям, семьи которых «полноценны».

1. Смерть близкого человека – брата, сестры, родителя, другого родственника – несомненно, может спровоцировать эмоциональный срыв у подростков. Они находятся в самом начале своего жизненного пути и абсолютно не готовы переживать потерю важного для них человека.
2. Подростки очень чувствительны и к другим серьёзным семейным проблемам, например, хроническому заболеванию одного из членов семьи или финансовому неблагополучию. Независимо от того, как родители пытаются уберечь своих детей от этого, семейные проблемы всё равно могут заставить подростков переживать до такой степени, что они начнут игнорировать всё остальное, включая школу и друзей.
3. Новое общество и новая школа – это тоже повод для стресса. Подростки начинают чувствовать себя менее уверенными, менее востребованными, им кажется, что их статус в коллективе изменился в худшую сторону.
4. Большое количество дел и необходимость соответствовать слишком высоким ожиданиям могут стать источником стресса у подростка. Кроме того, подростку сложно грамотно распоряжаться своим временем, планировать свою деятельность.
5. Причина для стресса – неумение или нежелание прибегнуть к чьей-то помощи в критической, сложной ситуации. Подростки попросту игнорируют существующие возможности, и от этого стресс угнетает подростка ещё сильнее.

Вот далеко не полный перечень причин, которые могут способствовать возникновению и развитию стресса у подростков.

Нельзя не сказать о некоторых основных признаках, которые могут сигнализировать о наличии внутреннего напряжения.

**6. Признаки стрессового напряжения** (по Шефферу и Буту).

* Повышенная возбудимость.
* Невозможность сосредоточиться на чём-то.
* Ухудшение памяти.
* Слишком часто возникающее чувство усталости.
* Очень быстрая речь.
* Потеря чувства юмора.
* Мысли часто «улетучиваются».
* Довольно частые боли (голова, спина, область желудка).
* Постоянное ощущение недоедания или потеря аппетита (вообще нет вкуса к еде).
* Пристрастие к алкогольным напиткам.

12

* Резкое возрастание количества выкуриваемых сигарет.
* Постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
* Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
* Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
* Вас как будто кто-то или что-то подгоняет. Вы постоянно куда-то спешите.
* Вам почти ничего не нравится.
* Постоянные конфликты с близкими.

**7. Психологические защиты.**

Существуют некоторые пути, которые на первый взгляд помогают преодолеть затруднения, избавиться от стрессов, однако если их использовать регулярно – заводят в тупик, создают больше новых проблем, чем помогают решить старые. Один из путей такого рода – это привычка постоянно использовать психологические защиты. Понятие «психологическая защита» было введено З. Фрейдом, основоположником психоанализа. Фрейд полагал, что защита провоцируется тревогой, возникающей при конфликте сознательного и бессознательного. Защитные механизмы обеспечивают устойчивость психики при слишком сильном воздействии извне. Это такие способы изменения поведения или искажения информации, которые помогают сохранить внутреннюю гармонию, не допуская до сознания сведения, несущие угрозу благополучию человека. Механизмы психологической защиты позволяют устранить или свести к минимуму психологический дискомфорт, негативные, травмирующие личность переживания, сопряженные с внутренними или внешними конфликтами.

В.Ф. Бассин, Ю.С. Савенко подчеркивают, что психологическая защита делает возможным относительно успешное осуществление самоактуализации в условиях различных, осложняющих этот процесс обстоятельств и затруднений. Именно значительная автономность среды, объективный, неподвластный нашей воле ход событий и делает необходимыми различные способы достижения внутреннего комфорта при неудаче.

Некоторые авторы (Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян) предлагают разграничивать адаптивные и дезадаптивные функции защиты. Первые связываются с неосознанностью их субъектом, а вторые - с осознанным принятием и регуляцией.

