

Н.Н. Иванец
Ю.Г. Тюльпин
М.А. Кинкулькина

Психиатрия и медицинская психология

Учебник

Министерство образования и науки РФ

Рекомендовано ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» в качестве учебника для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия» по дисциплине «Психиатрия, медицинская психология», а также по специальностям «Медико-профилактическое дело», «Стоматология» по дисциплине «Психиатрия и наркология»



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2019

Глава 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Несмотря на то что попытки объяснить поведение человека предпринимались с глубокой древности, как самостоятельное научное направление психология сформировалась лишь в конце XIX — начале XX в. До этого времени отдельные психологические представления формировались философами, педагогами, физиологами, врачами. Хотя к сегодняшнему дню психология прошла уже более чем столетний путь развития, она не выработала единой для всех ученых теоретической концепции. Это вполне понятно, поскольку, как и другие гуманитарные науки, психология оперирует не материальными объектами, а идеальными понятиями, которые невозможно трактовать единообразно. Ученые разных психологических направлений не только по-разному рассматривают роль тех или иных психических процессов, но порой совершенно иначе отвечают на основные вопросы психологии. В свете этого важно начать изложение с анализа основных научных направлений в психологии.

2.1. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

Психодинамическое направление исходит из того, что человеческое поведение определяется противоборством сил подсознания и общественного сознания. При этом основные динамические процессы формирования психики происходят в детстве, а в дальнейшем поведение человека становится не вполне свободным, поскольку оно детерминировано его ранним развитием.

Родоначальник психодинамического направления — *Зигмунд Фрейд* (рис. 2.1.), который, пользуясь методами свободных ассоциаций, анализа сновидений, фантазий, случайных оговорок, обнаружил существование большого пласта психической жизни, который прежде был недоступен изучению. Так сформировалось учение Фрейда о сложной

структуре личности человека, главное место в которой отводилось *бессознательному*. Важнейшей психической силой, с точки зрения Фрейда, является сексуальная энергия (либидо), которая определяет стремление человека к действию, развитию, самосовершенствованию. Другие важные неосознаваемые силы — агрессия и стремление к смерти (саморазрушению).

Содержание бессознательного лишено логики и чувства времени, этот особый тип мышления, который в обнаженном виде можно наблюдать при психических заболеваниях, Фрейд назвал *первичным процессом*. Согласно психоаналитической концепции, человек не имеет доступа к процессам, происходящим в бессознательной сфере. Однако сигналы бессознательного могут быть представлены после логической обработки в сфере *предсознания*. Информация, поступающая в предсознание, логически упорядочена, но скрыта от непосредственного наблюдения до тех пор, пока не станет настолько актуальной для человека, что переместится в сферу *сознания*.

Для анализа скрытых от сознания процессов Фрейд предложил *метод свободных ассоциаций*, который заключается в том, что пациенту предлагают произносить все, что приходит в голову, спонтанно в процессе самонаблюдения. Для того чтобы ничто не отвлекало его от свободного фантазирования, обследование проводят в тихом, уединенном помещении, пациенту предлагают расслабиться (лечь на кушетку), а врач находится вне поля зрения пациента (позади него) и старается не вмешиваться в процесс фантазирования. Лишь изредка психотерапевт обращает внимание пациента на некоторые наиболее яркие его высказывания и предлагает ему расширить круг образов, связанных с ними.

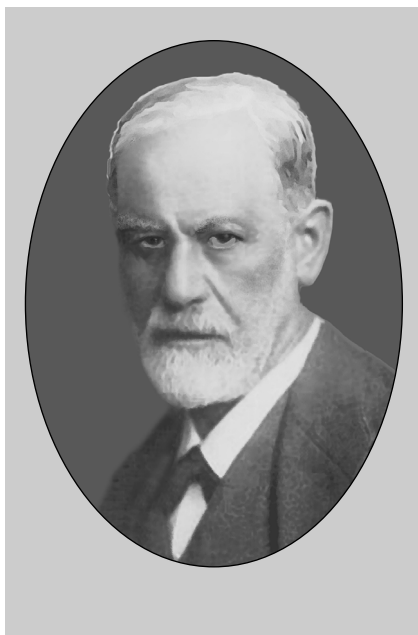


Рис. 2.1. Зигмунд Фрейд (1856–1939)

С точки зрения Фрейда, **структура личности определяется тремя основными компонентами** (рис. 2.2).

- Ид — «Оно», комплекс биологических неосознаваемых влечений и потребностей (сексуальная потребность, агрессивность, стремление к смерти). Важнейший принцип, действующий в пределах Ид, — *принцип удовольствия*, т.е. потребность нуждается в удовлетворении вне зависимости от наличия или отсутствия условий для этого.
- Суперэго — «Сверх-Я», внутренний идеал человека, отражающий понятия морали и нравственности. Суперэго формируется под влиянием общества и его запретов, оно оценивает каждый поступок человека с точки зрения *принципа добра и зла*.
- Эго — «Я», собственно личность человека, какой она рождается в противоборстве низших сил и идеалов. Взаимоотношения Ид и Суперэго регулируются «Я» на основании *принципа реальности*.

Таким образом, получается, что Ид призывает человека к получению удовольствия любой ценой, Суперэго сигнализирует ему о недопустимых чувствах, мыслях и действиях, а Эго удовлетворяет допустимые желания и отклоняет недопустимые из *страха наказания*. Память о полученных в детстве наказаниях заставляет человека испытывать *тревогу*, которая уберегает его от неосторожных поступков.

Анализ полученной от пациентов информации привел Фрейда к мысли о том, что большинство проблем и внутренних конфликтов человека

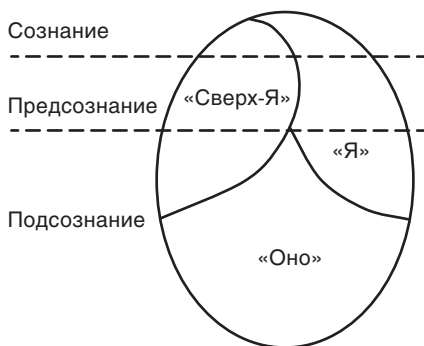


Рис. 2.2. Структура личности по З. Фрейду

происходит из особенностей его развития в детстве (см. раздел 2.5). Его работы о детской сексуальности встретили резкое неприятие, однако он показал, что в детские годы основная движущая энергия человека (либидо) реализуется в иных формах поведения (принятии пищи, дефекации, наблюдении и изучении собственного тела и др.). Особенности психической жизни, сформировавшиеся в раннем детстве (до 5 лет), паттерны поведения, усвоенные на примере родителей, стойко сохраняются

в дальнейшем и определяют поступки человека на протяжении всей последующей жизни. Особенно опасны для дальнейшей адаптации человека затруднения в удовлетворении базовых детских потребностей (в пище, безопасности, чистоте, порядке, половой идентификации). Любые препятствия к их реализации приводят к *фиксации* на ранних стадиях развития, которая становится причиной недостаточно зрелого поведения взрослых, а порой и психических расстройств. Начиная с 3 лет удовлетворение либидо у мальчиков и девочек, по мнению Фрейда, происходит по-разному («эдипов комплекс» — у мальчиков, «комплекс Электры» и «зависть к пенису» — у девочек), что определяет различия в полоролевом поведении и многие сексуальные дисгармонии у взрослых.

В концепции Фрейда человек оказывается в постоянном внутреннем конфликте между тщательно скрываемыми внутренними асоциальными импульсами и давлением общественного сознания, которое не позволяет ему удовлетворить свои базовые потребности. Такое противоречие могло бы стать источником постоянных страданий личности, однако Фрейд обнаружил общий для всех людей способ предохранения сознания от болезненного вмешательства подсознательных процессов — *психологическую защиту* (см. раздел 2.3). Психологическая защита — происходящее помимо воли человека изгнание из сознания неприятной для него информации. Таким образом, сексуальные и агрессивные импульсы вытесняются из сознания и замещаются другими стремлениями, которые не противоречат требованиям общества. С точки зрения психоаналитической теории Фрейда, многие виды деятельности человека (выбор профессии, творчество, карьерный рост, взаимопомощь, политическая борьба) являются символическим удовлетворением его неосознаваемой сексуальной потребности.

По мнению Фрейда, сдерживаемые сексуальные импульсы рано или поздно прорываются в сознание, выплескиваются в агрессивном поведении, становятся источником войн и насилия. Основываясь на этой точке зрения, некоторые практики предположили, что просмотр изображений сексуальных сцен и актов насилия может стать суррогатом удовлетворения скрытых потребностей, а значит, снизит внутреннюю напряженность человека и уменьшит его явную агрессивность. Экспериментальная проверка этого положения показала прямо противоположный результат — после просмотра жестоких сцен насилия вероятность агрессивных поступков людей не уменьшалась, а возрастала. В других экспериментах, напротив, было показано, что со-

знательные попытки подавить в себе агрессивные и сексуальные мысли приводят к повышению тревожности, вызывают патологическую прикованность (навязчивые мысли) к вытесняемому объекту.

Несмотря на высокий авторитет психоаналитической теории и самого Фрейда, среди его непосредственных сотрудников формировались критические воззрения на некоторые базовые положения психоанализа и попытки усовершенствовать психодинамическую концепцию. Наиболее интересными с практической точки зрения представляются идеи К.Г. Юнга и А. Адлера.

Карл Г. Юнг (1875–1961) после разрыва с Фрейдом в 1914 г. создал собственную школу «аналитической психологии». Он возражал против преувеличенного внимания к сексуальности и признавал, что человеком могут руководить и другие потребности (в творчестве, удовольствии). Среди движущих сил психики он особенно выделял *коллективное бессознательное*, объединяющее опыт всех предшествующих поколений. Отношение к окружающему у разных людей, согласно Юнгу, определяется общими для всех, исторически сформировавшимися образами, или *архетипами*. Проявлением такого архетипа, например, считается общий для всех людей страх к ползающим пресмыкающимся («Змей-искуситель»). Среди наиболее важных архетипов Юнг называл образ Матери («Мать-природа»). Полоролевое поведение, по его мнению, определяется противоборством в каждом человеке женского (Душа, *anima*) и мужского (Дух, *animus*) начала.

Попытки сознательно подавить в себе нежелательные образы приводят к значительному сопротивлению со стороны бессознательного и могут прорываться в сновидениях, мечтах или даже в импульсивных поступках. Такие отвергнутые нашим сознанием формы образуют архетип Тени. Чем более благородной деятельностью занимается человек, тем в большей степени он испытывает давление Тени (искушение). К примеру, врачевание при общей гуманности цели может сочетаться с черствостью, жестокостью, корыстью.

С точки зрения Юнга, формирование личности происходит в процессе преодоления противоборствующих архетипов и объединения их в понятии *самости* (Я сам, *self*). Одна из форм противоборства — конкуренция стремления к активности, взаимодействию с другими, авантюре (*экстраверсия*) и потребности в самоанализе, осторожности, отгороженности (*интроверсия*).

Альфред Адлер (1870–1937) вышел из состава Венского психоаналитического общества в 1911 г. после возникших противоречий. Его

собственная концепция, названная *индивидуальной психологией*, также отрицала приоритет сексуальности в формировании человеческой личности. Если Фрейд рассматривал общество как силу, порабащающую человека, лишаящую его возможности удовлетворить свои потребности, то Адлер увидел в деятельности человека *социальный интерес*, т.е. врожденную потребность в общении, самоутверждении и сотрудничестве.

С наличием социального интереса связаны и *потребность во власти*, и чувство собственной слабости и беспомощности (*комплекс неполноценности*). Особенно остро свою неполноценность переживает ребенок, который сравнивает себя с большими и могущественными взрослыми. Поведение людей с хроническими, неизлечимыми заболеваниями тоже можно анализировать с точки зрения чувства неполноценности. Непереносимые мысли о собственной слабости заставляют человека компенсировать свои недостатки путем их устранения или развития в себе других качеств, которые демонстрируют превосходство человека над другими людьми (*комплекс превосходства*). Ранний опыт общения с семьей и коллективом (отношение со старшими и младшими братьями, воспитание в качестве единственного ребенка в семье, помещение в приют) во многом определяют последующий *жизненный стиль*, который формируется к 4–5 годам.

Истоком психических расстройств Адлер считал патологические реакции на чувство собственной неполноценности. Так, капитуляция перед своей неполноценностью приводит к бегству в болезнь, преобладанию индивидуальных интересов над общественными, низкой активности и неврозу. Попытка скрыть свою неполноценность путем демонстрации силы проявляется агрессией и асоциальными поступками. Основным способом избавления от чувства неполноценности Адлер считал развитие социального интереса, способности к взаимодействию и сопереживанию (*эмпатия*).

Хотя позиция Адлера формировалась в пределах психоаналитического направления, многие из его положений предвосхитили открытия других школ психологии. Так, мысль о том, что поведение человека часто определяется фиксацией на логически необоснованных положениях (*иррациональные конструкты*) была в дальнейшем развита школой когнитивной психологии. А общая нацеленность человека в будущее (а не к скрытым детским комплексам, как это считал Фрейд) стала в дальнейшем основной идеей гуманистической психологии.

Более поздние последователи психоаналитического направления **Карен Хорни** (1885–1952) и **Гарри Стэк Салливан** (1892–1949) крити-

ковали пансексуализм Фрейда, уделяли большее внимание понятию *базовой тревоги*. В работах Салливена и *Эрика Эриксона* (1902–1994) показано, что формирование основных личностных качеств не заканчивается в раннем детстве, оно продолжается и в подростковый период, и в зрелости. Также было доказано, что значимыми фигурами, формирующими основные жизненные принципы, могут быть не только родители человека, но и люди из его окружения (например, друзья, старшие подростки, иконы поп-культуры).

