

18+

ВЫСШИЙ КУРС



ГЕННАДИЙ СТАРШЕНБАУМ



ПРИМЕРЫ/ДИАГНОСТИКА/ТЕСТЫ/РЕКОМЕНДАЦИИ

ПСИХОТЕРАПИЯ РАССТРОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

2-е издание



Психология. Высший курс

Геннадий Старшенбаум

**Психотерапия расстройств
личности. Диагностика, примеры,
тесты, рекомендации. 2-е издание**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 616.8-085.851

ББК 53.57

Старшенбаум Г. В.

Психотерапия расстройств личности. Диагностика, примеры, тесты, рекомендации. 2-е издание / Г. В. Старшенбаум — «Издательство АСТ», 2021 — (Психология. Высший курс)

ISBN 978-5-17-139221-5

Эта книга о расстройствах личности ценна тем, что содержит опыт и рекомендации отечественного психотерапевта с многолетним стажем работы — Г. В. Старшенбаума. Автор использует современную диагностическую систему психических расстройств DSM-5 и новейший классификатор болезней МКБ-11, приводит соответствующие им профессиональные тесты, разъясняет психодинамические и когнитивные механизмы расстройств, дает разработанные на этой основе терапевтические рекомендации. Описание расстройств иллюстрируется примерами из практики автора. Издание будет полезно обучающимся и практикующим психологам и врачам-психотерапевтам, а также всем, кто интересуется проблемами расстройств личности. Книга написана понятно, живо и снабжена словарем терминов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8-085.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-17-139221-5

© Старшенбаум Г. В., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Здоровая личность	6
Личностная зрелость	8
Тест личностной зрелости (В. А. Руженков и др.) [1]	10
Тест самоактуализации личности САМОАЛ (Н. Ф. Калина) (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)	12
Психологические защиты	20
Психотические защиты	20
Инфантильные защиты	21
Невротические защиты	21
Адаптивные защиты	21
Тест механизмов психологической защиты (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов)[3]	22
Расстройства личности	26
Динамика личностных нарушений	27
Классификация расстройств личности	29
Большая пятерка личностных качеств (А. Г. Грецов)[5]	32
Негативная аффективность	35
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Геннадий Владимирович Старшенбаум

Психотерапия расстройств личности

Диагностика, примеры, тесты, рекомендации

© Старшенбаум Г. В., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

*Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины – все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
Ревущий горько на руках у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий, как печь, с балладой грустной
В честь брови милой. А затем солдат,
Чья речь всегда проклятьями полна,
Обросший бородой, как леопард,
Ревнивый к чести, забияка в ссоре,
Готовый славу брениую искать
Хоть в тушечном жерле. Затем судья
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженной бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, —
Так он играет роль. Шестой же возраст —
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса – кошель,
В итанах, что с юности берег, широких
Для ног иссохших; мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
Пищит, как флейта... А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы —
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.*

В. Шекспир

Здоровая личность

Похоже на то, что Фрейд передал нам в наследство нездоровую половину психологии, и мы должны теперь дополнить ее здоровой половиной.

А. Маслоу

Личность – неповторимое устойчивое сочетание темперамента, способностей, характера и направленности, под которой понимаются мировоззрение, интересы, цели и идеалы человека. К личностным качествам можно отнести храбрость или трусость, оптимизм или пессимизм, щедрость или алчность, честность или лживость, стыдливость или цинизм, альтруизм или эгоизм, чуткость или черствость, верность или ненадежность.

Личность определяется конкретной системой общественных отношений, культурой, а также обусловлена биологическими особенностями. Личностные особенности формируются под действием отношений и конфликтов, которые становятся частью стиля жизни человека и его отношения к себе, миру и окружающим. Основными отличиями личностных качеств от черт характера являются: степень волевой регуляции поведения, использование нравственных оснований, мировоззренческих установок, склонностей и социальных интересов при выборе поведения.

Стержнем личности является самооценка («Я для себя»), которая строится на оценках человека другими людьми и его оценивании других. *Позитивная* самооценка предполагает способность к дружбе и любви, умение понимать и прощать, чувствовать прекрасное, иметь идеалы, быть оригинальным, реализовать свои способности, мудро и смело строить будущее. *Негативная* самооценка заключается в недоверии к себе и людям, приводит к пессимизму, а в случае неудач – к отчаянию. Личность проявляется также в виде «ролевых масок» («Я для других»), выработанных для разных межличностных и групповых взаимодействий.

По определению экспертов ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) психическое здоровье понимается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения. В связи с этим выделяются следующие критерии психического здоровья: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер; адекватность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением.

С точки зрения классического психоанализа личность нормальна настолько, насколько она приспособляется к окружающей среде.

При этом учитывается уровень зрелости используемых личностных защит и гибкость стратегий поведения. Бихевиористы разделяют поведение человека на «правильное» – адекватное и «неправильное» – нежелательное, которое может быть результатом недостаточного или ошибочного научения. В первом случае человека необходимо доучить, во втором – отучить или переучить. Таким образом, и в психоанализе, и в бихевиоризме личность рассматривается с биологической и социальной позиции – как место контакта человека и окружающей среды.

В гуманистическом подходе сутью личности признается способ его раскрытия в жизни. Норма – это и идеал, и реальность. Возможность нормы обусловлена потенциалом развития, которым обладает каждый человек. Здоровая личность характеризуется активной жизненной позицией, доступностью опыта сознанию, самопознанием, способностью к абстрактному мышлению, постоянным процессом индивидуализации и функциональной автономией.

Перечисляя то, что нам нужно для счастья, мы нередко забываем
добавить себя.

Л. Кумор

Личностная зрелость

Часто приходится слышать: «Он еще не нашел себя». Но найти себя невозможно – себя можно только создать.

Т. Сас

В состав личностной зрелости входят три компонента: личностный (система ценностей, направленность и т. д.), рефлексивный (достигнутый уровень самосознания, эго-идентичность) и функциональный (способность личности к самоорганизации). Зрелость включает психологическое умение человека разводить идеальные и реальные цели. Зрелая личность обладает активной жизненной позицией и способна к свободному выбору. Такой человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора, знает свои сильные и слабые стороны, имеет широкие границы «Я», способен посмотреть на себя «со стороны», демонстрирует уверенность в себе и самопринятие, реалистичное восприятие, придерживается цельной жизненной философии и проявляет гармоничные социальные отношения.

Зрелые личности, как правило, добрые, отзывчивые, хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других. Они умеют сопереживать и радоваться чужим успехам, испытывают потребность быть рядом, кому-либо помогать.

Такие люди имеют социальную направленность личности. Они всячески поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют поручения. Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, предпочитают сотрудничать с людьми, а не соперничать. В коллективе, как правило, пользуются уважением.

А. С. Балык и О. П. Цыбуленко (2016) следующим образом систематизируют критерии личностной зрелости.

1. Ответственность (А. А. Реан, А. Г. Асмолов, Э. Фромм, Э. Эриксон, Р. Кассель), «сознательная независимость» (К. Роджерс), локус контроля (Дж. Ротер, С. К. Нартова-Бочавер).

2. Осознанное, реалистичное восприятие мира (Г. Олпорт), самопонимание (К. Роджерс), способность ставить реальные и идеальные цели (Б. С. Братусь), оценочная рефлексия (Г. С. Сухобская).

3. Потребность в самоактуализации (А. Маслоу), направленность на саморазвитие, открытость изменениям (К. Роджерс, А. А. Реан).

4. Самопринятие и самоуважение – принятие себя (Г. Олпорт); гибкая Я-концепция, стремление Я-реального к Я-идеальному (Н. Е. Харламенкова).

5. Автономия – самостоятельность, опора на себя, самоподдержка (Ф. Перлз); автономность (Дж. Ловингер), психологическая суверенность (С. К. Нартова-Бочавер); способность противостоять давлению и оценкам окружающих (К. Роджерс).

6. Сила характера (Б. Г. Ананьев), творческая реализация (К. Роджерс), способность справляться с неопределенностью (Г. Олпорт).

7. Управление и организация собственной жизни – создание собственной среды развития (Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко); способность к постановке целей и реализация собственного решения (Г. С. Сухобская); регуляция собственного поведения сознательно в процессе жизни (К. А. Абульханова-Славская), самоконтроль (Р. М. Шамионов).

8. Целостность, конгруэнтность (К. Роджерс), цельность характера (Б. Г. Ананьев), идентичность, складывающаяся в процессе жизненного пути (Н. Е. Харламенкова, Дж. Ловин-

гер), приобретение полной целостности образа «Я» (К. Г. Юнг), целостность эго-идентичности (Э. Эриксон).

9. Широта интересов и связей с миром (Д. А. Леонтьев); многогранное чувство «Я» (Г. Олпорт), выражение творческого начала в разнообразных сферах жизни; открытость опыту (Г. Крайг).