Особого внимания в анализе роли психологической защиты в процессе адаптации заслуживают взгляды Р. Плутчика, рассматривающего эмоции и механизмы защиты как реакции функциональной адаптации, предназначенные для установления некоего социального равновесия. Он описывает четыре группы всеобщих проблем адаптации (проблемы иерархии, территориальности, идентичности и временности), которые ставит перед индивидом окружающая

13

среда, разрешаемые благодаря механизмам психологической защиты. При решении универсальных проблем адаптации психологические защиты решают задачу максимальной эффективности взаимодействия со средой при минимальном ущербе для себя на разных этапах жизни. Р. Плутчик говорит о том, что «в процессе взросления каждый индивид сталкивается с большим разнообразием ситуаций, вызывающих эмоциональные состояния, выражения которых чреваты дальнейшим конфликтом и дополнительной опасностью. В результате ребенок развивает защитные стратегии, представляющие из себя косвенные пути переживания эмоционального конфликта и совладания с ним».

Механизмы защиты онтогенетически развиваются как способы компромиссного сосуществования индивида с внешней социальной реальностью, эффективной адаптации, сохранения гомеостаза. Эта проблема имеет и оборотную сторону. Если нормальный процесс социализации на ранних этапах развития индивида по каким-либо причинам нарушается, это ведет к нарушениям функционирования механизмов защиты. А поскольку они входят в разряд неосознаваемых автоматизмов, то поведение индивида в новом социальном контексте характеризуется как невротическое, девиантное (отклоняющееся) и т.д. Таким образом, изначально предназначенные для адаптации, механизмы защиты могут приводить и к дезадаптации при определенных условиях.

По мнению ряда авторов (В.М. Воловик, В.Д. Вид, Р.А. Зачепицкий, В.А. Ташлыков, Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум) устойчивое и длительное действие защитных механизмов, направленных на нейтрализацию психического напряжения, при сохранении психологического конфликта закрепляет неадекватные формы поведения, избавляющие личность от имеющихся трудностей. Пассивно-оборонительное поведение, без попыток преодолеть или избежать неприятную ситуацию, способствует невротизации личности, а адаптивная перестройка восприятия и оценки посредством психологической защиты не устраняет конфликта, а достигает лишь кратковременного смягчения напряжения, что предотвращает или ослабляет дезорганизацию психической деятельности.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская указывают на противоречие между стремлением человека сохранить психическое равновесие, стремясь снизить психическую напряженность и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит, поскольку их избыточное включение не позволяет личности осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

Зачастую действие психологических защит мешает личностному росту – ведь в результате искажается картина мира, человек приспосабливает её к своему «Я», вместо того, чтобы самому стать более гибким, способным адаптироваться к постоянно меняющимся внешним условиям.

14

Люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты. Выделяется несколько основных защитных стратегий: вытеснение, отрицание, замещение, проекция, рационализация, компенсация, интеллектуализация, регрессия, реактивное образование и др. В современной зарубежной научной литературе широкое распространение получили идеи о смежности — полярности механизмов защиты и о разной степени их примитивности. Так, согласно Уайту, первичные защитные процессы — это отрицание и подавление, а вторичные — это проекция, реактивное образование, замещение и интеллектуализация. В противоположность Уайту, Инглнш и Финч описывают и проекцию, и интроекцию как два наиболее примитивных защитных средства, тогда как Эвальт и Фарнсуорф считают регрессию очень примитивным видом защиты. По терминологии Вайллента наиболее примитивные «нарциссические» механизмы — это отрицание, проекция и искажение. Р.Плутчик также предпринял попытку определить уровень развития «Я», отражаемый каждым механизмом защиты, с помощью рейтинговых оценок опытных экспертов-клиницистов. Получившийся перечень выглядит следующим образом: отрицание, регрессия, проекция, замещение, подавление, реактивное образование, интеллектуализация, компенсация. Эксперты пришли к полному согласию по поводу того, что отрицание, регрессия и проекция — это очень примитивные механизмы защиты, а интеллектуализация и компенсация представляют более высокие уровни личностного развития.

**8. Виды защит.**

**Вытеснение.** О вытеснении (или подавлении) говорят, когда человек как бы не замечает, забывает ту часть информации, которая связана с неприятными для него событиями, возникновением внутренней тревожности. Описываемое как «мотивированное забывание», вытеснение представляет собой процесс удаления из сознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. Например, человек, страдающий от ужасных личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своём тяжёлом опыте. Однако события, вытесненные в бессознательное, сохраняют эмоциональный энергетический заряд и поэтому постоянно ищут выхода наружу. В результате возникает особая, аффективная логика, логика крайностей в оценке действительности. Например, человека кто-то сильно оскорбил, но открыто он враждебности не проявляет. Вероятно, здесь имеет место подавление чувства обиды. Если оскорбление исходило от близкого человека, то, чтобы сохранить нормальные отношения, эта обида вытесняется – о ней как бы забывают.