В целом психоаналитическое направление дало необходимый толчок для развития научной психологии, привлекло к изучению этой дисциплины самые различные слои общества, открыло для изучения огромный пласт неосознаваемых психических процессов. Разработанные психоаналитиками методики психотерапии широко используют для лечения самых различных расстройств.

Вместе с тем многие положения психоаналитической теории остаются декларативными. На практике не представляется возможности ни доказать, ни опровергнуть их, поскольку психоаналитическая теория не создала эффективного научного инструмента проверки своих гипотез. Наибольшей критике со стороны других концепций подвергается исключительный интерес к вопросам сексуальности, обреченность человека на внутренний конфликт, пессимизм в отношении возможности изменить судьбу человека, недооценка роли общества и воспитания в формировании личности.

Социобиологическое направление непосредственно вытекает из эволюционной теории Чарльза Дарвина. Психологи этого направления утверждают, что многие формы поведения человека унаследованы им от животных и, возможно, закреплены генетически. Так, наблюдение за шимпанзе показало, что многие проявления эмоций (поцелуи, угрозы кулаком, нахмушивание бровей), которые мы наблюдаем у людей, почти в точности соответствуют поведению высших обезьян в сходных ситуациях (Гудолл Д.). Эксперименты по отлучению детенышей обезьян от матери (Гарлоу Г.) показали и появление типичной для человека депрессивной реакции, и трудности в усвоении социальных ролей у выросших в изоляции животных, и сходное с человеческим стремление найти защиту у матери в раннем детстве. Наконец, успешное обучение шимпанзе языку глухонемых (Террис Г., Гарднер А., Гарднер Б.) показало, что даже такая специфическая функция психики, как общение с помощью системы знаков, не является исключительно человеческой чертой. В работах *Э.О. Уилсона* (род. в 1929 г.) и *В.П. Эфроимсона*

(1908–1989) показано, что не только низшие с точки зрения морали поведенческие акты (агрессия, конкуренция, стремление к доминированию), но и высшие стремления человека (альтруизм, сотрудничество, самопожертвование) являются отобранными эволюцией и закрепленными в генах приспособительными формами поведения. Действительно, некоторые формы альтруистического поведения животных способствуют выживанию стаи и помогают выиграть сообществу животных в борьбе за существование (а значит, способствуют сохранению генетического материала, определяющего такое поведение).

В рамках социобиологических исследований было описано явление *импринтинга*. Его наблюдал австрийский ученый **К. Лоренц** (1903–1989) у гусят, которые испытывали стойкую привязанность к первому движущемуся объекту, который они видели после того, как вылуплялись из яйца. Впрочем, доказательств того, что импринтинг играет существенную роль в формировании поведения человека, пока не получено.

Эксперименты социобиологов подтверждают возможность использования животных в качестве модели изучения психики человека. Однако было бы ошибкой искать биологический смысл во всех проявлениях человеческой психики. Такой подход имеет явные ограничения в изучении высших психических функций (например, абстрактного мышления), принижает роль воспитания. Развитие человеческого общества показывает, что передача информации от поколения к поколению, минуя гены, позволяет развить в человеке такие способности, которые животные не смогли выработать на протяжении миллионов лет естественного отбора.

Бихевиоральное направление (от англ. *behavior* — «поведение») возникло как попытка превратить психологию в дисциплину, основанную на научном методе познания. Основатель этого направления **Джон Б. Уотсон** (1878–1958) был недоволен субъективизмом философов и психологов, рассуждающих о виртуальных понятиях сознания и психики. Он стремился подкреплять все выводы о работе нервной системы конкретными экспериментами. В этом смысле психика оценивалась как некий «черный ящик», заключение о работе которого можно было сделать, рассматривая его реакцию на определенные стимулы. Главным источником знаний о психике человека было признано его *поведение*, конкретные совершенные им поступки. Ценность такого подхода подтверждается опытом клинических психологов, которые большое внимание уделяют изучению анамнеза человека и анализу совершенных им ранее поступков.

Идеальными примерами бихевиористского подхода стали работы **И.П. Павлова** (1849–1936) о формировании условных пищевых рефлексов у собак. Бихевиористы показали, что условное подкрепление и торможение путем наказания могут играть существенную (если не основную) роль в воспитании и обучении. Значение условного рефлекса в формировании психических расстройств было подтверждено эффективностью некоторых методов терапии (бихевиоральной терапии). Особенно показательно закрепление на основе условного рефлекса некоторых форм страха (фобий), обусловленного определенными ситуациями (транспортом, тесным помещением, присутствием незнакомых людей или животных).

Несмотря на успехи бихевиоральной терапии, теория «стимул–реакция» оставляла без ответа многие вопросы психологии. Неясно было, почему человек начинает действовать даже в том случае, когда отсутствуют какие-либо внешние стимулы. Частично ответ на этот вопрос дали исследования **Б.Ф. Скиннера** (1904–1990) по оперантному обусловливанию. Скиннер считал, что наряду с реакциями на внешние стимулы существуют действия (*операнты*), происходящие из внутренних потребностей организма (потребности в движении, изучения путем прикосновений, произнесения звуков и др.). Сочетание этих действий с последующим вознаграждением приводит к большей частоте повторения и закреплению данных действий в поведении. Так, ребенок стремится повторять те сочетания звуков, которые положительно воспринимаются родителями.

В России идеи, родственные бихевиоризму, развивались в работах петербургских авторов **А.Ф. Лазурского** (1874–1917) и **В.Н. Мясищева** (1893–1973), которые рассматривали личность как систему отношений со средой и обществом. Таким образом, можно было описать человека через его отношение к другим людям, к себе, к труду и т.д.

Наибольшее внимание российских психологов в советское время привлекал *деятельностный подход* в психологии, который рассматривал деятельность человека как основу его сознания. В трудах **М.Я. Басова** (1892–1931), **С.Л. Рубинштейна** (1889–1960), **А.Н. Леонтьева** (1903–1979) поведение человека объединяется с его сознанием в общее понятие деятельности, что направляет психологов к более широкому изучению не только поведения человека, но и его осознаваемых и под-сознательных мотивов.

Несомненное достоинство бихевиоральной концепции — ее строго научный характер, опирающийся исключительно на эксперимен-

тальные данные, воспроизводимые различными исследователями. Практическое применение идей бихевиоризма привело к формированию новых педагогических приемов и методов коррекции при психических и функциональных соматических расстройствах. Вместе с тем методы бихевиоризма не позволяют изучать такие специфически человеческие психические процессы, как мышление, анализ информации, планирование и предвидение. Положения бихевиоризма не объясняют, почему у взрослого человека многие черты характера стойко сохраняются, несмотря на настойчивые попытки перевоспитать его. Длительное применение бихевиоральных методик лечения показало ограничения в их эффективности, часто временный характер достигнутых результатов.

Когнитивное направление (от лат. *cognitio* — «узнаю») считает, что основным объектом изучения психологов должны быть процессы мышления и познания. Поскольку эти функции являются исключительно человеческими, эксперименты на животных не могут ответить на основные вопросы психологии. В частности, попытки научить обезьян языку глухонемых показали, что животные имеют явный предел в развитии языковых способностей — после быстрого усвоения минимального набора символов развитие останавливалось перед неким барьером, который маленькие дети легко преодолевали.

Подробное изучение стадий развития интеллекта провел швейцарский психолог **Жан Пиаже** (1896—1980). Анализируя мышление детей разных возрастов, Пиаже показал, что способность к познанию в действительности не дана ребенку при рождении, а развивается, проходя ряд стадий (магическое отношение к действительности, одушевление неживых предметов и природных явлений, предвидение последствий своих действий и, наконец, составление гипотез и обобщение данных). Таким образом, в противовес мнению бихевиористов Пиаже продемонстрировал, что у людей с различной степенью зрелости интеллекта способности к научению существенно отличаются.

Американский психолог **Джордж А. Келли** (1905—1966) считал главной особенностью человеческого мышления стремление к формированию собственных концепций или гипотез, которые затем используются им для формирования поведения. Гипотезы, которые подтверждаются на практике, т.е. применение которых приводит к желаемому результату, закрепляются в сознании. Гипотезы, которые опровергаются действительностью, уступают место более совершенным теориям. Так, для маленького ребенка логично ожидание того, что от мужчин с бородой

исходит опасность, однако, поскольку эта мысль не подтверждается на практике, ее замещают другие идеи о признаках потенциально опасных объектов (цыгане, сгорбленные старики и др.). Возникновение новых практических задач рождает потребность создания новых теорий и понятий (*конструктов*). Так, жители Севера, работающие на открытом воздухе, нуждаются в большем количестве слов, характеризующих снег и его состояние, а врачи нуждаются в большем количестве понятий для характеристики пульса и дыхания. Поступки взрослого человека, с точки зрения Келли, определяются *ожиданиями (прогнозом)*, происходящими из его концепции.

В когнитивной теории причинами психических расстройств становятся жесткое использование теорий, несмотря на их расхождение с действительностью, неоправданное расширение области их применения, недостаточно развитая способность воспринимать теории и концепции других людей (отсутствие *эмпатии*). Источником тревоги Келли считал утрату человеком чувства, что он способен предвосхищать события. Основанием для самоубийства, с позиций когнитивной психологии, может быть стремление доказать справедливость своей гипотезы (прогноза) или признание своей неспособности создать какую-либо полезную гипотезу.

Взгляды некоторых психологов бихевиористского направления видоизменились под воздействием интереса к когнитивным процессам. Так, *Альберт Бандура* (род. в 1925 г.) и *Уолтер Мишел* (род. в 1930 г.) считают, что человек не является жертвой ситуации, он, обладая способностью предвидеть события, сам отбирает желаемые ему ситуации. В этом смысле можно по-новому оценить людей, которые, как кажется, постоянно находятся под ударами судьбы. Возможная причина низкого успеха человека, с точки зрения Бандуры, — низкая самооценка (*самозффективность*), уверенность в неспособности успешно преодолевать неприятные ситуации.

Особый интерес к процессам познания возник в связи с развитием вычислительной техники и попытками создать искусственный интеллект. Оказалось, что человек склонен повторно совершать ошибки, которые не свойственны компьютеру. Так, мы почти наверняка будем искать причину своей простуды в событиях вчерашнего дня («забыл надеть шапку», «промочил ноги» и др.), хотя реальной причиной может быть инфекция, полученная при контакте с больным несколько дней назад. Ухудшение самочувствия на фоне приема лекарственных средств, скорее всего, будет объяснено появлением побочных эффектов, а не

простым усугублением тяжести болезни. *Ричард Лазарус* (1922–2002) проанализировал различные стратегии борьбы со стрессом и обнаружил, что для разных людей кажутся логичными поступки, решительно отличающиеся друг от друга.

Когнитивный подход в психологии позволил изучить такие специфически человеческие процессы, как мышление, предвидение, самооценка. Разработанные на этой основе лечебные методики продемонстрировали свою эффективность. К недостаткам когнитивной психологии следует отнести недостаточный учет таких важных психических процессов, как эмоции и мотивация. Явление внутреннего конфликта, важность которого была продемонстрирована многими психологами, не нашло какого-либо описания в структуре когнитивной психологии.

Гуманистическое направление непосредственно связано с именем *Карла Р. Роджерса* (1902–1987). Воспитанный в религиозной семье и увлеченный в юности учением Фрейда, Роджерс был разочарован общей пессимистической оценкой человека в каждой из этих базовых концепций. Так, христианская мораль усматривала в поступках и помыслах человека последствия первородного греха, а психоаналитическая теория исходила из того, что человеком движет стремление к удовлетворению низменных потребностей. Бихевиористская модель личности тоже не позволяла понять некоторые поступки человека. Так, в жизни нередко приходится видеть, что люди бывают увлечены деятельностью, которая ничем не вознаграждается. Напротив, попытка заинтересовать творца, предлагая ему гонорар за следующее произведение искусства, часто приводит к снижению его интереса к творчеству.

Роджерс попытался разработать более позитивную концепцию человека и его психической деятельности. Центральным понятием его концепции стало стремление к *самоактуализации*. Предполагается, что человек исходно имеет представление о самом себе, своих способностях и о том, как эти способности могут быть наилучшим образом применены в жизни. При этом ни восхищение окружающих, ни их осуждение не могут коренным образом повлиять на представление человека о самом себе. Соппротивление общества, невозможность реализовать свои планы, необходимость жить в конфликте со своими потребностями приводят к чувству неудовлетворенности (*неконгруэнтности*), замкнутости и страха.

Условием счастливого существования человека Роджерс считал свободное саморазвитие. По его мнению, каждый человек нуждается

в безусловной позитивной оценке. Наиболее успешными в достижении самореализации бывают люди с достаточно четким представлением о том, к чему им следует стремиться. По наблюдениям психологов гуманистического направления, формированию высокой самооценки способствует воспитание в условиях четко очерченных правил, в пределах которых ребенку предоставляется полная свобода, при этом высказывается уважение к его мнению.

На основании своей теории Роджерс создал методику *психотерапии, центрированной на клиенте*. Идея такой терапии состоит в попытке раскрыть внутренний потенциал человека, освободить его от желания защищаться от мнения окружающих. В процессе такой терапии психолог поощряет стремления человека к зрелости и принятию на себя ответственности, призывает его к созданию условий, способствующих самовыражению, вместо пассивного сетования на то, что такие условия отсутствуют.