10. Толерантность, социальная направленность поведения (А. А. Деркач, А. А. Бодалев), снисходительность, демократический склад характера (Г. Олпорт); гуманистические ценности (Г. С. Сухобская), нравственное сознание (Л. Колберг).

11. Способность строить межличностные отношения (Г. Салливан, В. Н. Мясищев, Р. В. Овчарова); теплота в отношении к другим (Г. Олпорт), уважение и эмпатия по отношению к другим людям (Э. Фромм, К. Роджерс), способность любить, заботиться (З. Фрейд, Э. Фромм, У. Шутц).

Реан А. А. (2016) выделяет четыре основных составляющих личностной зрелости: ответственность, терпимость, позитивное мышление и саморазвитие.

Ответственность первого типа заключается в способности личности признавать свою ответственность за все происходящее с ней в жизни (внутренний локус контроля по Дж. Роттеру). Ответственность второго типа возникает, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию (внешний локус контроля). Таким образом, наличие ответственности первого типа позволяет говорить о личностной зрелости индивида, в то время как ответственность второго типа, напротив, свидетельствует о личностной незрелости.

Терпимость также представлена двумя видами: сенсуальной терпимостью личности и диспозиционной терпимостью. Сенсуальная терпимость связана с устойчивостью к воздействию социальной среды, с ослаблением реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор за счет снижения чувствительности к его воздействию. В основе диспозиционной терпимости, обеспечивающей терпимость личности при социальных взаимодействиях, стоят установки личности, ее система отношений к действительности: к другим людям, к их поведению, к себе, к воздействию других людей на себя.

Позитивное мышление – вид мыслительной деятельности, позволяющий индивиду при решении абсолютно всех жизненно важных вопросов и задач видеть в основном достоинства, успехи, удачи, жизненный опыт, возможности, собственные желания и ресурсы их осуществления, а не недостатки, неуспех, препятствия. Это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе.

Саморазвитие. Маслоу А. (2019) выделил отличительные особенности зрелых (саморазвивающихся, актуализирующихся) личностей.

1. Зрелые личности сами отвечают за свое благополучие, уверены в себе и оптимистичны, адекватно оценивают ситуации и людей и не нуждаются в определенности и порядке.

2. Они принимают телесные потребности и естественные процессы без отвращения и стыда, но при этом ценят «высшие» качества, которые украшают человеческую природу.

3. Зрелые личности живут со вкусом, ориентированы в большей степени на настоящее, ценят искусство, спонтанны и периодически испытывают «пиковые переживания» реальной жизни.

4. Эти люди эффективно и упорно работают над объективными задачами. Они больше любят искусство в себе, чем себя в искусстве.

5. Они твердо направляют свои творческие усилия на достижение достойных целей, не прибегая к нечестным и негуманным средствам для их достижения.

6. Они испытывают чувство общности с человечеством в целом и критичность по отношению к своей субкультуре.

7. Ни лесть, ни подкуп, ни требования окружения не нарушают естественный ход их развития. Общему мнению они предпочитают собственные, всегда свежие оценки.

8. Они имеют ограниченные, но тесные личные привязанности без исчезновения собственного «Я» и с симпатией, уважением и состраданием относятся к остальным людям, даже в случае раздражения.

9. Они самодостаточны и иногда нуждаются в уединении. Их дружба и привязанность к семье не носят цепляющегося, вторгающегося и собственнического характера.

10. Их остроумие чаще вызывает добрую улыбку, чем смех, их шутки не планируются и не повторяются.

Самоактуализация может быть активной и пассивной, глубокой и поверхностной.

В активном (продуктивном) личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение. Он сознательно ставит перед собой цели, занимается самосовершенствованием или включается в занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки. Пассивная самоактуализация происходит в пассивном личностном росте, когда интеллект и психологическая культура растут сами и естественно, так же как растет тело человека.

Глубокая, сущностная самоактуализация – это личностный рост, развитие личности, устремленность человека к идеалу. У обывателя самоактуализация, пройдя через фильтры масс-культуры, становится поверхностной, более простой и дешевой. Зачастую такой человек превращается в более или менее успешного манипулятора.

Зрелость: возраст, когда ты уже достаточно стар, чтобы знать, чего не следует делать, и достаточно молод, чтобы это сделать.

А. Палле

Тест личностной зрелости (В. А. Руженков и др.)¹

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос с учетом того, в какой степени он характеризует вас и ваше поведение: никогда, редко, часто, всегда.

1. Читаете ли вы художественную литературу?
2. Легко ли вам признать свою неправоту?
3. Готовы ли вы отвечать за каждое принятое вами решение и совершенные поступки?
4. Можно ли сказать, что «творчество – не ваш конек»?
5. Стараетесь ли вы во всем находить положительные моменты?
6. Пренебрегаете ли вы мелочами, если это не влияет на результат?
7. Готовы ли вы учиться у других?
8. Бывает ли у вас «дурное предчувствие»?
9. В споре вы стараетесь не обидеть своего оппонента?
10. Нравится ли вам работать в одиночку?
11. Стремитесь ли вы быть надежным человеком в глазах окружающих?
12. Положительно ли вы оцениваете свои ближайшие перспективы?
13. Бывает ли вам скучно, и вы не знаете, чем себя занять?
14. Как часто вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?
15. Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?

¹ Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости // Научные ведомости БелГУ. Сер. Медицина. Фармация. 2016. № 26 (247), вып. 36. С. 5–70.

16. Кажется ли вам, что в вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у ваших знакомых?
17. Бываете ли вы ленивы?
18. Руководствуетесь ли вы личными интересами в принятии решений?
19. Следите ли вы за модой?
20. Вы занимаетесь спортом?
21. Уверенно ли вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?
22. Обходитесь ли вы без советов и поддержки со стороны?
23. Легко ли вам справиться с работой, где есть необходимость принимать ответственные решения?
24. Бывает, что вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых вам не по нраву?
25. Разделяете ли вы людей на «хороших» и «плохих»?
26. Вы довольно консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?
27. Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?
28. Выслушиваете ли вы до конца своего собеседника?
29. Нарушаете ли вы данное слово?
30. Ваши собственные чувства открыты и понятны для вас?
31. Поступаете ли вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица?
32. Изучаете ли вы инициативно иностранный язык, посещаете кружки?
33. Воплощаете ли вы в жизнь принятые вами решения, намеченные планы?
34. Спокойно ли вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?
35. Подражаете ли вы кому-либо авторитетному для вас?
36. Доводите ли вы до конца начатое дело?
37. Легко ли вас вывести из себя?
38. Стремитесь ли вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?
39. Охотно ли вы знакомитесь с новыми людьми?
40. Вызывают ли у вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?
41. Обращаете ли вы внимание на недостатки в окружающем вас мире, себе и других людях?
42. Соблюдаете ли вы установленные правила?
43. Можно ли назвать вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?
44. Будете ли вы отстаивать свою точку зрения во что бы то ни стало?
45. Бывает, что вы не успеваете сделать все, что обещали?
46. Удастся ли вам не падать духом, когда вас постигают личные несчастья и неудачи?
47. Чувствуете ли вы себя творцом своей судьбы?
48. Стараетесь ли вы пробовать себя в чем-то новом?
49. Присуще ли вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим вас людям?
50. Готовы ли вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?

Шкала оценки вопросов

Вопрос	Никогда	Редко	Часто	Всегда
Прямой	0	1	2	3
Обратный	3	2	1	0

Ключ для оценки отдельных параметров

№ п/п	Параметр	Вопрос	
		Прямой	Обратный
1	Ответственность	3, 11, 23, 36, 42, 50	6, 17, 29, 45
2	Терпимость	2, 9, 15, 28, 34, 49	18, 24, 37, 44
3	Саморазвитие	1, 7, 20, 32, 39, 48	4, 13, 26, 43
4	Позитивное мышление	5, 12, 21, 30, 40, 46	8, 16, 25, 41
5	Самостоятельность	10, 14, 22, 33, 38, 47	19, 27, 31, 35

Обработка данных и интерпретация результатов. Суммируйте баллы. Средние показатели: Ответственность 20–22, Терпимость 20–22, Саморазвитие 18–20, Позитивное мышление 18–20, Самостоятельность 20–21, Личностная зрелость 95–104.

Тест самоактуализации личности САМОАЛ (Н. Ф. Калина) (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)

Инструкция. Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.

11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойствен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.

- б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удастся манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

- б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.