**Отрицание** – стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями. Оно проявляется в игнорировании потенциально тревожных сигналов, уклонении от них. Отрицание приводит к тому, что человек старается о чём-то не думать, не хочет принять очевидные

15

факты и поверить им. Отрицание реальности имеет место, когда люди говорят или настаивают: «Этого со мной просто не может случиться», «Так не может быть», несмотря на очевидные доказательства обратного. Механизм отрицания напоминает переключатель, который переориентирует внимание так, что кого-то или что-то мы «в упор» не видим и не слышим. Столкнувшись с трудностями, человек активизирует фильтр отрицания, пытаясь сохранить свой внутренний мир от деформации и разрушения.

**Замещение** – перенос каких-либо (чаще всего, агрессивных) побуждений с недоступных объектов на доступные. Это реакции по типу «разозлился на учителя, а за это накричал на младшую сестрёнку и пнул собаку». Менее распространена такая форма замещения, когда оно направлено против самого себя: враждебные импульсы, адресованные другим, переадресуются себе, что вызывает ощущение подавленности или осуждение самого себя. Кроме того, эта защита может реализовываться не только в замене объекта или самого действия, но и в переводе их в иной план – из реального мира в мир утешительных фантазий. Всякий раз, когда действительность разочаровывает нас, угрожает нам, мы уходим в страну фантазий, где можно без труда достичь всего. В фантазии любая мечта – свершившийся факт. Однако мечты и фантазии не безобидны. Человек тратит на них так много энергии, что начинает ощущать их как полноценную реальность, а затем ведёт себя так, будто это действительно реальность.

**Проекция** (или перенос) – приписывание окружающим того, чего не хочется замечать в себе. Скажем, завистливые люди обычно пребывают в убеждении, что все окружающие им завидуют, а агрессивные – уверены в том, что все вокруг желают им зла. Если же кто-то считает себя хроническим неудачником и не добивается никаких успехов, то он обычно приписывает собственную несостоятельность несовершенству мира в целом.

**Рационализация** – придумывание разумных доводов для оправдания своих неприемлемых качеств или поступков, каких-либо жизненных неудач. Например, ученик, как следует не подготовившийся к экзамену, приписывает свою низкую отметку нечестно проведённому тестированию, тому, что ему не помогли одноклассники, или во всём винит учителя за то, что тот не объяснял эту тему на уроке. При рационализации личность создаёт 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.

**Регрессия** – механизм, используемый для защиты от тревоги. Для неё характерен возврат к ребячливым, детским формам поведения. Это способ смягчения тревоги путём возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. У взрослых проявления регрессии включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности, как «надуться и не разговаривать» с другими; детский лепет, противодействие авторитетам или

16

езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью. Иногда это неуместный бурный смех в ситуации волнения.

Действие **интеллектуализации**проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остаётся впечатление отсутствия эмоции. Например, комментарий: «Ну да, естественно, я несколько сержусь по этому поводу», брошенный мимоходом, равнодушным тоном, предполагает, что сама мысль о чувстве гнева теоретически приемлема для человека, но его актуальное выражение все еще блокировано. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению Ф.Е.Василюка, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». Интеллектуализация развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками.

**Реактивное образование** характеризуется тем, что личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путём 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 чёрствости, жестокости или эмоциональному безразличию. 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.

**Компенсация.** Этот механизм психологической защиты 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 переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

**9. Результаты исследования.**

Я провела небольшое исследование, цель которого – изучение механизмов психологической защиты у подростков. В исследовании принимали

17

участие подростки в возрасте 14-15 лет, учащиеся 9-х классов в количестве 45 человек. Из них – 19 девушек и 26 юношей. В своей работе я использовала опросник Келлермана-Плутчика «Механизмы психологической защиты». (См. Приложение). В качестве методики, позволяющей получить уточненные данные по характеру преобладающей тенденции (автономность - гетерономность) использовался восьмицветовой тест Люшера. В концепции Люшера автономность понимается как контроль происходящих вокруг событий, управление ими, а гетерономность как контроль и управление индивидом извне.