Сходное мнение высказывали *Курт Гольдштейн* (1878–1965) и *Абрахам Г. Маслоу* (1908–1970). Они считали, что человек по природе своей скорее добрый или равнодушный, но не злой. Его собственные способности и социальное окружение составляют определенные препятствия на пути самореализации. Преодоление этих препятствий дарит человеку чувство торжества победы, открывает путь к мечте. Капитуляция перед препятствиями усиливает чувство тревоги, его дезадаптацию. Если среда не дает возможности полностью воплотить в жизнь свои замыслы, то лучше попытаться одержать победу на уровне ниже оптимального (найти *согласие со средой*), чем вообще отказаться от самореализации.

Психотерапевтические методы и педагогические приемы, основанные на описанной выше концепции, оказались эффективными у многих пациентов с пониженной самооценкой. Особенно важным считают использование этих методов при работе с пациентами, страдающими тяжелыми соматическими заболеваниями и имеющими физические недостатки.

Слабая сторона гуманистической концепции — полное отсутствие внимания к бессознательной жизни человека. Эта теория также оказывается беспомощной при работе с грубо асоциальными пациентами. Безусловная позитивная оценка при работе с детьми часто дает положительные результаты, однако в некоторых случаях она может стать причиной снижения требовательности в обучении, а значит, ухудшить общий результат учебы. Научное использование гуманистической

концепции затруднено, поскольку в теории не разработано надежных инструментов для оценки таких понятий, как самоактуализация и согласие со средой.

2.2. ПОТРЕБНОСТИ, СТРЕСС, ФРУСТРАЦИЯ, КОНФЛИКТ

В медицине постоянно сталкиваются со страданием, неудовлетворенностью, чувством угрозы или потери. Для эффективной помощи пациенту необходимо понимать, в чем состоят потребности человека и что мешает ему их удовлетворить.

Психологи весьма противоречиво отвечают на вопрос, каковы наиболее значимые **потребности** человека. Существующее многообразие мнений можно разделить на два основных направления: первое — «все люди хотят одного и того же», второе — «каждый индивидуум создает свою собственную иерархию потребностей».

Представителем первого направления был З. Фрейд, который считал, что людьми руководят одинаковые скрытые неосознаваемые мотивы, главные из которых — стремление к наслаждению (*Эрос*) и стремление к разрушению и смерти (*Танатос*). Наслаждение достигается через сексуальное удовлетворение, прием пищи, расслабление и отдых, ласку и прикосновения. Стремление к смерти удовлетворяется через агрессию, риск, пренебрежение здоровьем (курение, отказ от диеты и др.). Все другие поступки человека, по мнению Фрейда, навязаны ему общественными идеалами и в конечном счете также ведут к наслаждению или гибели.

С точки зрения физиологов и психологов-бихевиористов, основная цель поведения — *сохранение равновесия* (гомеостаза). Наиболее подробно механизм поддержания равновесия был проанализирован в теории функциональных систем мозга **П.К. Анохина** (1898–1974). При совершении сложных психологических актов человек имеет возможность с помощью мышления и сознания сформировать план действий, каждый шаг которого направлен на получение определенного промежуточного результата. Сравнение промежуточных и окончательных результатов с имеющимся в сознании образом позволяет направлять действия человека, корректировать план в случае ошибок. Американский бихевиорист Б.Ф. Скиннер описал еще один вид деятельности — *оперантное поведение*, которое выражается в активности без ожидания какого-либо определенного результата. Так, маленький ребенок без особой цели трогает предметы, лепечет, взрослый раскачивает ногой,

чертит карандашом по бумаге, напевает песенку сам себе, гуляет по улице без определенного плана.

Совершенно иначе трактуют сферу потребностей представители гуманистической психологии. Если Фрейд считал, что все величайшие достижения человечества были сделаны во имя удовлетворения низших его потребностей, то К. Роджерс и А. Маслоу подчеркивали, что удовлетворение творческих потребностей, жажды знаний, возможность реализовать свой потенциал приносят людям гораздо больше удовольствия, чем простое преодоление голода и сексуальная разрядка. С их точки зрения, каждый человек мог бы стремиться к *самореализации*, если бы низшие его потребности были достаточно удовлетворены. Таким образом, получается, что удовлетворение физиологических потребностей — не основная цель жизни человека, а необходимый базис для самосовершенствования и движения вперед. В соответствии с этой концепцией А. Маслоу разработал иерархическую модель потребностей (рис. 2.3), в которой удовлетворение низших потребностей создает условия для появления новых интересов, запросов, рождает более высокие мотивы. Бедность, войны, социальные конфликты, профессиональная конкуренция, одиночество приводят к тому, что большинство людей не могут удовлетворить свои базовые потребности, поэтому путь к самоактуализации для них слишком труден.



Рис. 2.3. Иерархическая пирамида потребностей по А. Маслоу

В российской психологии популярна классификация потребностей **П.В. Симонова** (1926—2002). Как и многие другие ученые, он выделял биологические, социальные и идеальные (духовные) потребности. Особенность его классификации — разделение социальных и биологических потребностей на две ветви: потребности для себя (*эгоцентрические*) и потребности для других (*общественные* и *альтруистические*). Когда человек занят удовлетворением потребности для себя, он склонен видеть в другом человеке врага или конкурента. Потребности для других предполагают видение в собеседнике помощника, соратника, друга. Другая интересная идея П.В. Симонова состоит в разделении всех потребностей на две группы: потребности сохранения (нужды) и потребности развития (роста). Сходные идеи были также высказаны несколько ранее К. Гольдштейном и А. Маслоу. Удовлетворение *потребностей нужды* необходимо для избавления от отрицательных эмоций: голода, тревоги, сексуальной неудовлетворенности, страха наказания. Способы удовлетворения этих потребностей часто бывают оговорены в процессе общественного воспитания («держи вилку в левой руке, а нож — в правой», «переходи улицу на зеленый свет», «для собственной безопасности следует пользоваться презервативом»). Удовлетворение *потребностей роста* происходит ради получения положительных эмоций в будущем. Для их удовлетворения необходимо преодолеть некоторое ущемление потребностей нужды и сопротивление окружающих (работать во внеурочное время, спорить с начальством, бороться с непониманием членов семьи), это бывает трудно осуществить без участия сильной *воли*. При этом отказ от духовного роста и развития вызывает чувство скуки, монотонности, раздумья о бессмысленности жизни. Это может стать причиной синдрома эмоционального выгорания (см. раздел 29.3).

Психологи второго направления считают, что психологическая помощь человеку невозможна без понимания его индивидуального склада. Они стараются подвергнуть анализу все многообразие потребностей человека.

В когнитивной психологии считают, что поступками человека руководят не влечения, а его собственные теории относительно того, что именно произойдет в будущем. При этом не имеет значения, верна или неверна существующая в голове человека концепция относительно эффекта его действий, он все равно начинает действовать в расчете на предполагаемый результат и меняет свою концепцию, только когда видит, что прогноз не оправдался. Данная точка зрения особенно инте-

ресна тем, что она подчеркивает, что часто человеком управляет не его прошлый опыт, а его *мысли, направленные в будущее*.

Подробный анализ индивидуальных потребностей человека провел известный американский психолог-психоаналитик **Генри А. Мюррей** (1893–1988). Он не только составил подробный перечень базовых потребностей человека (табл. 2.1), но предложил несколько способов их классификации. Он утверждал, что есть потребности, которые инициируются внешним воздействием (реактивные), и те, которые возникают изнутри, на основании чего-то, происходящего в самой личности (проактивные). Кроме того, он различал потребности эффективные, модальные и процессуальную активность. *Эффективные потребности* предполагают, что их удовлетворение может быть достигнуто только при получении определенного конечного результата (еды, безопасности, власти, порядка). *Процессуальная активность* соответствует понятию оперантного поведения Скиннера, т.е. она бесцельна («делание ради делания»). *Модальные потребности* удовлетворяются не за счет результата, а за счет высокого качества самого действия. К примеру, нас радует отточенность движений в танце, ловкость в спортивных упражнениях (даже если мы делаем это без особого состязания с другими).

Авторы учебника считают, что в медицинской деятельности очень важно понимать, что каждый человек наделен собственной иерархией потребностей. Это позволяет избежать ложного убеждения в том, что «то, что хорошо мне, хорошо и моему пациенту». Только уважая нужды собеседника, проявляя толерантность, можно добиться взаимопонимания и партнерства.

Таблица 2.1. Перечень базовых потребностей по Г.А. Мюррею (1938)

Потребность	Характеристика
Принимать себя	Желать быть социально ниже кого-либо, подчиняться, унижаться, признавать свои заблуждения, ошибки, поражения, искать боли, наказания, болезни, несчастья и радоваться им
Достигать успеха	Выполнять нечто трудное, преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей, совершенствоваться, делать это по возможности быстро и самостоятельно
Искать общения — аффилиации	Тесно контактировать и взаимодействовать с близкими, доставлять удовольствие людям и завоевывать их привязанность, оставаться верным в дружбе
Проявлять агрессию	Силой преодолевать противостояние, сражаться, мстить за обиды, нападать, оскорблять, убивать, противостоять насилием или наказывать

Окончание табл. 2.1

Потребность	Характеристика
Сохранять автономию — независимость	Сопrotивляться принуждению, освобождаться от уз и ограничений, быть независимым и действовать соответственно своим побуждениям, ни за что не отвечать, пренебрегать условностями
Противодействовать	Искать препятствия и трудности, преодолевать их, уважать себя и гордиться собой, смывать позор действием
Уважать, восхищаться	Желание признавать превосходство других, восхвалять, воздавать почести, превозносить, иметь пример для подражания
Защищаться	Защищаться от нападений, критики, обвинений, замалчивать или оправдывать ошибки, неудачи, унижения
Доминировать, господствовать	Направлять или влиять на поведение других запретом, внушением, соблазном, убеждением, указанием
Демонстрировать себя	Производить впечатление, возбуждать, удивлять, очаровывать, развлекать, шокировать, заинтриговывать, забавлять, получать удовольствие от эксгибиционизма
Избегать вреда, ущерба	Избегать боли, ран, болезней, смерти, опасных ситуаций, принимать предупредительные меры
Избегать позора и унижения	Уходить от затруднений и ответственности, избегать ситуаций, в которых возможны унижение, презрение, насмешка, воздерживаться от действий из боязни неудачи
Заботиться, опекать	Проявлять сочувствие, помогать беззащитным, кормить, поддерживать, утешать, защищать, лечить
Поддерживать порядок	Приводить все в порядок, добиваться чистоты, организованности, равновесия, опрятности, аккуратности, точности
Играть	Действовать забавы ради, смеяться, шутить, после стресса искать расслабления в удовольствиях
Отвергать, отталкивать	Избавляться, отказываться, изгонять или игнорировать неприятного, нижестоящего или нежелательного человека
Чувствовать	Испытывать ощущения, искать новых впечатлений и радоваться им
Удовлетворять сексуальное влечение	Создавать и развивать эротические взаимоотношения, иметь сексуальные контакты
Получать помощь и поддержку	Иметь рядом того, кто окажет поддержку, быть тем, кого опекают, окружают заботой, защищают, любят, кому дают советы, кем руководят, кого прощают, утешают
Понимать	Размышлять, формулировать, анализировать, обобщать

Для каждого человека существует своя собственная внутренняя иерархия потребностей, которая вместе с доминирующими эмоциями и особенностями воли составляет уникальный образ, определяющий его личность.

Личные иерархии потребностей отличаются друг от друга не только тем, какие именно стремления занимают в них доминирующее или подчиненное положение, но также тем, насколько точно определены места конкурирующих потребностей в иерархической пирамиде. У человека с жестко разработанной системой потребностей обычно не возникает сомнений относительно того, какое действие следует предпринять в первую очередь, чем можно пренебречь, без чего никак нельзя обойтись. Если же система ценностей слишком рыхлая, неоформленная, то любое решение дается с трудом, у такого человека постоянно возникают внутренний конфликт, неуверенность в своей правоте, сожаления по поводу, возможно, неверно принятого решения.

Потребности, которые определяют большинство поступков индивида, удовлетворению которых он посвящает наибольшее количество времени, называют *доминирующими*. Доминирующие потребности считают важной характеристикой личности, они выражаются в преобладающих интересах и склонностях (направленности личности). Однако в определенные моменты жизни некоторые нужды человек переживает настолько остро, что все остальные его мотивы отступают на второй план. Такие потребности называются *актуальными* (или актуализировавшимися). Определение доминирующих и актуальных потребностей особенно важно для достижения взаимопонимания между людьми, поскольку любые помехи на пути их удовлетворения вызывают такие сильные переживания (стресс), что это становится причиной серьезных страданий, ухудшения физического здоровья и открытых конфликтов между людьми.

Более подробно потребности участников лечебного процесса освещены в разделе 29.1.

Хотя слово «**стресс**» прочно вошло в обиход и часто используется как профессионалами, так и обывателями, первоначальный его смысл существенно отличается от того толкования, которое ему приписывают сегодня. Автор этого понятия, известный физиолог *Ганс Селье* (1907–1982), работавший в Канаде, использовал его для обозначения универсального физиологического ответа живых организмов на чрезвычайные нагрузки. Он показал, что вне зависимости от характера фактора, вызвавшего стресс (охлаждения, физической перегрузки, сознания угрозы жизни), в организме человека и животных включаются одни и те же процессы, направленные на компенсацию и защиту (выброс гормонов коркового и мозгового вещества надпочечников, повышение содержания глюкозы в крови, артериальная гипертензия и др.). При длительном существовании стресса возможно развитие функциональных и органи-

ческих заболеваний (*дистресса*). При этом всю свою жизнь Селье стремился продемонстрировать защитную и приспособительную функции стресса. Он считал, что напряжение может быть не только безобидным, но и полезным, и даже приятным. Полезные свойства стресса известны нам как тренировка и закаливание. Приятный стресс человек переживает в жаркой бане, на аттракционах, во время сексуальной близости.