100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Ключ

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

1б, 2а, 3б, 4б, 5б, 6б, 7а, 8б, 9а, 10а, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16б, 17б, 18а, 19б, 20б, 21а, 22б, 23б, 24б, 25а, 26б, 27а, 28а, 29б, 30а, 31б, 32а, 33б, 34б, 35а, 36б, 37б, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43б, 44а, 45а, 46б, 47а, 48а, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 54б, 55б, 56б, 57б, 58а, 59а, 60б, 61а, 62б, 63б, 64б, 65б, 66б, 67б, 68б, 69а, 70б, 71б, 72а, 73а, 74б, 75а, 76а, 77б, 78б, 79б, 80а, 81б, 82б, 83б, 84а, 85а, 86а, 87б, 88а, 89б, 90а, 91а, 92а, 93а, 94а, 95а, 96б, 97б, 98б, 99а, 100б.

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами.

- 1. Ориентация во времени:** 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- 2. Ценности:** 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- 3. Взгляд на природу человека:** 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- 4. Потребность в познании:** 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- 5. Креативность** (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- 6. Автономность:** 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- 7. Спонтанность:** 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
- 8. Самопонимание:** 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
- 9. Самоприятие:** 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- 10. Контактность:** 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- 11. Гибкость в общении:** 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Обработка данных и интерпретация результатов. Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по остальным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 10 или 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100 %, а число набранных баллов составляет x %. Результаты в процентах выглядят следующим образом: 0–20 % – низкий тестовый показатель, 21–40 % – пониженный тестовый показатель, 41–60 % – средний тестовый показатель, 61–80 % – повышенный тестовый показатель, 81–100 % – высокий тестовый показатель.

Описание шкал:

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая оценка). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

5. Стремление к творчеству или креативность – неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка у Ф. Перлза и зрелость у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. Спонтанность – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и самоприятия, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойствен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Такие люди ориентированы извне в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Самоприятие – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Самоприятие вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самовыражением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие

показатели характерны для людей негибких, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Крайне важно, чтобы терапевта не ослепило болезненное состояние пациента при оценке всей его личности.

З. Фрейд

Психологические защиты

Я знаю всё, но только не себя.

Ф. Вийон

Понятие психологической защиты было введено в научный оборот в конце XIX века З. Фрейдом. В его концепции психологическая защита является средством, используемым Эго для смягчения конфликта между Ид (Оно) и Суперэго. Идея о том, что психологическая защита может использоваться для преодоления конфликта между личностью и обществом, была выдвинута и разработана в трудах К. Хорни. А. Фрейд раскрыла процесс формирования защитных механизмов и его внешние детерминанты, классифицировала и описала различные способы защиты.

Основатель гештальт-терапии Ф. Перлз писал о появлении невротических защитных реакций при отсутствии грани между «Я» человека и окружающим миром. В гуманистической психологии подчеркивается отрицательная сторона действия защитных механизмов, появление которых свидетельствует о нарушении конгруэнтности между представлениями о себе и окружающем мире. А. Маслоу рассматривал психологическую защиту как препятствие личностному росту.

Функции защит можно оценивать и как позитивные, и как негативные. С одной стороны, психологические защиты ограждают личность от восприятия травмирующей психику информации и негативных переживаний, устраняют тревогу и помогают сохранить самооценку. С другой стороны, защита лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию, снижает значимость событий и эмоциональную напряженность личности.

За счет реализации механизмов психологической защиты, как правило, достигается лишь относительное личностное благополучие, а нерешенные проблемы приобретают хронический характер, если человек не находит способов активно воздействовать на ситуацию.

В современных исследованиях делаются попытки рассмотрения различных аспектов защитных механизмов: уровней психологической защиты, интенсивности функционирования защитных механизмов и связи их с личностными особенностями, степени зрелости и примитивности отдельных видов защиты, активности и пассивности механизмов, хронологии развития системы психологических защит в процессе жизни индивида. Осознание используемых защит дает человеку возможность лучше понимать и больше принимать себя.

Пилюгина Е. Р. с соавторами² выделяет психотические, инфантильные, невротические и адаптивные психологические защиты.

Психотические защиты

Вытеснение – перемещение воспоминаний о травмирующем событии в бессознательное.

Диссоциация – временная трансформация самоидентификации в стрессовой ситуации: человек может ощущать себя отделившимся от своего тела или воспринимать себя другой личностью и вести себя соответственно другой личности.

Изоляция – уход в свой внутренний мир, исключение межличностных контактов и эмоциональной реакции на окружающее.

² Пилюгина Е. Р., Сулейманов Р. Ф., Юсупов И. М., Семенова-Полях Г. Г., Григорьева О. В. Факторы, активизирующие механизмы психологической защиты личности в юношеском возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 262–272.

Ипохондрия – необоснованное убеждение в наличии опасной болезни или уродства.

Регрессия – возврат к детским или более ранним моделям поведения, может заключаться в капризности, плаксивости, нерешительности и т. п., а также в использовании различных форм моторной стимуляции, присущей младенческому периоду: сосание предметов, раскачивание и т. д.

Инфантильные защиты

Замещение/перенос – переадресация чувств с беспокоящего/значимого объекта (предмета, ситуации или человека) на относительно безобидный объект.

Компульсивное поведение – отключение от тревожащей ситуации посредством внешней стимуляции, которая по сути представляет собой зависимость: использование алкоголя, наркотиков, компьютерных и азартных игр, шопоголизм, эмоциональная или сексуальная зависимость, переедание, зависимость от социальных сетей и т. п.

Отрицание – полный отказ от осознания неприятной информации.

Пассивная агрессия – скрытое сопротивление: использование намеренной волокиты, симуляции, отговорок, поведение «назло», создание препятствий для других, критика начальства или власти и т. д.

Проекция – ошибочное восприятие своих внутренних процессов как приходящих извне.

Невротические защиты

Всемогущий контроль – чувство власти, ответственности и контроля над окружающими, ощущение себя как центра и основы всего происходящего.

Избегание – уклонение от ситуаций, потенциально угрожающих самооценке.

Компенсация – попытки восполнить реальный или воображаемый недостаток при помощи внешних, показных достоинств, так называемая защита от комплекса неполноценности.

Рационализация – когнитивная переоценка и искажение происходящего с целью оправдания своих негативных проявлений и повышения самооценки.

Реактивное образование – выражение чувств, диаметрально противоположных испытываемым индивидом: демонстрация доброжелательности к неприятному человеку, внешнее осуждение сексуальности при внутреннем интересе к сексу, фальшивое извинение под давлением страха наказания.

Адаптивные защиты

Альтруизм – погашение внутренних конфликтов по поводу собственных потребностей путем удовлетворения потребностей других людей, за счет чего повышается самооценка и преодолевается чувство неполноценности и ненужности.

Подавление импульсов – откладывание эмоциональной и поведенческой реакции на тот момент, когда человек будет психологически готов встретиться с травмирующей ситуацией.

Предвосхищение – мысленное проигрывание всех возможных вариантов развития будущего события, что позволяет быть к ним более подготовленным и снизить чувство тревоги.

Сублимация – перенаправление энергии агрессивности и сексуальности в социально приемлемое, творческое и конструктивное русло.

Юмор – эмоциональное отстранение от ситуации, позволяющее найти в ней что-то смешное.

Тест механизмов психологической защиты (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов)³

Инструкция. Пометьте утверждения, с которыми вы согласны.

1. Я никогда не опаздывал.
2. Иногда я воспринимаю события, как будто они происходят не со мной.
3. Мне трудно переносить ожидание или доводить дело до конца.
4. Меня часто беспокоят различные недомогания.
5. Меня часто упрекают в том, что я бесчувственный.
6. Иногда какой-то запах или образ вызывают во мне необъяснимую тревогу.
7. В гневе я могу что-то сломать или разбить.
8. Ненавижу этих любопытных, сующих нос в мои дела.
9. Я трачу много времени на бесполезные занятия (ТВ, соцсети, комп. игры).
10. Ненавижу, когда меня торопят.
11. Неприятности не для меня, я полон оптимизма.
12. В споре я обычно более логичен.
13. Если я не могу быть одним из лучших, то лучше отойду в сторонку.
14. Я часто ощущаю, что улыбаюсь людям натянуто и фальшиво.
15. Мне сложно удержаться, чтобы не похвалиться своими успехами.
16. Люди настолько бестолковы, что без меня ничего не смогут.
17. Творчество – важная часть моей жизни.
18. Когда я помогаю другим, то чувствую себя полезным и значительным.
19. Иногда я откладываю важное решение по принципу «утро вечера мудренее».
20. Перед экзаменом я всем говорю, что готов не очень хорошо, хоть это и не так.
21. Восхищаюсь людьми, которые шутят даже в самых сложных ситуациях.
22. Я всегда отвечал на письма сразу после их получения.
23. Иногда я наблюдаю за собой как будто со стороны.
24. Когда я нервничаю, то начинаю грызть и обламывать ногти.
25. Я боюсь пропустить у себя какое-то серьезное заболевание.
26. Окружающие часто выговаривают мне, что я холоден и безразличен.
27. Я плохо запоминаю лица и имена.
28. Я часто заводжусь из-за пустяка.
29. Раздражают те, кто вечно всеми командуют и кому все должны.
30. У меня есть зависимости (шопинг, алкоголь, курение, азартные игры и т. д.).
31. От меня вечно требуют больше, чем от других.
32. Почти все мною восхищаются.
33. Я больше руководствуюсь разумом, чем чувствами.
34. Я часто бросаю интересные занятия, если мои успехи были хуже, чем у других.
35. Я часто вынужден показывать радость, хотя совсем ее не ощущаю.
36. Я прикладываю серьезные усилия, чтобы выглядеть лучше, чем есть.
37. Людям лучше мне подчиняться, это в их же интересах.
38. Я люблю заниматься спортом, творчеством или любым полезным делом.
39. Мне нравится заниматься благотворительностью, это придает мне самоуважения.
40. Часто достаточно перетерпеть, и ситуация сама сгладится.
41. Я чаще недооцениваю свои возможности, чем переоцениваю их.