В результате исследования у подростков были зафиксированы проявления всех защитных механизмов. И у юношей, и у девушек в первую тройку наиболее выраженных защит вошли одни и те же механизмы: проекция (36%, 16 чел.), замещение (22%, 10 чел.) и интеллектуализация (18%, 8 чел.), прочие защитные стратегии (24%, 11 чел.). Проекция заняла ведущее место в обеих группах. Самыми слабовыраженными оказались механизмы вытеснения (подавления) и регрессии.

На втором и третьем месте у девушек стоят такие защитные стратегии, как замещение (31%, 6 чел.) и интеллектуализация (16%, 3 чел.). Менее всего у девушек выражены механизмы подавления (5%, 1чел.) и реактивное образование (11 %, 2 чел.). У юношей преобладающими защитами вслед за проекцией являются интеллектуализация (19%, 5 чел.) и замещение (15%, 4 чел.). Менее всего у юношей распространены такие механизмы, как реактивное образование (4%, 1 чел.) и регрессия (4%, 1 чел.).

Исходя из результатов по тесту Люшера, можно сделать вывод о восприятии абсолютным большинством испытуемых реальности как управляемой ими самими, а не как управляющей ими извне (82%, 37 чел.).

Эти результаты в целом соответствуют имеющимся данным исследований механизмов психологической защиты в подростковом возрасте. (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, Н.А. Сирота и др.).

Таким образом, у детей и подростков с нормальным психофизическим развитием психологическая защита становится важным организующим моментом социальной адаптации. А вот сверхнормативное использование индивидом защит является косвенным свидетельством наличия высокого уровня не только внутриличностного, но и внешнего конфликта. Внешний конфликт, с одной стороны, определяет внутренний, а с другой — через деструктивное защитное поведение — сам определяется им.

Пока психологические защиты применяются гибко, от случая к случаю, они действительно помогают справиться с переживаниями, преодолеть жизненные невзгоды. Но их опасность состоит в том, что они могут стать устойчивыми способами взаимодействия личности с собой и с миром. Для саморазвития человека это тупик: ведь защита не меняет реальность, а только

18

искажает её восприятие. По сути такой человек начинает жить в полувымышленном мире. Это особенно часто бывает у тех, кто обладает низкой самооценкой. Любую негативную информацию о себе они воспринимают как личную угрозу и реагируют на неё психологической защитой. А неприятные сведения чаще всего вообще не доходят до их сознания.

Если же молодой человек обладает адекватной самооценкой, уверен в себе, он реагирует на критику более адекватно – ведь она не воспринимается им как угроза для своей личности в целом, а только свидетельствует о каких-то конкретных недостатках, которые можно и нужно исправлять.

Подростку нужно помнить о том, что наиболее конструктивная реакция при столкновении с жизненными проблемами – это попытка сначала решить их (самостоятельно или с помощью окружающих). И только потом, если это оказалось невозможным, прибегать к защитным механизмам.

**10. Учимся преодолевать стрессы.**

Как же научиться преодолевать стрессы? Устойчивость к стрессу – это общее свойство организма, а не той ситуации, которая вызывает это напряжение. Если тренировать это свойство применительно к одним ситуациям, то оно автоматически повышается применительно и к другим сложным ситуациям. Умеющих плавать поддерживает вода, а умеющих жить… поддерживает сама жизнь. Мне очень нравятся рекомендации Андрея Грецова, как «учиться жить» применительно к стрессовым ситуациям.

* Рассматривай стрессовую ситуацию как тренажёрный зал для тренировки своих нервов.
* Отслеживай свои реакции в разных жизненных обстоятельствах и делай собственные выводы о том, как быть готовым к стрессу.
* Воспринимай трудности как возможность для развития, но не создавай себе лишних трудностей.
* Помни, что без напряжения не расслабишься, без усталости не отдохнёшь. Систематически нагружай и мышцы, и разум – они ответят тебе силой!
* Наблюдай за поведением других людей, когда ты становишься свидетелем их стресса, и анализируй, что в их реакциях хорошо, а что плохо.
* Представляй себя на месте человека, который готов к трудностям, и поступай соответственно его действиям.
* Всматривайся вдаль. Когда думаешь о перспективах, не ограничивайся тремя соснами, за которыми ничего не видно.
* Помни, что парашютисты всегда имеют в своём ранце запасной парашют, - на случай, если вдруг основной не сработает. Так и ты всегда имей

19

запасной план действий на случай, если что-то пойдёт не так, как ты рассчитывал.