В принципе физиологические изменения при стрессе, связанном с эмоционально приятными и неприятными событиями, весьма сходны. Это позволило некоторым психологам составить примерный перечень самых различных жизненных событий (приятных и неприятных) с указанием их потенциальной стрессогенности (табл. 2.2). К сожалению, указанные в таких перечнях оценки нельзя считать точными, поскольку одно и то же событие имеет для разных людей порой противоположное значение (например, долгожданная или нежеланная беременность). Кроме того, в приведенном списке обнаруживаются только уже свершившиеся события, в то время как на практике причиной обращения к психологу или психиатру гораздо чаще становятся переживания по поводу возможных, ожидаемых, но не наступивших жизненных коллизий.

Таблица 2.2. Шкала жизненных событий (Холмс Т., Рэйх Р., 1967)

Жизненные события	Значение события, баллы
Смерть супруга	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода)	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Серьезная травма или болезнь	53
Женитьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Добровольный уход с работы (на пенсию, в отставку)	45
Серьезное изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи (рождение, усыновление, уход за пожилым и др.)	39
Серьезные преобразования на работе (реорганизация, банкротство, объединение компаний и др.)	39

Окончание табл. 2.2

Жизненные события	Значение события, баллы
Серьезное изменение финансового положения (резкое ухудшение или резкое улучшение)	38
Смерть близкого друга	37
Резкое изменение профиля работы	36
Резкое изменение количества споров с супругом (намного чаще или намного реже возникают разногласия по поводу воспитания детей, личных привычек и др.)	35
Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
Резкое изменение должностных обязанностей (повышение или понижение по службе, перевод в другой отдел)	29
Сын или дочь покинули дом (уехали на учебу, переехали к партнеру)	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение	28
Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Существенное изменение условий жизни (строительство нового дома, капитальный ремонт, разрушение дома)	25
Пересмотр индивидуальных привычек (в одежде, манерах, круге общения)	24
Проблемы с начальством	23
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	20
Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием (существенно больше или меньше посещений церкви)	19
Существенные изменения в социальных контактах (посещение клубов, кино, вечеринок, походы в гости)	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора, холодильника и др.)	17
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном (спал больше, меньше, не в то время суток)	16
Семейные праздники отмечаются в непривычном составе (существенно больше или меньше членов семьи)	15
Изменение привычек, связанных с питанием	15
Отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение правопорядка (штраф за езду без билета, нарушение дорожных правил, беспокойство соседей и др.)	11

Гораздо лучше степень эмоционального напряжения характеризует понятие «**фрустрация**» (от лат. *frustratio* — «обман, тщетное ожидание»). Под фрустрацией понимают крайне неприятное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворить актуальную или доминирующую потребность. Проявлениями фрустрации бывают самые различные отрицательные эмоции (досада, разочарование, тревога, раздражение, злоба, отчаяние). Выраженность фрустрации зависит от того, насколько именно для этого человека важна та или иная потребность. В частности, замкнутый человек воспринимает одиночество как естественное состояние, а общительный — как страдание, любитель оперы будет слушать ее с наслаждением, а неподготовленный зритель, возможно, будет испытывать скуку. При оценке тяжести фрустрации также следует учитывать индивидуальную способность человека переносить лишения без негативных последствий для здоровья (в психологических тестах этот показатель часто связывают с фактором *невротизма*). Люди с низкой устойчивостью к фрустрации быстро устают, могут вспылить или расплакаться, при малейшем неудовольствии предпочитают бегство (например, отказываются от покупки, если приходится стоять в очереди).

Интересное исследование причин фрустрации было проведено сторонниками *теории социального научения* (Роттером Дж., Вайнером Б.). Согласно этой концепции, любую неудачу или победу человек может объяснить различными причинами, отличающимися по трем параметрам:

- внутренними—внешними;
- постоянными—временными;
- контролируемыми—неконтролируемыми.

Так, свою неудачу на экзамене люди могут приписывать разным причинам: «Мне никогда не давались точные науки» (внутренняя постоянная неконтролируемая), «Как назло, меня посадили к самому строгому экзаменатору» (внешняя временная неконтролируемая), «я совсем не учил» (внутренняя временная контролируемая), «Когда я поступал в медицинский институт, я понимал, что учиться будет нелегко» (внешняя постоянная контролируемая). Важно понимать, что оценка препятствия во всех этих случаях отражает не существующие реалии, а личную позицию человека. Так, женщина, считающая свою непривлекательность неконтролируемой, не соблюдает диеты, отказывается от занятий спортом, безропотно сносит отсутствие поклонников. Наоборот, женщина, уверенная в возможности контроля, прилагает серьезные усилия

по изменению своей внешности, обращается к специалистам-косметологам, делает все, чтобы ее заметили и оценили.

Наблюдения психологов показывают, что склонность людей рассматривать причины неудачи как контролируемые или неконтролируемые — относительно постоянная личностная черта. Дж. Роттер обозначил эту черту как **локус контроля**.

- Лocus контроля считают *внешним* (экстернальность), если человек обычно думает, что ситуация контролируется внешними, не зависящими от него обстоятельствами, другими, более могущественными людьми, чьим-то злым умыслом или божественным провидением.
- *Внутренний* locus контроля (интернальность) проявляется уверенностью в том, что все находится во власти человека, что он сам может влиять на ситуацию, бороться с обстоятельствами, добиваться справедливости.

Внутренний locus контроля позволяет чувствовать себя хозяином своей судьбы, испытывать гордость и уверенность в будущем. Внешний locus контроля часто ведет к пониженной самооценке, чувству беспомощности и тревоги, подавленному настроению.

Особенно тяжело люди переживают ситуации, причины которых рассматривают как постоянные. Так, неприятное поручение на работе, скорее всего, будет восприниматься легче, чем необходимость всю жизнь заниматься нелюбимым делом, а временное недомогание в связи с гриппом — легче, чем стойкая потеря здоровья в результате травмы. Примерами постоянных причин стресса служат межличностный и внутриличностный конфликты.

Конфликтом называют существенное противоборство интересов и потребностей, которые не могут быть полностью удовлетворены без ущерба для одной из сторон, и это становится причиной дальнейшего затягивания неблагоприятной, вызывающей напряжение ситуации.

Межличностный конфликт вызван противоборством интересов нескольких людей: мужа и жены, отцов и детей, начальника и подчиненных, ученика и учителя, врача и больного, медицинской сестры и санитаря. Интенсивность такого конфликта резко возрастает при близком общении и угасает, когда участники конфликта изолированы друг от друга. Очень редко бывает, чтобы межличностный конфликт затрагивал интересы только двух людей, поскольку участники всегда стараются найти союзников в своей борьбе. Так, супруги при ссоре часто стараются найти поддержку у детей, тем самым вовлекая их в кон-

фликтную ситуацию. Медицинская сестра при конфликте с больным часто обращается за помощью к врачу. Врачи, недовольные действиями начальства, объединяются в группу и взаимными обсуждениями подкрепляют конфликтную ситуацию.

Психологи настойчиво рекомендуют предупреждать и избегать возникновения межличностных конфликтов, поскольку это намного проще, чем преодолевать уже возникший (особенно длительно существующий) конфликт. На практике легко убедиться в том, насколько неверно выражение «В спорах рождается истина». Споры и конфликты дезорганизуют всю работу коллектива, не позволяют людям проявлять благородство и лучшие свои качества. Непродуктивность споров хорошо видна в телевизионных шоу, в которых участники конфликта приглашены в одну студию и вынуждены лицом к лицу высказывать свои претензии, в результате каждый из них еще больше укрепляется в своем нежелании идти на компромисс. Напротив, когда стороны конфликта разделяет пространство и время, люди лучше чувствуют бессмысленность конфликта, раскаиваются в своих ошибках, искренне приносят извинения за причиненный вред.

Если конфликт уже возник, для его разрешения рекомендуют воспользоваться помощью посредника, который не является участником конфликта и не может получить выгоды от победы одной из сторон. Понятно, что при разрешении конфликта между родителями дети не могут стать независимыми помощниками, поскольку они сами вовлечены в конфликт. Посредник помогает поддерживать дистанцию между враждующими и искать рациональное (основанное на логике, а не на эмоциях) его решение. Важно, чтобы участники настаивали на удовлетворении своих потребностей (отстаивали свои интересы), но не ограничивали себя жесткой позицией. Так, продавец, думающий о своих интересах, может сделать скидку и продать товар с выгодой для себя, однако если он настаивает на том, что предложенная цена — его принципиальная позиция, сделка, скорее всего, не состоится, и выгода будет упущена. В крайнем случае при невозможности разрешить межличностный конфликт остается шанс прекратить противостояние путем изоляции. Подчиненный может уволиться с работы, больной может быть выписан для продолжения лечения в другом месте, поссорившиеся сотрудники могут быть переведены в разные подразделения больницы. Возможна также психологическая изоляция, когда стороны, находящиеся в конфликте, сохраняют формально уважительные отношения, однако избегают совместной работы, стараются не встречаться.

Внутриличностный конфликт — переживание, вызванное внутренним столкновением нескольких противоборствующих потребностей индивида, негативная окраска которого задерживает принятие решения. Иногда внутриличностный конфликт определяют как неразрешимое соперничество того, что «я хочу», «я должен» и «я есть на самом деле». Внутриличностному конфликту соответствуют такие чувства, как тревога, сомнение, колебание, самообвинение, раздражение, разочарование, отсутствие перспективы, ощущение внутреннего тупика. Такое противоборство легко возникает у личностей с неустоявшейся иерархией мотивов, у которых многие потребности рассматриваются как равнозначимые, конкурирующие. Напротив, у личностей внутренне организованных, активных, целенаправленных внутриличностный конфликт возникает редко, хотя они часто вступают в межличностные конфликты.

Внутриличностный конфликт рассматривают как одну из основных причин неврозов и психосоматических заболеваний (см. раздел 30.2). Считают, что в основе истерического невроза лежит конфликт между завышенной самооценкой, неоправданными притязаниями, стремлением обратить на себя внимание и нежеланием признать свою заурядность. Невроз навязчивых состояний связывают с конфликтом между высокой ответственностью, чувством долга и нежеланием отказаться от индивидуальных потребностей. Неврастению рассматривают как конфликт между желанием многое иметь и признанием отсутствия способностей, необходимых для этого.

В работах *Курта Левина* (1890–1947) выделено три основных типа внутриличностного конфликта (табл. 2.3). Он считал, что наиболее легким является конфликт «*приближение—приближение*», поскольку чем ближе мы подходим к одному из объектов, тем он кажется нам желаннее, а далекий объект на расстоянии не видится нам столь привлекательным («С глаз долой — из сердца вон»). Гораздо труднее разрешить конфликт «*избегание—избегание*», поскольку приближение к отвратительному заставляет нас испытывать все большие муки, в то время как объект, от которого мы уже удалились, кажется не таким уж пугающим. Разрешение конфликта «*приближение—избегание*» также затруднено, поскольку на близком расстоянии неприязнь и отвращение возрастают значительно быстрее, чем желанность цели.

Как и межличностный, внутриличностный конфликт не может быть эффективно разрешен внутренними средствами. Для разрешения внутриличностного конфликта лучше всего обратиться к специалисту (психиатру, психологу, психотерапевту).

Таблица 2.3. Классификация внутриличностных конфликтов по К. Левину

Тип конфликта	Примеры
Эквивалентный (приближение—приближение)	Выбор для просмотра одной из нескольких телепередач, проходящих одновременно; выбор жениха среди нескольких привлекательных молодых людей; выбор лекарственного средства из нескольких, сходных по эффектам
Витальный (избегание—избегание)	Выбор места службы военного из двух горячих точек; выбор между несколькими опасными методами лечения (операцией, химиотерапией или облучением)
Амбивалентный (приближение—избегание)	Стремление жениться, но нежелание что-либо менять в своей жизни; желание развестись, но боязнь за судьбу детей и жены; стремление к сексуальным отношениям, но боязнь беременности и инфекции; желание выздороветь, но боязнь операции

2.3. СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА, МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Изучение последствий эмоционального стресса показало, что длительная блокада актуальных потребностей человека (фрустрация) может привести к возникновению тяжелых психических и соматических расстройств. По этой причине люди выработали множество приемов по преодолению стресса. Не все из существующих приемов одинаково эффективны, многие из них сами по себе могут мешать удовлетворению базовых потребностей личности.

В работах *Саула Розенцвейга* (1907–2004) высказана идея о том, что склонность действовать определенным образом в ситуации фрустрации — относительно устойчивая черта личности. Таким образом, он описывал людей, склонных к *экстрапунитивным*¹ (обвинять других и требовать от них компенсации), *интрапунитивным* (обвинять во всем себя самого и стремиться исправить свою ошибку) и *импунитивным* (считать, что виновных нет, все обойдется само по себе) реакциям. Все разнообразие существующих стратегий Розенцвейг разделяет на три основных типа:

- попытку получить желаемый результат любой ценой;
- сохранить самообладание и избавиться от чувства вины;

¹ От англ. *punitive* — «наказующий, карающий».

- выплеснуть свои эмоции на само препятствие, проявить раздражение по поводу его присутствия.

Сравнивая эти стратегии, Розенцвейг и соавт. показали, что наиболее адаптивно стремление получить желаемый результат, неважно — своими усилиями или добиваясь этого от виновного.