³ Пилюгина Е. Р., Сулейманов Р. Ф. Методика измерения психологической защиты // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 2. С. 194–209.

42. Я стараюсь пошутить, если сталкиваюсь с какой-то проблемой.
43. Я никогда не вру.
44. Бывает, что я так отвлекаюсь от ситуации, что не слышу, что мне говорят.
45. Я могу соврать или прибегнуть к слезам, если не хочу что-то делать.
46. Я должен думать о своем здоровье.
47. Смерть посторонних людей меня мало волнует.
48. Я мало что помню из своего детства.
49. Если меня что-то разозлило, то я могу выплеснуть злость на тех, кто ни при чем.
50. Меня бесят эти скандалисты и наглецы кругом.
51. Не могу спокойно сидеть, мне нужно хоть чем-то себя занять.
52. Меня раздражают просьбы – если я считаю что-то нужным, то сделаю это сам.
53. Моя философия «зла не вижу, зла не слышу, зла не делаю».
54. Если я не достиг цели, то эта цель была мне не очень-то и нужна.
55. Если не можешь делать что-то отлично, то лучше с этим и не высываться.
56. Люди сейчас более аморальны, чем когда-либо.
57. Если кто-то сомневается в моих способностях, я сделаю все, чтобы доказать обратное.
58. Я способен управлять ситуацией гораздо лучше, чем многие окружающие.
59. Физический труд или полезное дело успокаивают меня.
60. Я не могу спокойно пройти мимо бездомной кошки или собаки.
61. Я часто дожидаясь благоприятного момента, чтобы действовать наверняка.
62. Я стараюсь просчитать заранее все неприятные варианты событий.
63. Я умею пошутить над собой, даже когда не все идет гладко.
64. Я никогда не откладывал на завтра то, что можно сделать сегодня.
65. Иногда я не замечаю, что происходит вокруг меня.
66. Я часто расковыриваю ранки и болячки.
67. Если человек плохо себя чувствует, то семья должна окружить его заботой.
68. Я часто ничего не чувствую, хотя ситуация должна вызывать сильные эмоции.
69. У меня есть страхи, фобии, которые ничем не объяснимы и иррациональны.
70. Я легко поддаюсь авторитету другого человека.
71. Если ты не будешь всегда начеку, то тебя мигом обведут вокруг пальца.
72. Не могу отказать себе в удовольствиях, даже если они вредны, это меня успокаивает.
73. Начальство меня недооценивает.
74. У меня нет врагов, меня все любят.
75. Мне доставляет удовольствие указывать людям на их ошибки.
76. Если вижу, что могу проиграть, то лучше заранее выйду из игры.
77. Наш долг быть вежливыми и добрыми даже с теми, кто нам неприятен.
78. Дорогие вещи помогают мне чувствовать себя увереннее.
79. Я чувствую свою значимость и превосходство над большинством окружающих.
80. Меня привлекают сложные задачи.
81. Когда помогаешь другим, то забываешь о своих неприятностях и проблемах.
82. Считаю, что сдержанность и терпеливость – одни из главных черт характера.
83. Перед сложным разговором я мысленно постоянно прокручиваю диалоги.
84. Конфликты я стараюсь сгладить шуткой.
85. Я всегда поступал справедливо.
86. Часто происходящее со мной кажется мне каким-то сном или фильмом.
87. Я обижаюсь, если мне не оказывают помощь или внимание.
88. Тот, кто болеет, заслуживает особого отношения и внимания.
89. Мне часто хочется, чтобы меня никто не трогал и просто оставили в покое.
90. Я редко плачу.

91. Я могу выплеснуть свое раздражение на первое, что попадет под горячую руку.
 92. Люди часто о себе чересчур высокого мнения.
 93. Когда я нервничаю, то начинаю больше есть/курить/пить, делать покупки/сидеть в соцсетях и т. д.
 94. Когда на меня давят, то я начинаю делать медленнее и хуже.
 95. У меня нет никаких проблем.
 96. Я никогда не делаю что-либо просто так, на все есть разумная причина.
 97. Я стараюсь не высовываться вперед, чтобы не попасть в смешное положение.
 98. Дети обязаны любить своих родителей, своих братьев и сестер.
 99. Стараюсь, чтобы мои достижения затмили мои недостатки.
 100. Если бы люди слушались меня, у них было бы гораздо меньше проблем.
 101. Мне нравится преодолевать себя.
 102. Если я помог кому-то справиться с проблемой, то чувствую себя солиднее.
 103. Нетерпеливость обычно приносит только проблемы.
 104. Лучше я признаюсь в своей ошибке сам, чем буду ждать, когда меня разоблачат.
 105. Если относиться ко всему с юмором, то проблемы кажутся не такими страшными.

Обработка данных. Поставьте по 1 баллу за каждое помеченное утверждение и суммируйте баллы в соответствии с ключом.

Ключ к опроснику

№ п/п	Группа	Механизм защиты	№ утверждений
1	Психотические	Диссоциация	2, 23, 44, 65, 86
2		Регрессия	3, 24, 45, 66, 87
3		Ипохондрия	4, 25, 46, 67, 88
4		Изоляция	5, 26, 47, 68, 89
5		Вытеснение	6, 27, 48, 69, 90
6	Инфантильные	Замещение/перенос	7, 28, 49, 70, 91
7		Проекция	8, 29, 50, 71, 92
8		Компульсивное поведение	9, 30, 51, 72, 93
9		Пассивная агрессия	10, 31, 52, 73, 94
10		Отрицание	11, 32, 53, 74, 95
11	Невротические	Рационализация	12, 33, 54, 75, 96
12		Избегание	13, 34, 55, 76, 97
13		Реактивное образование	14, 35, 56, 77, 98
14		Компенсация	15, 36, 57, 78, 99
15		Всемогущий контроль	16, 37, 58, 79, 100

№ п/п	Группа	Механизм защиты	№ утверждений
16	Адаптивные	Сублимация	17, 38, 59, 80, 101
17		Альтруизм	18, 39, 60, 81, 102
18		Подавление	19, 40, 61, 82, 103
19		Предвосхищение	20, 41, 62, 83, 104
20		Юмор	21, 42, 63, 84, 105
21		Шкала на выявление лжи	1, 22, 43, 64, 85

Тестовые нормы в «сырых» баллах

№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов	№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов
2	Регрессия	32	15	12	Избегание	33	16
3	Ипохондрия	33	16	13	Реактивное образование	32	16
4	Изоляция	33	17	14	Компенсация	33	16
5	Вытеснение	33	16	15	Всемогущий контроль	33	16
6	Замещение/перенос	33	16	16	Сублимация	33	16
7	Проекция	33	16	17	Альтруизм	32	15
8	Компульсивное поведение	33	16	18	Подавление	33	15
9	Пассивная агрессия	33	16	19	Предвосхищение	33	16
10	Отрицание	33	16	20	Юмор	33	16

Интерпретация результатов. Показатели испытуемых группы юношеского возраста свидетельствуют о более частой встречаемости «Изоляции» и «Компульсивного поведения»; анализ данных испытуемых группы зрелого возраста свидетельствует о более высоких показателях по шкалам «Сублимация» и «Подавление импульсов»; и наконец, анализ данных испытуемых группы пожилого возраста указывает на высокие показатели по таким шкалам, как «Пассивная агрессия», «Отрицание» и «Ипохондрия».

У обследуемых женского пола выявляются более высокие показатели по шкале «Реактивное образование», а у обследуемых мужского пола – по таким шкалам, как «Изоляция», «Всемогущий контроль» и «Юмор».

Расстройства личности

Человек с характером редко обладает милым характером.
Ж. Ренар

Расстройства личности представляют собой комплекс глубоко укоренившихся, стойких и дезадаптивных личностных черт, обуславливающих специфическое восприятие и отношение к себе и окружающим, снижение социального приспособления и, как правило, субъективный дистресс. Возникают они чаще в подростковом или даже детском возрасте и пронизывают весь период взрослой жизни. Их проявления затрагивают все сферы личности – эмоционально-волевую (преимущественно), мышление, стиль межличностного поведения.