А вот несколько конкретных упражнений, которые помогут снизить уровень стресса.

**Упражнение «Дерево»**

Упражнение направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождение от травмирующей ситуации.

Представьте себя деревом, какое Вам нравится, с каким Вы легче всего себя отождествляете. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Представление вросших в землю корней дерева актуализирует внутренние связи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

**Упражнение «Пословицы»**

Это упражнение хорошо снимает плохое настроение, а также помогает решению сложной проблемы, которая у Вас возникла.

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читайте фразы из книги в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения. Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнёт вас на правильное решение. Возможно также, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла подобная проблема: над способами её решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

Примите удобную позу. Закройте глаза. Дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у Вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается… Вот оно стал большим и лёгким. Когда Вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно

20

и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается… А потом надувается вновь… Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

**Упражнение «Через три года»**

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно даёт повод задуматься, какая деятельность для человека действительно важна, а о чём через несколько лет он даже не вспомнит.

Составьте список наиболее важных дел, занимающих Вас в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых Вы работаете (3-5 пунктов). А теперь представьте себе, что Вы стали старше на три года. Подумайте об этих делах и проблемах «задним числом» - так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, ответьте на следующие вопросы:

- Что именно Вы сможете вспомнить об этой проблеме?

- Как она влияет на то, как складывается Ваша жизнь теперь, по прошествии трёх лет?

- Если бы такая проблема сейчас встала перед Вами, как бы Вы стали её решать?

**Упражнение «Смятый лист»**

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания её сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами её решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ её решения.

Вспомните о какой-либо проблеме, решение которой Вы хотите найти, подумайте о ней 2-3 минуты, после чего кратко, в 1-2 предложениях, опишите её суть. Теперь возьмите лист бумаги, сильно сомните его, а потом разгладьте. Внимательно рассмотрите этот лист, сконцентрируйтесь на узоре, образованном линиями, и попытайтесь разглядеть в нём какой-либо рисунок (2-3 минуты). Обведите карандашом тот рисунок, который Вам удалось разглядеть в узоре.

Внимательно присмотритесь к своему изображению. Ещё раз перечитайте выполненное ранее описание проблемы. А теперь попробуйте выдвинуть и записать как можно больше ассоциаций, идей, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами её решения. Это не обязательно должны быть логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением, - фиксируется всё, что приходит в голову.

21

**Упражнение «Отряхнись»**

Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. Считая про себя до трёх, быстро-быстро подрожите всем телом... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сделайте это ещё раз, а когда будете отряхиваться, представьте, что вместе с брызгами уходят усталость и плохое настроение.

**Упражнение «Лепим из глины»**

Это упражнение способствует расслаблению, развитию навыков самоконтроля.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что в руках у Вас мягкая, легко мнущаяся глина. Вы разминаете этот кусок, пытаясь сделать его как можно более мягким. А теперь выполните несколько заданий.

1. Скульпторы, прежде чем что-либо лепить из глины, сильно-сильно сжимают её руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и Вы свой кусок глины. Представьте, что Вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки.
2. Слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните Ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара… А теперь, чтобы сделать его ровным, перекатывайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности.
3. Превратите Ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями.
4. Растяните Вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите её между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны… Разведите их максимально широко, потянитесь.
5. Снова соберите глину в комок и слепите из неё то, что Вам захочется.

**Упражнение «Спасибо Вам за то, что Вы…»** (рациональная психотерапия)

Метод рациональной психотерапии способствует формированию адекватной оценки себя и окружающих, является основой для нормального функционирования механизмов поведенческой регуляции. Рациональная

22

терапия помогает по-новому взглянуть не психотравмирующую ситуацию и снизить уровень эмоционального напряжения.