Законченный вид концепция индивидуальных способов преодоления стресса приобретает в понятии **коупинга** (от англ. *cope* — «преодолевать, совладать»), сформулированном американским исследователем **Ричардом С. Лазарусом** (1922–2002). Он попытался составить подробную классификацию стратегий преодоления и разработал соответствующий опросник (табл. 2.4). Применение этого опросника для выделения наиболее эффективных путей преодоления стресса показало, что выбор стратегии во многом зависит от особенностей личности, но конкретное содержание ситуации также имеет немаловажное значение. Среди всех возможных вариантов поведения в ситуации стресса Лазарус выделял активные и пассивные способы совладания. Так, стремление поскорее забыть о несчастье (дистанцирование), надежда на чудо (избегание), самообвинение и самокритика (принятие ответственности) — примеры *пассивного* коупинга. Напротив, настойчивость, стремление противостоять препятствиям (конфронтация), обращение за помощью к другим людям (поиск социальной поддержки), а также поэтапное планомерное преодоление (планирование) считают *активными* стратегиями.

На модели самых различных заболеваний было показано, что люди, использующие активные стратегии преодоления, ориентирующиеся на результат, а не на эмоциональную разрядку, имеют более высокое качество жизни, течение многих заболеваний у них оказывается более благоприятным. Так, иммунные показатели у больных с положительной реакцией на вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), пациентов с герпетической инфекцией и иммуно-обусловленным бесплодием были, как правило, лучше, если они использовали более активные коупинг-стратегии. Есть данные, что у пациентов с меланомой, использовавших активные виды коупинга, регистрировали меньше случаев рецидива и бóльшую 5-летнюю выживаемость. Также показана положительная роль активной тактики преодоления у родственников, вынужденных ухаживать за тяжелобольными членами семьи. У людей, применяющих в этой ситуации стратегии эмоционального вытеснения (избегания), чаще отмечали симптомы депрессии и тревоги.

Таблица 2.4. Отдельные утверждения, взятые из опросника о путях преодоления стресса (*Ways of Coping Questionnaire*) (Фолькман С., Лазарус Р.С., 1988)

Типы преодоления	Примеры утверждений, выбираемых пациентом
Конфронтация	Настаиваю на своем и борюсь за то, чего хочу. Стараюсь, чтобы человек, ответственный за конфликт, поменял свою точку зрения. Обрушиваю свой гнев на человека (людей), виновного в возникновении проблемы
Дистанцирование	Стараюсь относиться к этому легче, не желаю всерьез думать об этом. Не допускаю, чтобы меня это слишком трогало, стараюсь не думать об этом слишком много. Стараюсь обо всем забыть
Самоконтроль	Стараюсь сдерживать эмоции в себе. Не хочу, чтобы другие знали о том, насколько плохо обстоят дела. Стараюсь не действовать поспешно, никогда не следуя первому порыву
Поиск социальной поддержки	Стараюсь с кем-нибудь поговорить, чтобы лучше разобраться в ситуации. Ищу того, кто мог бы конкретно мне помочь в разрешении ситуации. Спрашиваю совета у тех родственников или друзей, которых уважаю
Принятие ответственности	Критикую или отчитываю сам себя. Осознаю, что сам создал себе проблемы. Обещаю себе, что в следующий раз все будет по-другому
Избегание	Мечтаю о том, чтобы ситуация исчезла или разрешилась сама по себе. Надеюсь на чудо. Скрываюсь ото всех
Планирование	Знаю, что именно следует сделать, поэтому с удвоенной силой делаю это. Составляю план и слеую этому плану. Стараюсь что-нибудь изменить, чтобы все обернулось так, как мне нужно
Позитивное переосмысление	Считаю, что это шанс измениться в лучшую сторону, вырасти как личность. Это позволило получить мне опыт, которого у меня не было раньше. Приобретаю новые убеждения

Одним из крайне неконструктивных вариантов совладания со стрессом — употребление алкоголя и наркотических средств (избегающее поведение, уход от проблемы). Считают, что часть случаев алкоголизма и наркоманий может быть обусловлена использованием этих неэффективных способов преодоления стресса. Не все психотропные лекарственные средства можно рассматривать как уход от проблемы. Так, в случае наследственных психических расстройств (таких как шизофрения, МДП) лекарственные средства, наоборот, служат инструментом преодоления проблемы. При шизофрении и депрессии больные становятся пассивными, не желают ничего менять, избегают общения, а лекарственные препараты (антидепрессанты и нейролептики) открывают им путь к общению и активному преодолению внутреннего конфликта.

Как уже было сказано, выбор активной или пассивной стратегии преодоления во многом зависит от стойких черт личности, в частности, показана его связь с *локусом контроля*. Часто этот выбор происходит неосознанно (автоматически). Однако человек вполне может проанализировать свое поведение, осознать его последствия, использовать его как полезный опыт в будущем. Все это открывает широкие возможности для психотерапевтической работы и самосовершенствования. Врач должен в своей ежедневной практике при реабилитации пациентов, общаясь с их родственниками, показывать недостатки пассивных стратегий преодоления и слабость позиции тех, кто пытается достичь уравновешенности эмоций в ущерб удовлетворению своих актуальных потребностей.

В психоаналитической концепции гораздо большее внимание уделяют неосознаваемым психическим процессам. З. Фрейд был пионером в области описания специфических форм эмоционального преодоления внутреннего конфликта. Им была сформулирована концепция психологической защиты.

Психологическая защита — присущий всем здоровым людям неосознаваемый психологический прием, благодаря которому эмоционально неприятная информация изгоняется из сознания и становится недоступной логическому анализу и чувственному переживанию. Среди прочих стратегий преодоления стресса психологическая защита занимает место пассивных, направленных только на коррекцию эмоционального состояния путей борьбы с фрустрацией.

С точки зрения Фрейда, психологическая защита ограждает человека от дезорганизующего влияния бессознательного, спасает его от бессмыс-

ленного самобичевания, помогает сохранить самоуважение. Он считал, что слабость защитных механизмов может приводить к возникновению грубого нарушения психики (психозу) или самоубийству. С другой стороны, он часто наблюдал, что чувства, скрываемые посредством защиты, все же не теряют своей силы, поэтому из глубин подсознания они продолжают влиять на поведение человека, наносят ущерб его адаптации. Часто для человека полезнее полностью пережить эмоции, которых он опасается, и направить их энергию на улучшение собственной жизни (на самореализацию), чем тратить силы на бессмысленную защиту.

Сам Фрейд подробно описал лишь несколько примеров психологической защиты (вытеснение, регрессия, рационализация, сублимация). В работах его последователей, особенно его дочери *Анны Фрейд* (1895–1982), теория психологической защиты была проанализирована во всех подробностях, приведены примеры самых различных защитных механизмов. В психологической литературе описано множество механизмов психологической защиты, точное количество их не определено. Иногда один и тот же поступок разные психологи объясняют различными защитными механизмами. Список, приведенный в табл. 2.5, нельзя считать ни исчерпывающим, ни общепризнанным. Здесь лишь продемонстрировано разнообразие форм, в которых проявляется феномен психологической защиты. В действительности все защитные механизмы в какой-то степени эквивалентны друг другу, поскольку все они заключаются в сокрытии реальности от сознания, т.е. служат формой невольного самообмана.

Таблица 2.5. Примеры механизмов психологической защиты

Механизмы защиты	Описание	Иллюстрации
Незрелые (примитивные)	Подчеркивают незрелость личности, ее низкие способности, у взрослых часто связаны с патологическими чертами личности или болезнями	
Отрицание	Извращение смысла ситуации, желание называть черное белым	Ребенок обижается в ответ на ласку: «Я не маленький, я уже большой, мне 4 года»
Избегание	Отказ от участия в деятельности на том основании, что отсутствуют необходимые способности	«Папа, я передумал, я больше не хочу учиться кататься на велосипеде, катайся сам»
Регрессия	Демонстрация крайне незрелого поведения (детского, животного), чтобы избежать чувства ответственности в ситуации стресса	Ребенок рычит и кусает родителей, которые отказывают ему в его просьбе

Продолжение табл. 2.5

Механизмы защиты	Описание	Иллюстрации
Идентификация	Подсознательное копирование поведения более авторитетного человека	Ребенок ругает куклу: «Опять ты не вымыла руки, вот тебе за это!»
Идеализация	Слепое восхваление другого человека (сотворение идола), выпячивание только положительных его черт, нередко заканчивается разочарованием в нем и обвинением во всех грехах (демонизация)	«Вы слушали его лекции? Он просто гений, каждое его слово — золото, я чувствую себя ничтожеством рядом с ним»
Отреагирование (<i>acting out</i>)	Неосознанное выражение своих агрессивных чувств в якобы случайных, импульсивных поступках при полной уверенности, что это никак не связано с обстоятельствами стресса	Сын после ссоры с матерью «нечаянно» задевает ее любимую вазу, которая разбивается вдребезги
Пассивная агрессия	Бессознательное выражение агрессивных чувств через бездействие	Человек продолжает курить, хотя окружающие всем видом показывают ему, что это им не нравится
Расщепление (<i>splitting</i>)	Чрезмерная полярность оценок, жесткое разграничение положительных и отрицательных качеств, невозможность разглядеть их в одном человеке (в самом себе)	«Вокруг одни негодяи, а вот я человек принципиальный и всегда выполняю то, что обещаю»
Невротические	В случае чрезмерной активности вызывают дезадаптацию и невроз	
Вытеснение (репрессия)	Непреднамеренное изгнание из сознания неприятной и болезненной информации, невольная забывчивость	«Боже мой. Неужели я обещала приехать к тебе вчера? Я совсем этого не помню»
Диссоциация	Выделение части своих мыслей и чувств и приписывание их какой-либо другой личности (посторонней силе)	«Простите мне мои вчерашние слова, это была не я, меня бес попутал»
Конверсия	Конфликт проявляется функциональными обратимыми (воображаемыми) нарушениями здоровья, связь которых со стрессом отрицается	«О боже! У меня подкашиваются ноги и отнимаются руки»

Продолжение табл. 2.5

Мехаизмы защиты	Описание	Иллюстрации
Соматизация	Психологические переживания приводят к возникновению или обострению соматического заболевания, которое отвлекает человека от мыслей о существующей проблеме	«Я сам понимаю, доктор, что с моей язвой работать на такой нервной должности невозможно»
Проекция (концептуализация)	Приписывание собственных неприемлемых чувств другим людям, толкование их поступков исходя из собственных предубеждений	«Зависть — та черта, которую я больше всего ненавижу в людях!»
Рационализация	Более или менее логическое объяснение чувств и поступков, которые в действительности обусловлены подсознательными импульсами, чтобы снять с себя эмоциональную ответственность	«Я думаю, что мне не следует жениться, потому что, по статистике, каждый второй брак бывает неудачным»
Аннулирование (undoing)	Уверенность, что одно доброе дело полностью отменяет все неприятное, что было сделано ранее	«Я тут шел мимо магазина, и увидел эти прекрасные розы... Нет-нет, это никак не связано с нашей вчерашней ссорой»
Формирование реакции (гиперкомпенсация)	Неприемлемые чувства и потребности маскируются чрезвычайно сильными, но диаметрально противоположными по смыслу чувствами и высказываниями	Жена — мужу: «Как меня раздражает этот твой друг-красавчик, весь такой улыбочивый, и облизывается, как кот»
Реверсия	Направление на других тех чувств, которые хотел бы получить сам	«Доктор, Вы сегодня выглядите подавленно, Вы не заболели?»
Обесценивание	Принижение роли существующего конфликта на том основании, что в мире нет настоящих ценностей	«Что мне это даст? Ведь деньги, любовь и даже жизнь — все не вечно»
Поворот против себя	Направление отрицательных чувств с внешних объектов на себя	«Если бы я была лучше, то мои родители могли бы свободно дарить мне свою любовь»
Фиксация тревоги	Перенаправление подавляемой в себе тревоги на объекты, которые в действительности не являются опасными	«Каждый раз, когда я вижу женщину в черной одежде, у меня сердце останавливается от страха»

Продолжение табл. 2.5

Механизмы защиты	Описание	Иллюстрации
Смещение	Перенаправление неудовлетворенных агрессивных или сексуальных чувств на доступный объект	«Бей своих, чтоб чужие боялись!»
Подавление цели	Установление ограничений на проявление своих чувств, попытка частичного удовлетворения потребности	«Только никакого секса, все, что я ищу, это настоящая дружба»
Зрелые	Никогда не приводят к возникновению болезни, но могут мешать удовлетворению актуальных потребностей	
Сублимация	Символическое удовлетворение скрытых, неприемлемых импульсов через деятельность, которая одобряется и поощряется обществом	«Я всегда считала педагогику своим призванием, и меня удивляют люди, которые считают меня одинокой и несчастной»
Компенсация	Переключение внимания со своих слабостей на свои достоинства	«Главное в человеке — не физическая сила, а интеллект!»
Альтруизм	Услужливость и реальная работа о других, маскирующая собственную неудовлетворенность	«Не волнуйтесь, мне это совсем нетрудно»
Юмор	Явное обсуждение неприятной ситуации в приятной для всех манере	«Ну, где вы видели еще такого смешного толстяка, как я!»
Подавление (супрессия)	Сознательное или частично осознаваемое решение отложить обдумывание неприятной ситуации на более подходящее время	«Это не телефонный разговор, давай обсудим это, когда я вернусь домой после работы»
Сопереживание (аффилиация)	Поиск эмоциональной поддержки у окружающих без стремления переложить на них ответственность за случившееся	«Послушай, ты будешь смеяться, но меня опять уволили»
Сексуализация	Приписывание окружающим сексуального интереса к себе	«Я не могу носить эту красную кофту, все мужчины начинают пялить на меня глаза»
Переосмысление	Принятие ситуации такой, какая она есть, в надежде на то, что в будущем удастся добиться лучшего исхода	«Это было для меня полезным опытом, а опыт — это мудрость»

Окончание табл. 2.2

Мехаизмы защиты	Описание	Иллюстрации
Постоянные (броня характера)	Образуют стойкий стиль поведения вне зависимости от наличия или отсутствия стресса	
Отгороженность (изоляция)	Защита от окружающих через необщительность (аутизм), пугающую дерзость, высокомерие или холодную галантность (аристократизм)	
Интеллектуализация	Выражение своих чувств через такие сложные логические построения, что они теряют понятность и эмоциональную напряженность	
Педантизм	Демонстрация уверенности в себе через предусмотрительность и аккуратность	
Юмор и ирония	Подчеркивание и высмеивание своих недостатков	
Альтруизм	Замещение своих потребностей борьбой за удовлетворение чужих нужд	

Важно понимать, что человек не имеет возможности управлять защитными механизмами, поскольку они действуют на бессознательном уровне. Хотя сам человек не осознает того, что пользуется психологической защитой, высказывания и поступки других людей (противников в споре, друзей, лечащего врача, психотерапевта) нередко заставляют его увидеть реальность, сломать психологическую защиту. Такое столкновение с действительностью всегда вызывает неприятные чувства и ответное сопротивление («Не хочу этого слышать»). Обычно чем более актуальная потребность блокируется стрессом, тем сильнее и энергичнее действует психологическая защита. Так, мощност психологической защиты обычно невелика у болеющих гриппом, но, напротив, очень выражена у пациентов, заболевших раком.