Неподатливость дезадаптивных личностных черт делает их носителя неспособным гибко приспособляться к меняющимся требованиям повседневности, искать новые решения жизненных проблем. Характерен порочный круг: человек не видит себя так, как окружающие, не сочувствует им. Из-за этого возникают межличностные конфликты, срываются механизмы компенсации, что приводит к дальнейшему нарастанию конфликта, еще большей декомпенсации, усилению и стабилизации патологических личностных особенностей.

Динамика личностных нарушений

Задержка эмоционального развития личности приводит к эмоциональной лабильности, преобладанию эмоциональной оценки ситуации над интеллектуальной, плохо контролируемому реагированию. Результатом задержки формирования личности на идеаторном этапе становится склонность к рассуждательству, отвлеченности, нерешительности и сомнениям. Недостаточная зрелость личности, тугоподвижность и косность установок, неспособность сформировать новую жизненную позицию мешают адекватно оценить ситуацию.

Патохарактерологические реакции – психогенно обусловленные, выраженные и стереотипно повторяющиеся отклонения в поведении, отличающиеся от нормальных его форм склонностью:

- к генерализации (способности возникать в самых различных ситуациях и по различным, зачастую незначительным, поводам);
- стереотипности проявлений, повторению клише (одних и тех же поступков по разным поводам);
- превышению потолка поведенческих нарушений, находящихся, однако, в соответствии с поведенческими девиациями, свойственными группе, к которой принадлежит человек;
- социальной дезадаптации как итогу.

Выделяют следующие типы патохарактерологических реакций:

- *отказ* – характеризуется отсутствием или снижением стремления к естественным контактам с окружающими;
- *оппозиция* – характеризуется активным или пассивным противопоставлением себя окружающим;
- *имитация* – характеризуется стремлением к подражанию какому-либо лицу или образцу;
- *компенсация* – характеризуется стремлением скрыть или восполнить собственную несостоятельность в какой-либо области успехом в другой;
- *гиперкомпенсация* – характеризуется стремлением достичь успеха именно в той области деятельности, в которой отмечается несостоятельность;
- *эмансипация* – характеризуется склонностью к подчеркнутой собственной самостоятельности и независимости;
- *группирование* – характеризуется неспособностью к самостоятельной деятельности и стремлением решить собственные проблемы посредством группировки с другими людьми.

Преходящие расстройства личности включают расстройства личности, при которых отсутствует окончательно сформированная патологическая структура, а дисгармония характера носит частичный и обратимый характер. Хронические расстройства личности проявляются всегда, везде и в любых обстоятельствах.

Вторичное изменение личности характеризуется постоянным нарушением личности, которое представляет собой изменение по сравнению с предыдущей характерной моделью личности.

Хроническое изменение личности после переживания экстремальной ситуации. У взрослых людей в условиях массивной психогенной травматизации развивается затяжное реактивное состояние с рецидивирующим течением, переходящим в постреактивное развитие личности с депрессивными, возбудимыми и инфантильными чертами (Магомед-Эминов М. Ш., 2006).

Указанные проявления развиваются после экстремальной ситуации через 6 месяцев и более (иногда через несколько десятков лет). Типичная динамика расстройства: реактивное состояние – углубление и усложнение доминирующих отрицательно окрашенных представлений, формирование комплекса сверхценных переживаний, появление психопатоподобных реакций – развитие стабильных личностных расстройств.

К диагностическим критериям данного расстройства относятся:

1) анамнестические сведения о появлении выраженных и стойких изменений в восприятии, мышлении и отношении человека к себе и окружающим после перенесенной им экстремальной ситуации (заключение, пытки, катастрофа, затяжные угрожающие жизни обстоятельства);

2) изменения личности носят выраженный характер, сопровождаясь ригидным и неадекватным поведением, проявляющимся по меньшей мере в двух из следующих симптомов:

а) стойкое враждебное или недоверчивое отношение к окружающему при отсутствии такой установки до попадания в экстремальную ситуацию;

б) социальная изоляция (избегание контакта с людьми, кроме немногих живущих вместе родных), не обусловленная каким-то психическим, в том числе аффективным, расстройством;

в) стойкое чувство внутренней пустоты и/или безнадежности (не ограничивающееся очерченным эпизодом аффективного расстройства и отсутствовавшее до экстремальной ситуации), которое может быть вызвано повышенной зависимостью от других, неспособностью выразить отрицательные или агрессивные эмоции и стойким депрессивным аффектом без указания на наличие депрессивного расстройства перед экстремальной ситуацией;

г) стойкое ощущение нервозности или беспричинной угрозы, проявляющееся в повышенной бдительности и раздражительности при отсутствии прежде таких черт; состояние внутреннего напряжения и чувство угрозы могут сочетаться со склонностью к злоупотреблению психоактивными веществами;

д) стойкое чувство собственной измененности или инакости в сравнении с другими людьми (отчуждение) может сочетаться с ощущением эмоциональной оглушенности;

3) изменения личности имеют следствием отчетливое снижение социального функционирования или субъективное страдание и отрицательное воздействие на близких;

4) изменения личности наступают после экстремальной ситуации, в анамнезе отсутствуют данные о нарушениях развития, психопатических чертах или акцентуациях в детском, подростковом и взрослом периоде, которые могли бы объяснить актуальное состояние;

5) изменения личности существуют не менее двух лет, не связаны с эпизодами других психических заболеваний (за исключением посттравматического стрессового расстройства) и не могут быть объяснены органическим поражением мозга.

Пострадавшие со страхом реагируют на любого, кто пытается ими распорядиться, и поэтому не могут работать под чьим-то руководством, что приводит к отчетливому социальному снижению, отрицательному воздействию на близких и стойкому субъективному страданию. У многих наблюдается инфантилизация личности: люди становятся наивными, простодушными, ребячливыми, живут одним днем, обходясь самым необходимым. Часто развиваются зависимость от психоактивных веществ и склонность к импульсивному агрессивному и саморазрушающему поведению.

Классификация расстройств личности

В соответствии с МКБ-11⁴ расстройство личности (РЛ) характеризуется проблемами в функционировании аспектов самости (например, самоидентичности, самооценке, точности самовосприятия, самоконтроле) или в межличностной дисфункции (например, способности развивать и поддерживать близкие и взаимно удовлетворяющие отношения, понимать позиции других и разрешать конфликты в отношениях), которые сохраняются в течение длительного времени (например, двух лет или более).

РЛ проявляется в моделях познания, эмоционального опыта, эмоционального выражения и поведения, которые являются неадаптивными (например, негибкими или плохо регулируемые) и проявляются в целом ряде личных и социальных ситуаций (то есть не ограничиваются конкретными отношениями или социальными ролями). Модели поведения, характеризующие расстройство, не укладываются в нарушения развития и не могут быть объяснены в первую очередь социальными или культурными факторами, включая социально-политический конфликт. Расстройство связано с выраженным дистрессом или заметными нарушениями в личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной или других важных сферах функционирования.

Общими для РЛ считаются следующие диагностические критерии:

1) внутренние переживания и поведение индивидуума в целом существенно и постоянно отклоняются от культурально принятого диапазона; такое отклонение должно проявляться более чем в одной из следующих сфер: когнитивная, эмоциональная, коммуникативная, самоконтроль;

2) недостаточная адаптивность или другие дисфункциональные особенности обнаруживаются в широком диапазоне личностных и социальных ситуаций;

3) в связи с п. 2 отмечается личностный дискомфорт или неблагоприятное воздействие на социальное окружение;

4) отклонение является стабильным и длительным, начинаясь в старшем детском или подростковом возрасте;

5) отклонение не может быть объяснено как проявление или последствие других психических расстройств зрелого возраста, а также органического поражения мозга.

Выделяется подпороговый уровень расстройства, который обозначен как личностные трудности (акцентуации личности) и помещен в МКБ-11 в группу «Проблемы, связанные с межличностным взаимодействием» в главе «Факторы, влияющие на состояние здоровья или контакты с медицинскими службами».

Акцентуации личности – это крайние варианты личностной нормы, проявляющиеся как чрезмерное заострение отдельных черт личности, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и повышенной устойчивости к другим. Эти проявления становятся вполне очевидными в подростковом возрасте, обычно на фоне семейных проблем.

Ранжирование по степени тяжести позволяет учесть то, что, хотя РЛ и предполагается как пожизненный диагноз, его выраженность может изменяться с течением времени. В МКБ-11 выделены три степени выраженности личностных нарушений (легкая, умеренная и тяжелая), каждая из которых может включать в себя как один, так и несколько дисфункциональных признаков.