Если кто-то критикует Вас или говорит Вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников разрушительную порцию адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из этих слов?» Поверьте, что при желании пользу извлечь можно из чего угодно: из навоза получается прекрасное удобрение, зубная боль служит источником доходов для стоматолога, а из бытового мусора в Японии получают электричество. Точно также и из критики Вы можете извлечь какую-то новую информацию о себе или о собеседнике. А дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: похвалить своего оппонента! За что? Это Вы можете придумать сами, например:

- за то, что он помогал Вам тренировать выдержку и терпение;

- за то, что он помог Вам посмотреть на себя со стороны;

- за радость победы над собой и над ситуацией (если Вы всё-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

**Заключение.**

Многие из нас под словом «стресс» не раз объясняли и оправдывали свои и чужие неконтролируемые вспышки эмоций, гнева, внезапные слёзы, состояния тоски, страха, паники, бессонницы. Под влиянием стресса люди оказываются беспомощными в критических, чрезвычайных ситуациях, совершают роковые ошибки, приводящие к трагедиям…

К сожалению, немногие знают, как ему противостоять. А между тем каждый человек способен освоить приёмы саморегуляции и оптимизации своего эмоционального состояния и с их помощью развивать навыки конструктивного поведения, побеждать стресс, успешно решать житейские и производственные проблемы, преодолевать трудности. Это умение нужно загруженным школьникам, их родителям, переживающим за всё и за вся, педагогам с их «синдромом профессионального выгорания».

23

**Литература**

1. Грецов А. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007.
2. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов / ил. Т. Бедаревой. – СПб.: Питер, 2008.
3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
4. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодёжной среде: Метод. пос. – Кострома; КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Основы психологии: 10кл.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2: Психология общения: 11кл.
7. Психология подростка. Учебник. Под. редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «прайм - ЕВРО - ЗНАК», 2003.
8. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – Мытищи: «Талант», 1996.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008.
11. <http://home>. damotvet.ru
12. <http://www>. Humanities.edu.ru
13. http://www. Форумы Синтона

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Опросник Келлермана-Плутчика**

С помощью данного опросника выявляются характерные для испытуемого механизмы психологической защиты.  
Инструкция: Прочитайте приведенные ниже высказывания. Те из них, которые соответствуют вашему поведению и состоянию, отметьте в бланке для ответов знаком «+».