Принято разделять защитные механизмы на более зрелые и менее зрелые. В реальной жизни можно наблюдать, что ребенок преимущественно использует *примитивные механизмы защиты*. К примеру, чтобы спрятаться от пугающего человека, ему иногда достаточно закрыть глаза руками («Я тебя не вижу, значит, тебя нет»). Незрелые защитные механизмы подчеркивают слабость, беспомощность, низкие способности, несовершенство человека («Неужели вы посмеете обидеть невинное

дителя?»). Это позволяет ему снять с себя всякую ответственность за происходящее. Взрослый человек, активно использующий примитивную защиту, обрекает себя на зависимое положение в обществе, жалость и снисходительное отношение коллег. Чрезмерная активность незрелых механизмов часто становится причиной грубой дезадаптации (психопатии) или даже психического заболевания (психоза).

Более сложно устроены защитные механизмы, называемые *невротическими*. Они характерны для взрослых и детей среднего и старшего школьного возраста. Для защиты от неприятных мыслей взрослые могут использовать интеллект и логику, например, механизмы рационализации, концептуализации, интеллектуализации. Погружение в переживание собственного физического нездоровья (ипохондрия) также часто выступает как защита от неудовлетворенности жизнью у взрослых (механизмы конверсии и соматизации). Механизм обесценивания часто воспринимается окружающими как проявление мудрости зрелого человека. Однако избыточное стереотипное использование этих защитных механизмов может нанести существенный урон адаптации человека. Так, постоянная забывчивость (вытеснение) вызывает у окружающих раздражение и негодование. Повторное возникновение головной боли у женщины в ситуации, когда муж проявляет к ней сексуальный интерес (конверсия), нарушает гармонию семейных отношений. Психические заболевания, называемые неврозами, во многом определяются неадаптивной психической защитой. К примеру, симптомы истерического невроза соответствуют вытеснению, конверсии и диссоциации, симптомы невроза навязчивых состояний — фиксации тревоги и рационализации, симптомы депрессивного невроза — обесцениванию и повороту против себя (см. раздел 24.3).

Зрелые защитные механизмы обеспечивают наилучший уровень адаптации, так как они основаны на формах поведения одобряемых обществом, а это позволяет повысить социальный статус человека, гарантирует ему высокий уровень самоуважения. К примеру, механизм сублимации выражается в том, что человек удовлетворяет свою доминирующую потребность не напрямую, а в символической форме, и это вызывает уважение и восхищение окружающих. Фрейд считал, что многие творческие успехи знаменитых писателей, живописцев, ученых были формой символического удовлетворения сексуальной потребности. Эта идея поддерживается тем фактом, что талант и высокая продуктивность часто сочетаются с отсутствием семейного счастья. При всей изощренности зрелых защитных механизмов их

также не рассматривают как безупречный путь к счастью, поскольку они ограничивают свободу человека, лишают его возможности получать наслаждение простыми и доступными всем средствами (с помощью секса, отдыха, еды, движения).

Само слово «защита» предполагает наличие какой-либо угрозы (фрустрации). Однако Анна Фрейд обратила внимание на то, что защитные механизмы у некоторых людей работают непрерывно, вне зависимости от наличия или отсутствия стресса. Они образуют как бы защитный панцирь («броню характера»), готовый к сохранению внутреннего равновесия, если это вдруг понадобится. Примером *постоянной защиты* считают аутизм (замкнутость), ведь человек, который глух к чужому мнению, не может чувствовать себя оскорбленным или униженным кем-то. Педантизм тоже выступает как постоянная защита от страха преобразований, а альтруизм гарантирует человеку защиту от чувства вины.

При психотерапии врач часто стремится сломать имеющуюся защиту, вернуть человека к реальности, направить его энергию на решение проблем (экспрессивная психотерапия). Однако следует иметь в виду, что не все больные способны вынести тяжелый груз реальности. Необдуманное разрушение сложившейся системы защитных механизмов может привести к декомпенсации заболевания (например, при алкоголизме), возникновению психоза или к самоубийству. По этой причине нередко врачи выбирают пассивную тактику и стремятся укрепить имеющуюся защиту (суппортивная психотерапия). Примером такой тактики служат умалчивание или ложь во благо.

Не следует нарушать сложившейся системы психологических защитных механизмов, если нет четкого плана психологической поддержки и реабилитации пациента, переживающего душевный кризис!

2.4. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Общественные взаимоотношения в различных школах психологии воспринимаются неоднозначно. Так, Фрейд рассматривал контакты с обществом как источник конфликта. Противоречия в интересах людей, по его мнению, неминуемо ведут к соперничеству, а их общая эгоистическая направленность не позволяет добиться истинно партнерских взаимоотношений. В гуманистической школе общество рассматривают как возможный фактор давления на судьбу человека, порой пре-

граждающий ему путь к самореализации. Сторонники когнитивного направления обращают внимание на трудности в общении, обусловленные искажениями информации при передаче ее от одного человека другому. В бихевиоральной концепции общество позиционируют как необходимую часть жизни человека, определяющую его существование и формирующую его личность. Вероятнее всего, следует рассматривать контакты между людьми как спектр самых разнообразных, взаимно полезных, сопернических и откровенно враждебных отношений (табл. 2.6). Хотя соперничество может стать основой соревнования и последующего самосовершенствования, в ситуациях, требующих совместной деятельности, оно часто ухудшает результативность и может стать причиной полного провала в реализации задуманного. Внутри коллектива важно поддерживать партнерские, уважительные взаимоотношения, избегать споров и конфликтов.

Таблица 2.6. Характеристика уровней межличностных отношений

Уровень межличностных отношений	Средства общения (воздействия)	Отношение к другому человеку
Доминирование	Открытое принуждение, приказ, насилие, подавление, господство	Принижение (отношение как к вещи), неуважение, презрение
Манипуляция	Скрытое, опосредованное давление (интрига, намек, провокация, обман)	Насмешка, презрение, ирония, выискивание слабостей
Соперничество	Чередование открытых и закрытых приемов воздействия от конфронтации до подписания временного тактического (джентльменского) соглашения	Сознание силы соперника, боязнь его могущества, недовольство, ощущение непредсказуемости
Партнерство	Согласование интересов, договор, основанный на равноправии сторон, осторожность во избежание возможного ущерба от чрезмерной откровенности	Полное признание равноправия, боязнь нарушить это равноправие
Содружество	Взаимное притяжение, уважение другого как самоценности, стремление к совместной деятельности на основе искренности и взаимопонимания	Доверие, симпатия, открытость, ощущение надежности

Успех в любой из медицинских профессий напрямую зависит от взаимопонимания и качества межличностных отношений: с пациентами и их родственниками, коллегами, учителями и наставниками, начальством. В свете этого ниже более подробно рассмотрены некоторые аспекты человеческих взаимоотношений.

Одна из серьезных проблем межличностного общения — **отсутствие взаимопонимания**. Люди постоянно сталкиваются с ситуацией, когда собеседник воспринимает их слова неверно или даже извращает их смысл на прямо противоположный. Источниками таких ошибок могут быть предвзятость, страх быть обманутым, собственные личностные комплексы (низкая или слишком высокая самооценка) и многие другие факторы. Однако даже при искреннем стремлении к взаимопониманию люди часто допускают ошибки из-за того, что процесс общения представляет собой слишком сложную, многоуровневую систему.

Известный специалист в области психологии межличностного общения **Пол Вацлавик** (1921–2007), сравнивая сознание человека с компьютером, выделял в информационном потоке два пласта: *цифровой* и *аналоговый*.

- Цифровая информация — слова, которые можно записать на бумаге в соответствии с правилами грамматики.
- Аналоговая информация — неоформленный поток образов (метасмысл), который подразумевается при общении, но не может быть точно выражен словами.

Важность аналоговой информации становится нам понятна, когда мы пытаемся в письме выразить важные для нас чувства. Вот почему в общении через Интернет люди так часто стремятся использовать смайлики, которые передают метасмысл сказанного. Особенно внимательно следует относиться к любым текстам, которые направляют коллегам и выдаюм на руки больным. Указание странного научного термина несет во многих случаях пугающий метасмысл для неспециалиста, поэтому неплохо включить в заключение несколько слов, которые с формальных позиций не несут никакой информации, но оказывают эмоциональное воздействие. К примеру, вместо сухого заключения «астенический синдром» диагноз лучше сформулировать так: «Данных о психическом заболевании нет. Отмечается обусловленная стрессом реакция в виде астении».

Важнейший способ передачи метасмысла — невербальная (несловесная) коммуникация, проявляющаяся мимикой, жестикуляцией, по-

зой, интонацией. Считают, что не менее половины смысла устной речи передается через невербальные знаки.

Следует учитывать, что общение нацелено не только на передачу информации собеседнику. Вольно или невольно мы всегда стремимся *повлиять* на точку зрения собеседника и изменить его мнение. Такое влияние может быть нацелено на удовлетворение потребностей собеседника, например, в процессе психотерапии. Оно также может наносить вред собеседнику, как в случае обмана или *манипуляции*. Манипулятор вынуждает своего собеседника добровольно действовать против своих собственных интересов. Для этого он использует лесть, демонстрацию беспомощности таким образом, что собеседник испытывает настолько сильные чувства (гордость за себя, жалость к слабому, чувство вины, муки совести), что теряет способность действовать разумно. Для защиты от манипуляции рекомендуют сохранять с собеседником разумную дистанцию, с осторожностью относиться к похвалам. Манипулятор бывает обезоружен, если его жертва действует неожиданно, странно и непредсказуемо (хлопает в ладоши, чихает, поворачивается спиной, неожиданно меняет тему разговора, спрашивает собеседника: «Что у вас с лицом?» или что-то еще). Другой прием — продемонстрировать непонимание и заторможенность (может быть, даже туповатость), то есть попросить повторить еще раз сказанное, заметить, что не все ясно, попросить перечитать принесенные бумаги, сказать, что так болит голова, что не получается понять, что именно от вас хотят.

Известный американский психолог, родившийся в Канаде, **Эрик Берн** (1910–1970) создал свою теорию общения (транзакций). По его мнению, общение может иметь разный подтекст в зависимости от «коммуникационного состояния» (уровня), в котором оно осуществляется. Берн выделял три основных состояния: Взрослый, Дитя, Родитель. В состоянии Взрослый человек стремится к разумному, продуктивному сотрудничеству, он взвешивает свои слова в расчете на достижение определенного результата (получить надбавку к зарплате, сформировать вместе с женой бюджет, избавить больного от страданий). Состояние Дитя не предполагает никакого конечного результата, общение в этом случае нацелено на розыгрыш, развлечение, баловство, шутку, каприз. Состояние Родитель тоже алогично, но оно основано на стремлении следовать традиции, правилам, ритуалам, даже если они лишены какого-либо смысла. Наилучшее понимание достигается, если собесед-

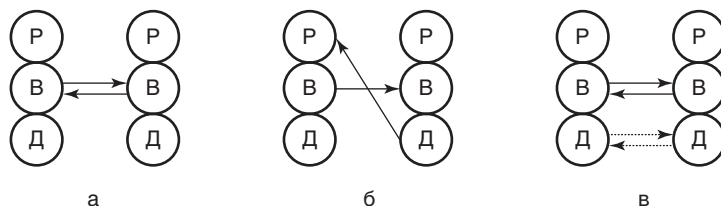


Рис. 2.4. Виды транзакций по Э. Берну: а — взаимодополняющие; б — пересекающиеся; в — двойные. Обозначение коммуникационных состояний: Р — Родитель; В — Взрослый; Д — Дитя

ники выступают во взаимодополняющих состояниях (рис. 2.4, а). Так, замечание хирурга: «Вы подали мне не тот пинцет» (Взрослый) — предполагает взаимодополняющий ответ медицинской сестры: «Извините, вот тот, что Вы просили» (Взрослый). А вот ответы в состоянии Дитя: «Вечно Вам не угодишь!» и Родителя: «Василий Семенович всегда пользуется именно этим пинцетом» — в данном случае наверняка приведут к нарушению коммуникации (рис. 2.4, б). Довольно часто в общении одновременно участвуют два состояния, тогда возникает скрытый подтекст (метасмысл). К примеру, обращение врача к медицинской сестре: «Не хотели бы Вы сегодня зайти ко мне и посмотреть коллекцию марок?» и ее ответ — «Филателия — моя страсть» — явно имеют двойной смысл (рис. 2.4, в). Скрытый розыгрыш, двойной смысл часто влияют на конечный результат общения и деятельности вообще.