⁴ Международная классификация болезней, 11-й пересмотр. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Легкое расстройство личности. Все общие диагностические требования для РЛ выполнены. Нарушения влияют на некоторые области функционирования личности, но не на другие (например, проблемы с самоконтролем при отсутствии проблем со стабильностью и согласованностью идентичности или самооценки), и могут не быть очевидным в некоторых условиях. Есть проблемы во многих межличностных отношениях или в выполнении ожидаемых профессиональных и социальных ролей, но некоторые отношения поддерживаются и/или некоторые роли выполняются.

Легкое расстройство личности обычно не связано с существенным вредом для себя или других, но может приводить к существенному дистрессу или нарушениям в личной, семейной, общественной, образовательной, профессиональной или других важных областях функционирования, либо в ограниченной сфере (например, любовных отношениях, хобби) или присутствует в других областях, но мягче.

Чувство личности индивида может быть несколько противоречивым и несовместимым с тем, как их воспринимают другие. Человеку трудно оправиться от травм, связанных с самооценкой. Способность человека ставить соответствующие цели и работать для их достижения поставлена под угрозу; человек испытывает трудности с обработкой даже незначительных неудач. Человек может иметь конфликты с руководителями и коллегами, но, как правило, способен поддерживать занятость.

Ограничения индивидуума в способности понимать и оценивать взгляды других людей создают трудности в развитии близких и взаимно удовлетворяющих отношений. В некоторых отношениях может быть отчужденность, но отношения чаще характеризуются периодическими или частыми, незначительными конфликтами, которые не настолько серьезны, чтобы вызвать серьезные и длительные нарушения.

В качестве альтернативы отношения могут характеризоваться зависимостью со стремлением предотвращать конфликты, уступая другим, даже с некоторым ущербом для себя. В условиях стресса могут быть некоторые искажения в ситуационных и межличностных оценках индивида, но проверка реальности остается нетронутой.

Умеренное расстройство личности. Все общие диагностические требования для РЛ выполнены. Нарушения затрагивают несколько сфер личностного функционирования (например, самоидентичность или самооценка, способность формировать близкие отношения, контролировать импульсы и регулировать поведение). Однако некоторые области функционирования личности могут пострадать меньше. Существуют заметные проблемы в большинстве межличностных отношений и исполнения самых ожидаемых социальных и профессиональных ролей, в некоторой степени все же сохранных. Наблюдаются конфликты, избегание, уход в себя, или экстремальные зависимости (например, несколько отвергнутых друзей, постоянные конфликты в области трудовых отношений и, как следствие, профессиональные проблемы, серьезные нарушения или чрезмерная покорность в романтических отношениях).

Специфические проявления нарушений личности, как правило, средней степени тяжести. Умеренное РЛ иногда связано с причинением вреда себе или другим людям и с выраженным снижением в личной, семейной, общественной, образовательной, профессиональной или других важных сферах деятельности, хотя функционирование в ограниченных областях может быть сохранено.

Человек может проявлять мало искреннего интереса или усилий к устойчивой занятости. Основные ограничения в способности понимать и оценивать перспективы других препятствуют развитию близких и взаимно удовлетворяющих отношений. Человек демонстрирует плохой эмоциональный самоконтроль перед лицом неудач, часто становясь очень расстроенным и легко сдаваясь. И наоборот, может неоправданно упорствовать в достижении целей, которые не имеют шансов на успех.

Во время кризиса самоидентификация может стать непоследовательной. Человек имеет значительные трудности в поддержании позитивной самооценки или, наоборот, имеет нереально позитивную самооценку, которая не изменяется доказательствами обратного. В условиях стресса отмечаются искажения в ситуационной и межличностной оценке личности. Могут быть легкие диссоциативные состояния или убеждения или восприятия, напоминающие психотические (например, параноидальные идеи).

Тяжелое расстройство личности. Все общие диагностические требования для РЛ выполнены. Существуют серьезные нарушения во многих областях функционирования личности (например, самоидентичность может быть настолько нестабильной, что люди сообщают, что у них нет ощущения того, кем они являются, или настолько жесткими, что они отказываются участвовать в определенных, но крайне узких ситуациях; самооценка может характеризоваться презрением к себе или быть грандиозной или очень эксцентричной).

Проблемы межличностного общения серьезно влияют практически на все отношения, а способность и желание выполнять ожидаемые социальные и профессиональные роли отсутствуют или серьезно скомпрометированы. Специфические проявления нарушений личности являются серьезными и затрагивают большинство, если не все, области функционирования личности. Тяжелые РЛ часто связаны с причинением вреда себе или другим людям и серьезными нарушениями во всех или почти во всех сферах жизни, включая личную, семейную, социальную, образовательную, профессиональную и другие важные области функционирования.

Человек, как правило, не в состоянии ставить и преследовать реалистичные цели. В межличностных отношениях, если таковые имеются, отсутствует взаимность; они поверхностные, крайне односторонние, нестабильные или конфликтные, часто на грани насилия. Семейные отношения отсутствуют (несмотря на наличие живых родственников) или омрачены значительным конфликтом.

Человеку крайне трудно распознать нежелательные эмоции (например, он не распознает или не признает переживания гнева, грусти или других эмоций). Человек не желает или не может поддерживать постоянную занятость из-за отсутствия интереса или усилий, плохой работы (например, из-за ненадежности, неспособности выполнять задания или исполнять ожидаемые роли), межличностных трудностей или неподобающего поведения (например, из-за нежелания или неспособности подчиняться). В условиях стресса возникают крайние искажения в ситуационной и межличностной оценке человека. Часто наблюдаются диссоциативные состояния или психотические убеждения или восприятия (например, выраженные параноидальные реакции). Такие люди полностью идентифицируются со своими отклоняющимися поведенческими стереотипами, поэтому мотивацию для коррекции последних требуется создать в процессе терапии.

Раздел личностных расстройств в МКБ-11 включает в себя шесть личностных моделей: *негативная аффективность, отгороженность, антисоциальность, расторможенность, ананкастность и пограничность*. Эти модели представляют собой дезадаптивные варианты личностных качеств, которые могут незаметно переходить в нормальные, или же одно в другое, не имея каких-либо строгих разграничений. Полное описание конкретного случая РЛ включает в себя оценку степени тяжести и типа личностного расстройства (например, легкое расстройство личности с негативной аффективностью и ананкастными чертами; тяжелое расстройство личности с антисоциальностью и импульсивностью).

В каждом человеке намешано всего понемножку, а жизнь выдавливает из этой смеси что-нибудь одно на поверхность.

А. и Б. Стругацкие

Большая пятерка личностных качеств (А. Г. Грецов)⁵

Этот тест позволяет измерить такие направленности личности, как:

- **нейротизм – эмоциональная устойчивость** (соответствует негативной аффективности по МКБ-11);
- **экстраверсия – интроверсия** (соответствует отгороженности по МКБ-11);
- **доброжелательность – враждебность** (соответствует антисоциальности по МКБ-11);
- **открытость – закрытость новому опыту** (соответствует расторможенности по МКБ-11);
- **сознательность – несобранность** (соответствует ананкастности по МКБ-11).

Инструкция. Оцените применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. Свои ответы обозначьте одной из трех цифр: 0 – нет, это не обо мне; 1 – иногда это обо мне, иногда – нет; 2 – да, это точно обо мне. Ответы записывайте в бланк, приведенный ниже.

1. Для меня лучший отдых – пообщаться в веселой компании.
2. Я иногда чувствую себя веселым или печальным даже без серьезной причины.
3. Меня очень интересует все новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица «все новое – это хорошо забытое старое» неверна.
9. Я умею рассчитывать свое время так, что успеваю сделать все запланированное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.
13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня очень ответственным человеком.
15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям.
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и в делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения с ровесниками, а не из книг.
22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречие с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристика «спокойный» – точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю, что назвать меня ленивым нельзя.

⁵ Грецов А. Г., Азбель А. А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2012.

30. Предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.
35. Думаю, что я человек щедрый.
36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.
37. Меня легко развеселить или расстроить.
38. Мне нравится узнавать все новое – даже когда это идет вразрез с моими знаниями и убеждениями.
39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.
40. Мне доставляет удовольствие помогать другим людям.

Бланк ответов

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Обработка данных и интерпретация результатов. Подсчитайте сумму баллов в каждом из столбцов. Полученная сумма свидетельствует о выраженности соответствующих личностных качеств, входящих в «большую пятерку».

0–3 – низкий уровень выраженности; 4–6 – ниже среднего; 7–9 – средний уровень выраженности; 10–12 – выше среднего; 13–16 – высокий уровень выраженности.