1. Со мной очень легко договориться.  
2. Я сплю больше, чем другие мои знакомые.  
3. Я всегда нахожу человека, на которого хочу походить.  
4. Если меня лечат, я стараюсь узнать, почему мне это все делают.  
5. Если я чего-нибудь захочу, не могу дождаться, пока не получу.  
6. Я часто краснею.  
7. Одно из самых больших моих достоинств — сдержанность.  
8. Иногда у меня появляется побуждение пробить стену кулаком.  
9. Я несдержанный.  
10. Если меня кто-нибудь затянет в толпу людей, я готов его убить.  
11. Я редко запоминаю свои сны.  
12. Меня злят люди, которые командуют другими.  
13. Мне часто бывает плохо.  
14. Я — высоконравственный человек, как мало кто другой.  
15. Чем больше приобретаю имущества, тем счастливее себя чувствую.  
16. Я всегда нахожусь в центре своих мечтаний.  
17. Мне делается неловко даже от мысли, что члены моей семьи ходили бы голыми.  
18. Люди уже мне говорили, что я часто хвастаюсь.  
19. Если меня кто-нибудь отвергает, у меня иногда даже возникает желание покончить с жизнью.  
20. Люди мною часто любуются.  
21. Я иногда бывал так ожесточен, что даже ломал вещи.  
22. Меня очень раздражают люди, сочиняющие всякие сплетни.  
23. Я всегда вижу лучшую сторону жизни.  
24. Я хочу и все время стараюсь с помощью физзарядки изменить свой внешний облик.  
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила бы окружающий мир.  
26. Я не суеверен.  
27. Мне уже говорили, что я бываю слишком импульсивным.  
28,. Меня раздражают люди, которые рисуются перед другими.  
29. Ненавижу недружелюбных.  
30. Я очень стараюсь никого не обидеть.  
31. Я из тех людей, которые не плачут.  
32. Я очень много курю.  
33. Мне очень трудно расстаться с тем, что мне принадлежит.  
34. Я плохо запоминаю лица.  
35. Я много занимаюсь онанизмом.  
36. Я с трудом запоминаю фамилии.  
37. Если мне кто-то мешает, я ему ничего не говорю, а сразу же жалуюсь кому-нибудь.  
38. Люблю выслушивать различные мнения по обсуждаемому вопросу, даже если знаю, как его надо решать.  
39. Люди мне никогда не надоедают.  
40. Я не могу спокойно усидеть на месте.  
41. Я мало что помню из своего детства.  
42. Я долго не замечаю отрицательные стороны своих зна­комых.  
43. Прежде чем сердиться, надо все хорошо обдумать.  
44. Обо мне говорят, что я доверчив.  
45. Мне неприятны люди, которые одним прыжком достигают своей цели.  
46. Неприятные мысли я стараюсь выбросить из головы.  
47. Я никогда не теряю оптимизма.  
48. Перед путешествием я обдумываю каждую мелочь.  
49. Иногда я сам вижу, что сержусь на кого-то больше, чем следовало бы.  
50. Если дела идут не так, как мне хочется, я иногда ста­новлюсь угрюмым.  
51. Во время спора я люблю указывать другим на ошибки в их рассуждениях.  
52. Если мне бросают вызов, у меня появляется сильное желание его принять.  
53. Неприятные фильмы меня бесят.  
54. Я раздражаюсь, если на меня не обращают внимания.  
55. Люди говорят про меня, что я не эмоционален.  
56. Приняв какое-то решение, я даже после этого обдумываю его.  
57. Если кто-нибудь говорит, что моих способностей не­достаточно, чтобы сделать что-либо, то я обязательно стараюсь сделать это.  
58. Когда я вожу автомобиль, мне иногда хочется разбить другую машину.  
59. Многие люди меня раздражают потому, что они эгоисты.  
60. Уезжая в отпуск, я всегда беру с собой какую-то работу.  
61. Я брезгую некоторыми пищевыми продуктами.  
62. Я иногда грызу ногти.  
63. Говорят, что я склонен обходить острые вопросы.  
64. Я любитель выпить.  
65. Я возмущаюсь, когда слышу вульгарные шутки.  
66. Мне иногда снятся вещи, вызывающие неприязнь.  
67. Карьеристы меня раздражают.  
68. Я много вру.  
69. Я брезгую порнографией.  
70. Из-за своего характера я имел неприятности по работе.  
71. Больше всего я ненавижу несчастных людей.  
72. Разочарование в чем-либо приводит меня в плохое на­строение.  
73. Если я слышу или читаю о какой-нибудь трагедии, это не меняет моего настроения.  
74. Прикосновение к чему-то слизистому вызывает у меня отвращение.  
75. Когда я в приподнятом настроении, то начинаю вести себя как ребенок.  
76. Я все-таки много спорю с людьми.  
77. Я никогда не испытываю неприятных ощущений на похоронах от того, что нахожусь в одном помещении с покойником.  
78. Не люблю людей, которые стараются быть в центре внимания.  
79. Многие люди меня раздражают.  
80. Мыться не в своей ванне для меня настоящее мучение.  
81. Мне неловко произносить нецензурные слова.  
82. Я раздражаюсь, когда чувствую, что нельзя доверять людям.  
83. Мне нужно, чтобы обо мне говорили, что я сексуально привлекателен.  
84. Что бы я ни начинал, я никогда не заканчиваю начатого дела.  
85. Я стараюсь одеваться так, чтобы выглядеть более при­влекательным.  
86. Я придерживаюсь более строгих моральных принципов, чем мои знакомые.  
87. В споре мои аргументы, как правило, бывают более логичными, чем у других.  
88. Люди безнравственные мне неприятны.  
89. Когда кто-то меня толкает, я способен взбеситься.  
90. Я часто влюбляюсь.  
91. Говорят, что я человек объективный.  
92. Вид крови не вызывает у меня никакого волнения.

Опросник содержит 8 шкал. Ниже приводится ключ к оп­роснику, в котором указаны номера вопросов, относящихся к соответствующему механизму защиты.  
Ключ к опроснику.  
1. Реактивные образования: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.  
2. Отрицание реальности: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.  
3. Замещение: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.  
4. Регрессия: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75,84.  
5. Компенсация: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.  
6. Проекция: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.  
7. Вытеснение: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.  
8. Рационализация: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.  
Обработка результатов.  
Подсчитайте общее количество баллов по каждой шкале и выясните, какой вид психологической защиты преобладает у респондента.