В своей концепции Э. Берн подробно анализирует пять основных форм общения (структурирования времени).

Средства структурирования времени по Э. Берну:

- *процедура* — сознательное или автоматизированное взаимодействие, нацеленное на получение запрограммированного результата (эффекта);
- *ритуал* — взаимодействие, не предполагающее какого-либо эффекта, лишённое подтекста и определяемое традицией;
- *времяпрепровождение* — свободное взаимодействие, не рассчитанное на какой-либо результат, предполагающее скрытый подтекст, безобидную шутку, преодоление обыденности и свободу от ответственности;

- *близость* — наиболее откровенный свободный стиль общения, основанный на взаимном притяжении, искренности и ответственности, выражающийся скорее подтекстом, чем словами;
- *игра* — сложная система взаимных манипуляций, лишенная откровенности, нацеленная не на материальный эффект, а на эмоциональное вознаграждение (выигрыш).

Процедуры служат основой любой профессиональной деятельности. Сознание поставленной цели помогает человеку в процессе общения преодолеть все препятствия и получить желаемый эффект (вору — украсть, милиционеру — поймать преступника, врачу — вылечить, больному — выздороветь). *Ритуалы* определяются традицией, освобождают людей от тревоги и неловкости в психологически сложных ситуациях (встреча с малознакомыми людьми, свадьба, похороны). Ритуал приносит облегчение в том случае, когда все происходит точно в соответствии с наметленным планом. *Времяпрепровождение* (вечеринка, приятная болтовня друзей, совместное посещение любимых зрелищ), напротив, должно отличаться неожиданностью, новизной, оно дает человеку чувство свободы, спасает от скуки. С одной стороны, времяпрепровождение приносит удовольствие, поскольку оно предполагает откровенность, отсутствие необходимости скрывать свои чувства или недостатки. С другой стороны, отказываясь от взаимной ответственности, люди довольно остро переживают одиночество, бессмысленность и пустоту своей жизни.

С точки зрения Берна, наибольшее удовольствие людям приносит *близость*. Откровенность в данном случае сочетается с взаимной ответственностью, вознаграждением за это бывает чувство жизни, наполненной смыслом. К сожалению, многие люди опасаются ответственности, считают ее непосильным бременем для себя, и это мешает им пережить действительно близкие чувства. Примером настоящей близости могут быть отношения между любящими супругами, естественные, откровенные отношения между членами одной семьи, взаимная самоотверженность в дружбе.

Игра представляет собой сложное переплетение взаимных манипуляций, лишенное искренности и ответственности. Стремление к откровенности и близости декларируется участниками игры, однако подсознательно они делают все, чтобы близость не была достигнута. Важно отметить, что игра невозможна в одиночку. В любой игре все ее участники имеют свои скрытые мотивы и действуют в расчете на некий

эмоциональный выигрыш (чувство превосходства). Следует подчеркнуть, что такой выигрыш с другой стороны можно оценивать и как проигрыш, поскольку играющие лишают себя возможности достичь близости (и вообще какого-либо конкретного эффекта, кроме краткого торжества победы).

В какой-то мере понятие игры можно рассматривать как аналог психологической защиты в области межличностных отношений. Как и защитные механизмы, игры спасают человека от сознания убожества своего существования (отсутствия семейного счастья, одиночества, неинтересной работы, отсутствия успеха), однако в то же время они мешают предпринять какие-либо действия, чтобы изменить свою судьбу. Участники игры боятся признать, что участвуют в ней, поскольку прекращение игры означает необходимость принятия чрезвычайно ответственного решения. К примеру, признание несчастья в браке означает необходимость развода, осознание профессиональной неудовлетворенности — необходимость смены профессии. Боязнь такой ответственности заставляет людей вновь и вновь продолжать игру, которая начинает определять всю судьбу человека. Вмешательство других людей (психотерапевта, наставника, школьного учителя, полицейского) часто не может прекратить игру, поскольку игроки, пытаясь исправить положение, лишь меняются ролями, но не прекращают играть.

Считают, что игры лежат в основе сохранения некоторых несчастных семей, в которых отсутствует близость. Типичная ситуация может быть представлена схемой, предложенной **С. Карпманом** (рис. 2.5). В этой схеме показаны основные роли, которые могут выбрать супруги, их дети, живущие с ними престарелые родители. Каждый из участников игры обманывает себя, считая, что получает желаемое, а в действительности все живут в условиях отсутствия близости и откровенности. Обращаясь к литературным примерам, можно вспомнить роман Л.Н. Толстого «Анна Каренина», где Долли (Притеснитель) пытается разорвать со Стивой (Жертва) из-за его бесконечных измен, и вмешательство Анны (Спаситель) скорее помогает им продолжить игру (поменяться ролями), чем достичь счастья.

А вот пример из медицинской практики. Появление в семье сына-наркомана (Жертва) часто сочетается с самоотверженной ролью матери (Спаситель) и наказующей ролью отца (Притеснитель). При этом сын пользуется любовью матери, чтобы выманивать у нее деньги на наркотик, и демонстрирует подчинение отцу, чтобы фактически уйти от контроля и наказания. Продолжение игры не приводит к «выздоровлению»

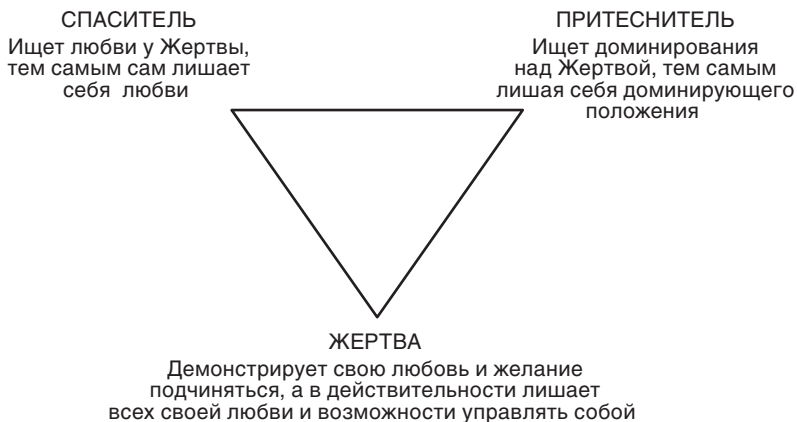


Рис. 2.5. Треугольник С. Карпмана

семьи. Вмешательство обстоятельств может поменять участников ролями. Так, распоясавшийся сын (стал Притеснителем) может украсть деньги у отца (стал Жертвой), а мать (Спаситель) теперь отдает свою любовь не сыну, а мужу.

Семейные скандалы почти всегда несут в себе элемент игры, поскольку, хлопнув дверью и разойдясь по разным комнатам, каждый из супругов внутренне радуется тому, что заставил своего соперника проявить худшие свои качества, т.е. доказал свое преимущество. Однако при этом оба они лишили себя любви и близости. Другими примерами семейных игр являются бесконечные взаимные упреки: «Как я несчастна...», «Если бы не ты...» или «Посмотри, что я из-за тебя сделал...». Нередко сексуальная дисгармония в семье также связана с игрой («Ты меня не любишь, тебя интересует только секс»). Прекращение игры в этом случае могло бы установить мир в семье, но могло бы и привести к разводу, тогда у каждого появляется шанс создать более счастливую семью.

Довольно часто игры лежат в основе низкой профессиональной эффективности и конфликтов в трудовом коллективе. Одну из таких игр можно назвать «Растяпа». В ней подчиненный постоянно совершает ошибки, просчеты и явные нарушения дисциплины (опаздывает на работу, плохо ведет записи в истории болезни, неправильно выписывает листок нетрудоспособности). При этом он каждый раз извиняется. Начальник обрушивает на него угрозы и оскорбления, а затем, выслушав

извинения и видя демонстрируемую покорность, прощает виновного, требуя, «чтобы это было в последний раз». Таким образом, вместе с прощением виновник получает возможность вновь ошибаться и совершать проступки.

2.5. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Работая с пациентами разных возрастов, врач и психолог должны понимать, что различия между младенцами, детьми, подростками, зрелыми людьми и стариками носят не количественный, а качественный характер.

Ж. Пиаже подробно исследовал развитие **мышления** в процессе роста и взросления ребенка (табл. 2.7). Он убедительно продемонстрировал, что понимание окружающего у младенца и подростка отличается коренным образом. Если ребенок младшего возраста способен усвоить лишь конкретные понятия, тесно связанные с определенной ситуацией или материальным объектом, то подросток приобретает способность мыслить абстрактно и гипотетически. Работы Пиаже наглядно показывают, что именно в дошкольном возрасте складываются наилучшие условия для формирования грамотной речи, поскольку для этого нужно не понимание, а копирование и накопление образов, в то время как способность усваивать систематические школьные знания (счет, чтение, письмо) приобретается лишь к 7 годам. Попытки начать школьное обучение в более раннем возрасте, как правило, заканчиваются неудачей.

Сторонники психодинамического направления рассматривают детство не только как период приобретения навыков и знаний, но и как важный этап **формирования личности**. С точки зрения Фрейда, развитие человека определяется формами реализации его либидо. В детстве удовлетворение сексуального влечения осуществляется через иные виды деятельности: прием пищи, физиологические отправления, самолюбование и др. Фрейд выделил пять основных фаз развития личности: оральную, анальную, фаллическую, латентную, генитальную (табл. 2.8). Необходимость преодоления всех этих фаз Фрейд считал биологически обусловленной чертой человека. Проблемы, возникающие при удовлетворении базовых потребностей (помехи, наказания, излишнее внимание со стороны родителей), приводят к фиксации (задержке) в развитии личности и попыткам взрослых людей удовлетворить либидо детским

способом. В тяжелых жизненных ситуациях поведение взрослых может быть обусловлено регрессией, т.е. возвращением к более ранним формам сексуальности.

Таблица 2.7. Этапы общего развития по Ж. Пиаже

Этап	Психические операции	Приблизительный возраст
Сенсомоторный интеллект	Поиск возможности установления контакта с окружающим миром (путем сосания, хватания, нанесения ударов, произнесения звуков)	0–2 года
Дооперационное мышление	Создание символов и внутренних образов, которые пока не систематизированы (накопление слов)	2–7 лет
Конкретные операции	Поиск логических связей на примере конкретных ситуаций и действий	7–11 лет
Формальные операции	Умение мыслить абстрактно и гипотетически	От 11 лет до зрелости

Таблица 2.8. Фазы развития и возрастные кризисы с точки зрения авторов психодинамического направления

Возраст	По Фрейду	По Эриксону	По Юнгу
0–15 мес	Оральная	Надежда (доверие против подозрительности)	Преобладание экстраверсии
От 16 мес до 3 лет	Анальная	Воля (автономия против стыда и сомнений)	
4–5 лет	Фаллическая (эдипов комплекс)	Намерение (инициативность против чувства вины)	
6–11 лет	Латентная	Компетентность (трудолюбие против чувства неполноценности)	
Юность	Генитальная	Верность (идентификация против спутанности ролей)	
Молодость	—	Любовь (близость против изоляции)	Кризис середины жизни
Зрелость	—	Забота (продолжение себя против поглощенности собой)	
Старость	—	Мудрость (целостность личности против отчаяния)	

- На *оральной фазе* либидо удовлетворяется в процессе грудного вскармливания (сексуальность концентрируется в области рта). Появление зубов в этом возрасте становится основой первых форм

детской агрессии. У взрослого вариантами орального поведения считают поцелуи, курение, грызение сухарей и чипсов, брань. Фиксация на этой фазе, с точки зрения Фрейда, может проявиться в стремлении получить заботу и защиту, укрыться от судьбы (припасть к груди) или, наоборот, в виде оральной агрессии, т.е. цинизма, недоверия к окружающим, брани (оскалиться на всех).

- В *анальную фазу* либидо удовлетворяется через дефекацию. В этот период формируется терпение, стремление к поддержанию чистоты и порядка. Фиксация на этой фазе проявляется чувством стыда, упрямством, скупостью, избеганием неопределенности, педантизмом или, наоборот, расточительностью, ненавистью к вещам, стремлением ломать и крушить добро, чувством власти и могущества.
- *Фаллическая фаза* связана с осознанием своего пола и интересом к половым органам. Дети в этом возрасте активно интересуются устройством своего тела (игра в доктора). Важной задачей ребенка на этом этапе становится усвоение ролей, свойственных своему полу. Это достигается путем копирования поведения родителей (идентификация). Результатом такого копирования у мальчиков становится конкуренция с отцом за обладание матерью (эдипов комплекс¹), а у девочек — конкуренция с матерью за обладание отцом (комплекс Электры¹). Фиксация на этой стадии у мужчин проявляется непостоянством и стремлением всем демонстрировать свою мужественность, сочетающимися с самообвинением, а у женщин — кокетством, соблазнительной наивностью или, наоборот, сексуальной ненасытностью, сочетающейся с ненавистью к противоположному полу. Многие сексуальные дисгармонии (фригидность, гомосексуализм, промискуитет) Фрейд связывал с этой стадией развития.
- Согласно психоаналитической концепции, в *латентную фазу* явного проявления сексуальности не наблюдается.
- Для *генитальной фазы* характерно поведение зрелого человека, который способен любить другого, не заботясь о преодолении своих детских комплексов.