I. Экстраверсия – интроверсия. Это направленность личности на внешний либо на внутренний мир. В первом случае человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно выполняющий свою работу в компании, чем в одиночестве. Во втором – сдержанный, трезво мыслящий, отчужденный, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. *Чем выше показатель, тем ярче выражена экстраверсия.*

II. Нейротизм – эмоциональная устойчивость. Это показатель эмоциональной стабильности. Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному излиянию чувств. У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряженных ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но в то же время это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. *Высокие баллы свидетельствуют о нейротизме.*

III. Открытость – закрытость новому опыту. В первом случае человек легко воспринимает все новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонен к творчеству. Но это может оборачиваться некоторой «поверхностью», неустойчивостью убеждений и интересов.

Во втором случае человек настороженно относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему трудно ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить ее в своей жизни. *Высокие баллы свидетельствуют об открытости к новому опыту.*

IV. Сознательность – несобранность. Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные, честолюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и все контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс – беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но в то же время такие люди более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности. *Чем выше показатель, тем ярче выражена сознательность.*

V. Доброжелательность – враждебность. В первом случае человек доброжелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают располагать к себе окружающих, хотя иногда окружающие начинают злоупотреблять бескорыстностью такого человека. Во втором случае человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов. Не дает злоупотреблять своим доверием, нередко отталкивает от себя окружающих своими бесконечными подозрениями. *Высокие показатели свидетельствуют о преобладании доброжелательности.*

Негативная аффективность

Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным.
Сенека

Основной особенностью негативной аффективности по МКБ-11 является склонность испытывать широкий спектр отрицательных эмоций. Общие проявления негативной аффективности, не все из которых могут присутствовать у человека в данный момент, включают в себя:

- переживание широкого спектра негативных эмоций с частотой и интенсивностью, непропорциональными ситуации;
- эмоциональную нестабильность и плохую регуляцию эмоций;
- негативистские установки;
- низкую самооценку и неуверенность в себе;
- недоверчивость.

Негативные эмоции проявляются как тревожность, покорность, отвращение к себе, недоверчивость к людям и своему здоровью, подавленность, часто в ответ на даже незначительные фактические или воображаемые стрессоры.

Соответствующее поведение характерно для тревожных, депрессивных, зависимых, мазохистичных и параноидальных личностей. В МКБ-11 эти личностные расстройства отсутствуют, поэтому ниже приводятся их описания по DSM-5⁶.

Дети с негативной аффективностью часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумные игры, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние.

Подростки страдают из-за неуверенности в своей половой привлекательности и проявляют сдержанность в интимных отношениях, опасаясь отвержения, которое приводит их в отчаяние. Они либо прячут сексуальные желания, не переходя границ нежной дружбы, либо проявляют влечение так отчаянно, что пугают и отталкивают.

Взрослые с негативной аффективностью отличаются психофизическим инфантилизмом, молоджавостью и хрупкостью, сочетающимися с наигранной наивностью и откровенностью. Таким людям свойственны повышенная внушаемость, склонность к фантазиям и чрезмерным вегетативным реакциям. Для них характерны грубые несоответствия в биографическом развитии между:

- 1) желаниями, потребностями, побуждениями;
- 2) ограничивающими условиями – материально-бытовыми или эмоциональными;
- 3) способами проявления внутреннего конфликта в жизни и деятельности, которые могут наблюдаться в своем типичном выражении в детстве или более поздних кризисных моментах.

Позитивные возможности они не замечают и не используют. Чувство собственной неполноценности маскируют в самоутверждении через те виды деятельности, где можно в большей мере раскрыть свои способности. Человек ведет себя пассивно, сдержанно, нерешительно,

⁶ DSM-5 – Американское Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, 5-е издание. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

опасаясь осуждения за недозволённый поступок. Он безотказно и самоотверженно выполняет любые требования окружающих, боясь, что его разлюбят и покинут. Непереносимость насмешек, подозрений в якобы совершенном проступке сопровождается неумением постоять за себя при несправедливых обвинениях. Вследствие своей беззащитности человек нередко служит «козлом отпущения», мишенями для шуток. Если не удастся избежать конфликта, он играет в нем роль жертвы, ищет поддержки и опоры.

Пациент может располагать к себе, излучая теплоту и готовность к самопожертвованию, безотказно и безропотно выполняя любые требования окружающих. При этом сблизиться с теми, с кем хочется, мешает застенчивость, которая может маскироваться внешней развязностью и даже заносчивостью. Нравственная незрелость и связанная с ней плохая социализация делают такого человека эгоистичным. Пациент избегает реальной душевной близости с партнером, который призван заменить материнскую фигуру. К партнеру предъявляются завышенные требования в скрытой форме: пассивность и требовательная беспомощность становятся агрессивной стратегией.

Неадаптивные установки

- Я не могу выносить неприятные чувства.
- Неприятные чувства усилятся и выйдут из-под контроля.
- Я должен любой ценой избегать неприятных ситуаций, чувств и мыслей.
- Если я чувствую что-то неприятное или думаю об этом, я должен попытаться забыть об этом или отвлечься, например подумать о чем-нибудь еще, выпить, принять таблетку или посмотреть телевизор.
- Лучше не делать ничего, чем пытаться делать то, что может закончиться неудачей.
- Если я не думаю о проблеме, мне не нужно ее решать.
- Если я буду игнорировать проблему, она исчезнет.
- Невыносимо, когда меня унижают или отвергают.
- Люди – критически настроенные, самоутверждающиеся и унижающие.
- Если люди сблизятся со мной, они обнаружат, кто я такой, и отвергнут меня.
- Если другие критикуют меня, они, видимо, правы.
- Надо избегать ситуаций оценки.
- Я должен избегать ситуаций, в которых привлекаю внимание, или быть как можно более незаметным.
- Остается заниматься незаметной работой.
- Любые признаки напряженности в отношениях указывают на то, что отношения испортились, следовательно, их нужно разорвать.
- Мое настроение зависит от того, что думают обо мне другие.
- Я не могу жить без близкого человека.
- Ужасно быть неизвестным, посредственным.
- Если я не достиг вершины, то потерпел провал.
- Каждая ошибка подчеркивает мою глупость.
- Люди лучше меня, их хорошее отношение надо заслуживать.
- Если человек спорит со мной, значит, я ему не нравлюсь.
- Если моя супруга (возлюбленная, родители, ребенок) не любит меня, значит, я ни на что не годен.
- Чтобы не быть несчастным, нужно, чтобы все и всегда меня любили за безотказность или уважали за мои успехи.
- Я должен использовать каждый шанс для собственного продвижения и быть удачливым во всех начинаниях.

Потребности личности с негативной аффективностью

Идеальное «Я» заставляет человека ставить перед собой недостижимые цели, а переживание неизбежной неудачи еще больше снижает самооценку. Из-за безжалостных внутренних требований человек перестает воспринимать и удовлетворять свои истинные потребности. Личную и семейную жизнь определяют потребности, для которых характерны иллюзорность, карикатурность, отсутствие свободы, спонтанности и смысла, утилитарная нацеленность на безопасность и решение всех проблем.

Потребность в любви, привязанности и одобрении:

- неразборчивая потребность угождать, нравиться другим и получать ободрение;
- произвольное стремление оправдывать ожидания других;
- перенесение центра тяжести с собственной личности на других, привычка принимать во внимание только их желания и мнения;
- боязнь самоутверждения;
- боязнь враждебности со стороны других или собственных враждебных чувств.

Потребность в партнере, ответственном за благополучие личности:

- перенесение центра тяжести на партнера, который отвечает за все хорошее и плохое в жизни личности; успешное манипулирование партнером становится главной задачей;
- завышенная оценка «любви», от которой зависит решение всех проблем;
- боязнь быть покинутым;
- боязнь одиночества.

Потребность ограничить жизнь тесными рамками:

- необходимость быть нетребовательным, довольствоваться малым и ограничить свои честолюбивые стремления и желания материальных благ;
- необходимость оставаться неприметным и играть второстепенные роли;
- умаление своих способностей и потенциальных возможностей, признание скромности как высшей добродетели;
- стремление скорее сохранить, чем тратить;
- боязнь предъявлять какие-либо требования;
- боязнь иметь или отстаивать экспансивные желания.

Стремление к власти:

- стремление к господству над другими;
- преданность делу, долгу, ответственность, хотя играют определенную роль, но не являются движущей силой;
- неуважение других людей (их индивидуальности, достоинств, чувств), стремление подчинить их себе;
- наличие деструктивных элементов разной степени выраженности;
- неразборчивое преклонение перед силой и презрение к слабости;
- боязнь неконтролируемых ситуаций;
- боязнь беспомощности.

Потребность контролировать себя и других людей с помощью разума и предусмотрительности (у лиц, у которых слишком подавлены открытые проявления их властного характера):

- вера во всемогущество интеллекта;
- отрицание могущества эмоциональных сил и презрение к ним;
- придание чрезвычайно большого значения предвидению, предсказанию;

- чувство превосходства над другими, основанное на способности такого предвидения;
- презрение ко всему в себе самом, что не соответствует образу интеллектуального превосходства;
- боязнь признать объективные границы силы разума;
- боязнь показаться глупым и высказать неверное суждение.