Эрик Эриксон (1902–1994) развил теорию Фрейда. Он считал, что людям приходится преодолевать серьезные психологические кризи-

¹ Названия заимствованы из древнегреческих легенд о царе Эдипе, который убил своего отца и женился на своей матери, и Электре, которая помогала брату отомстить за их отца и убить мать.

сы не только в детстве, но и на каждом из этапов развития. Эриксон не связывал фазы развития исключительно с удовлетворением сексуальной потребности. Он считал, что оральной фазе соответствует формирование чувств защищенности и доверия, анальной — воли, фаллической — инициативности. В *латентную фазу* формируются профессиональные навыки, стремление к достижению мастерства и компетентности. *Юность* (генитальная фаза), с точки зрения Эриксона, — время выбора своего места в жизни, оно осуществляется путем пробы себя в разных группах и разных ролях (например, участие в рок-группе, туристической компании или группе болельщиков). Фиксация на этой стадии приводит к ощущению, что выбран неправильный путь в жизни, что слишком поздно все начать сначала. Задача *молодости* — создание близких отношений, основанных на взаимопонимании и взаимной заинтересованности в чувствах и ценностях другого человека. Отказ от близости наказывается чувством одиночества и неразделенности. *Взросление*, которое связывают с возрастом 35—40 лет, связано с кризисом, когда достигнутый успех может смениться чувством утраты смысла жизни, разочарованием в идеалах, потерей интереса. Умение найти пути дальнейшего самосовершенствования, стремление передать свои навыки детям, воплотить себя в учениках свидетельствуют об успешном разрешении этого кризиса. Наконец, *старость*, которая ассоциируется с уходом от дел, появлением болезней и беспомощности, с точки зрения Эриксона, — период осмысления пройденного пути, что выражается в чувстве порядка, удовлетворенности собой, примирении со своим ослабшим телом. Страх смерти, горечь по поводу прожитой жизни свидетельствуют о том, что основная задача этой фазы не решена.

В концепции К.Г. Юнга особое внимание уделено направленности психики вовне (экстраверсия) или внутрь себя (интроверсия). Детство, юность и молодость Юнг рассматривал как период преимущественно экстравертивной деятельности (поиск друзей, доказательства собственной значимости, стремление к доминированию), а старость — интровертивной (осмысление жизни, умение сдерживать порывы, мудрость и молчаливость). Особый интерес Юнга вызывал кризис середины жизни (кризис сорокалетних), когда происходит перелом стереотипов, примирение с противоположными ролями. Так, мужчина находит в себе не только стремление к карьере и доминированию, но и чувственность, сентиментальность. Женщина же,

наоборот, берет на себя инициативу, освобождается от своей зависимости и ищет реализации себя в работе.

В работе с пациентами следует учитывать их возрастные особенности. Так, с малышами *до 3 лет* часто невозможно установить продуктивное взаимодействие из-за их боязливости и жесткой привязанности к матери. Все вопросы решают исключительно с родителями, ребенок обычно выступает как пассивный объект обследования и лечения.

Дети *4–10 лет* не допускают, чтобы их здоровье обсуждали без их участия («Раз речь идет обо мне, то и разговаривайте со мной, а не с мамой.»). Им важно чувствовать себя самостоятельными и взрослыми, они хотят ничем не отличаться от родителей, заявляют, что готовы жениться. В этом возрасте мнение родителей и других взрослых (воспитателей, учителей) весьма значимо.

Подростковый возраст представляет существенную проблему и для самого человека, и для его родителей, а порой и для окружающих. В этот период человек активно разрывает свои связи с родителями, особую значимость приобретает мнение сверстников. Происходит болезненное преодоление комплекса неполноценности, подростки с негодованием относятся к любым проверкам их компетентности и здоровья, отказываются участвовать в испытаниях и соревнованиях. Быстрые перемены в теле рождают в них страх несовершенства, потери сексуальной привлекательности.

В *юношеском периоде* в большинстве случаев комплекс неполноценности бывает преодолен, широкие контакты позволяют испробовать разные пути в жизни, найти спутника.

Зрелая молодость сопровождается принятием всей ответственности на себя, признанием своего профессионализма и компетентности. Молодые люди не нуждаются в советах старших, воспринимают их как вмешательство в свою личную жизнь.

Кризис середины жизни часто бывает связан с настойчивыми попытками вернуть молодость, люди бывают склонны к необдуманным шагам, резким переменам в жизненном укладе, они настойчиво пытаются доказать, что обладают достаточным здоровьем и физической силой.

Инволюционный возраст у женщин совпадает с наступлением климакса, в этот период часто возникают периоды депрессии, обеспокоенность своим здоровьем, порой необоснованная.

Старость и отход от дел ассоциируются с признанием своего зависимого положения, при этом человек проявляет настойчивое стремление

не быть обузой для окружающих. Свою жизнь старики часто наполняют переживаниями за детей и внуков, гордятся их успехами.

Типичные проблемы каждого возрастного периода и способы их коррекции приведены в табл. 2.9.

Таблица 2.9. Типичные возрастные психологические особенности и рекомендации по коррекции возникших проблем

Возрастной период		Психологические особенности	Рекомендации по психокоррекции
Младенцы		Прочно привязаны к матери, чувствуют угрозу при ее отсутствии, изучая мир, ощупывают предметы, помещают их в рот, рассматривают, бросают	Нуждаются в присутствии матери, кормлении грудью, прикосновениях, объятиях, рассматривании мимики собеседника. Наказания бессмысленны
Дети дошкольного возраста	2–3 года	Стремятся устанавливать и поддерживать порядок, четко разделяют свое и чужое. Исследуя мир, разбирают игрушки на части, рвут и ломают предметы. Могут играть и рисовать самостоятельно, но проверяют, есть ли рядом родители	Работу с ребенком проводят в присутствии родителей. Стеснение свободы и ограничение активности воспринимаются как наказание. Ребенка можно легко отвлечь в случае непослушания или возбуждения
	4–5 лет	Активно копируют поведение родителей, любят демонстрировать свои способности окружающим, девочки и мальчики предпочитают играть отдельно, очень чувствительны к поощрению и наказанию	Можно работать с ребенком в отсутствие родителей, важно подбадривать его похвалой, развивать в нем соревновательный дух. Можно устанавливать с ребенком договор. Отсутствие внимания со стороны взрослых воспринимается как наказание
Младшие школьники		Ищут примера не только в родителях, но и в других взрослых людях, активно накапливают новую информацию, очень чувствительны к устному одобрению и порицанию	Нуждаются в совместном обсуждении проблем и планов на будущее, в источниках информации и развитии жизненных навыков. Устное порицание — достаточное наказание
Подростки		Высокий авторитет сверстников, попытка оторваться от родителей и низвергнуть их, низкая заинтересованность в одобрении со стороны родителей и взрослых, стремление к независимости, особое внимание к внешности и своей сексуальной привлекательности, склонны к категоричности и максимализму	Любые наказания со стороны родителей неэффективны. Ссоры и конфликты со сверстниками воспринимаются как трагедия. Нуждаются в праве на ошибку, хотят быть уверенными, что не лишатся любви родителей ни при каких обстоятельствах. Рекомендуется активно избегать споров и конфликтов. Важно выслушать, но не давать оценок

Окончание табл. 2.9

Возрастной период	Психологические особенности	Рекомендации по психокоррекции
Юноши	Нуждаются в широких и разнообразных контактах, стремятся быстро повысить свой социальный статус, хотят видеть идеал в профессионалах высокого класса, воспринимают родителей как беспомощных стариков, склонны поучать их, проявляют максимализм, неохотно идут на компромисс	Нуждаются в предоставлении самостоятельности, одобрении и поддержке со стороны начальства и эксперта-профессионала. Важно избегать споров и конфликтов
Зрелые люди	Стремятся ограничить круг общения, испытывают усталость и перегруженность заботами, готовы к компромиссу, умеют уходить от споров и конфликтов. Считают себя экспертами в своем деле	Нуждаются в искренности, сочувствии и сопереживании. Благодарны за отдых и отсутствие забот. Не нуждаются в долгих разговорах и объяснениях
Сорокалетние	Чувствуют приближение старости, остро реагируют на признаки старения, стремятся вернуть себе молодость, считают, что тратили жизнь на пустяки, хотят начать жизнь сначала. Подчеркивают свою независимость от родителей и повзрослевших детей	Нуждаются в комплиментах, подчеркивании их молодости и хорошей физической формы. Охотно участвуют в экспериментах, готовы признать возможность чуда
Пациенты инволюционного возраста	Чувствуют приближение смерти, боятся болезней и увядания. Искренне заботятся о престарелых родителях, чувствуют, что скоро сами будут нуждаться в такой заботе	Нуждаются в искренности, сочувствии и сопереживании. Не верят комплиментам. Благодарны за воспоминания о детстве и юности
Старика	Не хотят быть в тягость, борются со своей беспомощностью, боятся болезней и ухода. Спокойно относятся к болезням, свыкаются с ними. Воспринимают жизнь детей и внуков как свою собственную, готовы прислушаться к их советам	Следует поручить необременительное задание, чтобы избежать чувства ненужности. Важно информировать их об успехах и достижениях детей и внуков. Должны чувствовать защищенность, иметь возможность быстро связаться с близкими. Благодарны за любые воспоминания

Задания для самоконтроля

Выберите среди слов, заключенных в скобки, верный вариант.

1. Представителем бихевиорального направления в психологии был (3. Фрейд; К.Г. Юнг; Ж. Пиаже; К.Р. Роджерс; Б.Ф. Skinner; А. Маслоу; А. Адлер).

2. Согласно психодинамической концепции (*поведение регулируется системой наказаний и поощрений; любой человек стремится к самореализации; психическая жизнь в основном определяется неосознаваемыми процессами; поведение человека во многом генетически детерминировано; поведение человека определяется его направленностью в будущее*).

3. Понятие комплекса неполноценности сформулировал (З. Фрейд; Г. Селье; Ж. Пиаже; К.Р. Роджерс; Б.Ф. Skinner; А. Маслоу; А. Адлер).

4. Понятие условного рефлекса является важнейшим для (*гуманистического; бихевиорального; социобиологического; психодинамического; когнитивного*) направления в психологии.

5. Самореализация — важнейшая потребность человека, по мнению (З. Фрейда; Г. Селье; Ж. Пиаже; К.Р. Роджерса; Б.Ф. Skinner; А. Маслоу; А. Адлера).

6. Крайне неприятное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворить актуальную или доминирующую потребность, называют (*фиксацией; фрустрацией; диссоциацией; компенсацией; аффилиацией; сублимацией*).

7. Индивидуальные способы совладания со стрессом включаются в понятие (*коупинга; импринтинга; эмпатии; архетипа; манипуляции; игры*).

8. С точки зрения С. Розенцвейга, наибольшей адаптации достигают люди, которые в ситуации фрустрации (*обвиняют во всем других; обвиняют во всем себя; добиваются желаемого результата любой ценой; считают, что все решится само по себе*).

9. Внутренний локус контроля означает (*потребность в безусловной позитивной оценке; склонность к формированию иррациональных конструктов; неспособность преодолеть комплекс неполноценности; чрезмерную силу психологической защиты; уверенность в своих способностях управлять сложившейся ситуацией*).

10. Среди перечисленных событий самый высокий уровень стресса по шкале Холмса—Рэйха предполагает (*смерть близкого друга; женитьба; уход на пенсию; ссуда на покупку дома; начало обучения в учебном заведении*).

11. Высокой степени адаптации достигают люди, которые в стрессовой ситуации чаще всего используют (*эмоциональную разрядку; дистанцирование; психологическую защиту; активные формы коупинга*).

12. К зрелым механизмам психологической защиты относят (*расщепление; конверсию; регрессию; сублимацию; диссоциацию; идеализацию; идентификацию*).

13. Преходящие соматические и неврологические расстройства, обусловленные стрессом, служат примером (*расщепления; конверсии; регрессии; сублимации; диссоциации; идеализации; идентификации*).

14. Приписывание собственных неприемлемых чувств другим людям, толкование их поступков исходя из собственных предубеждений объясняют механизмом (*рационализации; вытеснения; проекции; отрицания; репрессии; гиперкомпенсации*).

15. Педантизм относят к (*примитивным; невротическим; зрелым; постоянным*) механизмам психологической защиты.

16. Важнейшим способом передачи метасмысла служит (*манипуляция; сексуализация; процедура; процессуальная активность; невербальная коммуникация*).

17. С точки зрения Э. Берна, наибольшее удовольствие людям приносит (*процедура; времяпрепровождение; ритуал; игра; близость*).

18. По мнению Э. Берна, семейные скандалы почти всегда представляют собой (*процедуру; ритуал; времяпрепровождение; игру; близость*).

19. По мнению Э. Эриксона, воля и ответственность формируются в возрасте (*1,5–3 года; 4–5 лет; 6–11 лет; 12–15 лет; 16–25 лет*).

20. В общении с подростком очень важно (*хвалить и вознаграждать за хорошее поведение; установить строгие рамки допустимого поведения с помощью системы наказаний; решать все споры путем дискуссии; выслушивать его, избегая эмоциональных оценок; нагружать его работой, чтобы не было свободного времени на шалости*).