Потребность верить во всемогущество воли (у крайне замкнутых, обособленных людей, для которых проявление власти означает слишком тесный контакт с другими):

- ощущение силы духа, проистекающее от веры в магическую силу воли, подобно обладанию волшебной палочкой;
- реакция безысходного отчаяния при вынужденном отказе от желаний;
- тенденция отказываться от желаний или ограничивать желания и терять к ним интерес из-за боязни неудачи.

Потребность в эксплуатации других и стремление добиваться от них преимуществ для себя:

- оценка других людей прежде всего с точки зрения их полезности или возможности эксплуатации;
- различные сферы эксплуатации: деньги, сексуальность, чувства, идеи;
- гордость своим умением эксплуатировать других;
- боязнь самому подвергнуться эксплуатации и таким образом оказаться в дураках.

Потребность публичного признания или престижа:

- оценка людей, вещей, денег, собственных качеств, поступков и чувств только в соответствии с их престижностью;
- самооценка, целиком зависящая от характера публичного признания;
- различные (традиционные или бунтарские) способы возбуждения зависти или восхищения;
- боязнь утраты привилегированного положения в обществе («унижения») либо в силу внешних обстоятельств, либо вследствие внутренних факторов.

Потребность в восхищении своей особой:

- раздутое представление о себе (нарциссизм);
- потребность в восхищении не тем, что человек представляет собой или чем он обладает в глазах окружающих, а воображаемыми качествами;
- самооценка, целиком зависящая от соответствия этому образу и от восхищения этим образом другими людьми;
- боязнь утратить восхищение (оказаться «униженным»).

Честолюбие в смысле личных достижений:

- потребность превосходить других людей не тем, что ты собой представляешь или каков ты на самом деле, а посредством своей деятельности;
- зависимость самооценки от того, насколько удастся быть самым лучшим – любовником, работником, спортсменом, – особенно в собственных глазах;
- примесь разрушительных тенденций, имеющих целью взять над другими верх;
- неустанное подталкивание себя еще к большим достижениям, несмотря на всепоглощающую тревогу;
- страх неудачи («унижения»).

Потребность в самодостаточности и независимости:

- потребность никогда ни в ком не нуждаться, или не поддаваться никакому влиянию, или быть абсолютно ничем не связанным, поскольку любая близость означает опасность поражения;
- наличие дистанции и обособленность – единственный источник безопасности;
- боязнь потребности в других людях, привязанности, близости, любви.

Потребность в достижении совершенства и неуязвимости:

- постоянное стремление к совершенству;
- навязчивые раздумья и самообвинения в связи с возможными недостатками;
- чувство превосходства над другими на основе собственного совершенства;
- боязнь обнаружить в самом себе недостатки или совершить ошибки;
- боязнь критики или упреков.

Психодинамика

Предрасполагающими факторами являются плохое воспитание, тенденция личности к самонаказанию и гипертрофированное чувство вины. На оральной стадии ребенок неправильно питается, не имеет достаточной близости с матерью, чувствует себя обделенным, испытывает враждебность. Когда у него начинают резаться зубы, его резко лишают груди, что переживается как лишение любви. В анальной стадии ребенка слишком рано приучают к туалету и чистоте, используя методы дрессировки; требования, предъявляемые к нему, выше его возможностей. Ребенок вынужден покоряться, не проходя стадию самоутверждения. Происходит обращение агрессии против себя.

Из-за отсутствия динамики, обращенной вовне, все чувства «глотаются» и удерживаются. Формируется сильное Суперэго, которое постоянно борется с Эго, предъявляя ему невыполнимые требования и поддерживая постоянное чувство вины. В двигательной-агрессивной фазе ребенок неохотно идет на контакт, заранее опасаясь утраты объекта, не любит играть, недостаточно предприимчив. Ребенок становится домоседом, хорошей девочкой, маминским сыночком, послушным, тихим и грустным.

Подавленные и накопленные негативные чувства и желания становятся такими могущественными, что вторично проецируются на окружающий мир, который из-за этого представляется требовательным, безрадостным и бесцветным.

Для профилактики разочарования служит обесценивание по типу «виноград зелен», «не очень-то и хотелось». Неудачное самоотречение приводит к переживаниям разочарования, затаенной обиды, зависти, недоброжелательности, придиричivosti.

Образ Внутреннего Преследователя поддерживает в человеке чувство недовольство собой, иррациональной вины, зависти к людям, разочарования в них, затаенной обиды, недоброжелательности, придиричivosti. Характерна также идентификация с людьми, которые заменяют материнскую фигуру, путем приписывания им своей идентичности или симбиотического слияния взамен подлинной эмоциональной близости. Идеальную всепрощающую мать могут символизировать фантазии о потерянном рае, упоение ролью кающегося грешника, навязчивая мастурбация, алкоголь и наркотики.

Идя на поводу своих желаний, человек ущемляет интересы других людей, создавая тем самым реальные предпосылки для переживания вины. Если для переживания стыда необходимо участие оценивающего человека, то чувство вины может настичь человека и в одиночестве. Но всерьез ущерб своей жертве можно возместить, только разделив боль, которую ей причинил, а это невозможно сделать сердцем, «замороженным», «анестезированным» после неотреагированной ранней психотравмы. И вместо покаяния и компенсации человек удовле-

творяется демонстративными или навязчивыми «угрызениями совести», которые выполняют роль символической отмены совершенного проступка. Процесс переживания останавливается на инфантильном страхе наказания.

При угрозе разрыва отношений происходит идеализация партнера, ответственность за утрату возлагается на свою «плохость», агрессия обращается против себя, а страх наказания за нее заставляет потакать обидчику. Результатом такого поведения становится сниженное самоуважение, тенденция к самонаказанию и самосовершенствованию. Утрата партнера приводит к обращению любовных импульсов на себя, чтобы избежать ощущения потери объекта. При этом освободившаяся жизненная энергия не направляется на новый объект, а укрепляет ослабленное «Я».

Незрелые защиты от тревоги, вины и стыда переполняют психику, оттягивают на себя много энергии, искажают восприятие, затрудняют общение. Но благодаря этим защитами человек сохраняет способность функционировать хотя бы в практической сфере. Ведь решать житейские задачи легче, чем дрожать от страха, пребывать в тоскливом отчаянии или мучиться от позора.

Не заботьтесь о том, что другие люди о вас подумают. Они слишком обеспокоены тем, что думаете вы о них.

Пример из практики

№ 1. Любу (имя и другие узнаваемые детали, как и во все остальных примерах, изменены) привез отец. Он называет 15-летнюю дочь Любкой. Я спрашиваю ее, как мне к ней обращаться. Она предпочитает обращение к себе на «вы». Люба не улыбкающая, с взрослым выражением лица, у нее часто брезгливо поднимается правая половина верхней губы. Весь шестой класс Люба ходила к женщине-психологу из-за конфликта с учителями и матерью. С подругами она не делится, они оставляют ее. Сейчас у нее апатия, нет интересных людей для общения. С прежним психологом теплых отношений не сложилось.

Любу с двух лет растила бабушка. Она заменила маму, которую Люба не подпускала к себе. Люба жила у бабушки в одной комнате со старшей сестрой, которая цеплялась к Любе, обзывала глупой, провоцировала на соперничество и драки. Когда Люба жаловалась отцу, сестра обзывала ее ябедой. Отец не вмешивался в их отношения, бабушка советовала не обращать внимания на сестру, сдерживаться, не показывать боли, так как той только этого и надо.

Во втором классе Люба пережила смерть бабушки от рака. Отгоняла мысль о ее смерти. Когда через два месяца позвонила бабушкина подруга из Греции и поинтересовалась ее здоровьем, Люба ответила, что бабушка чувствует себя нормально. Два-три года Люба как бы не жила. Затем у нее улучшились отношения с матерью, последний год они делятся всем друг с другом.

Отец ушел от матери к другой женщине и развелся. Мать забеременела от друга детства, живущего на Кипре. Она звала Любу на Кипр, но Люба не может покинуть дом бабушки, а мать без нее не готова ехать. Наверное, чувствует себя виноватой перед дочерью. После смерти бабушки Люба долго перестраивалась на маму, и теперь все это оказалось зря.

№ 2. Любе стало хуже, чаще падает настроение, ухудшился сон. Связывает это с недостатком внимания со стороны матери. Не просит ее поддержки, считая, что матери надо беречь плод от неприятностей. Люба никогда не просит поддержки – как папа. В конце июня она уедет с ним во Францию. Будет жалко, если она уедет с плохим настроением из-за своих школьных переживаний. Ей уже говорили, что у нее всегда жалобное выражение лица.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.