Содержание

Введение

1. Теоретический анализ механизмов психологических защит

1.1 Психологическая защита и вопросы адаптации

1.2 Современное состояние проблемы психологической защиты личности

2. Копинг как метод личностного реагирования

3. Методы исследования механизмов психологических защит

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

## Введение

Возрастающее количество стрессогенных факторов, характерных для современного общества, необходимость переработки большого количества информации в сжатый период времени, экономическая и социальная нестабильность приводят к возрастанию уровня психоэмоциональной напряженности, что при определенных условиях может привести к срыву адаптивных возможностей человека и формированию нервно-психических заболеваний. В современной медицине и психологии все большее значение завоевывают идеи Г. Селье об определяющем значении адаптационных механизмов в развитии и динамике нервных и психических заболеваний. Под психической адаптацией принято понимать процесс приспособления человека к требованиям окружающей среды. Более полным является представление о психической адаптации как о выражении системной деятельности многих биологических и психологической подсистем, активной личностной функции, обеспечивающей согласование актуальных потребностей индивидуума с требованиями окружения и динамическими изменениями условий жизни. Как известно, процесс психической адаптации состоит из трех блоков: биологического, психологического и социального.

Исходя из современного понимания этиопатогенеза нарушений психической адаптации на основе системной биопсихосоциальной модели, особенно актуальным представляется изучение феномена психологической защиты как важной составляющей психологического блока адаптации, являющегося индивидуальным способом реагирования на стресс и способного усугубить, смягчить или нейтрализовать реакции на эмоционально значимые стимулы. Кроме необходимости теоретического понимания функционирования психологической защиты как одного из основных звеньев блока психологической адаптации, и ее связи с другими индивидуально-личностными характеристиками, особое значение имеет изучение так называемых "стилевых" защитных механизмов, которые характеризуются относительной устойчивостью и генерализованностью. Неэффективные стилевые механизмы являются формой псевдо - разрешения внутренних конфликтов и должны выступать в роли "мишени" в процессе психотерапии, все более полно внедряющейся во все области медицинской практики. Современные авторы, развивая идеи, первоначально высказанные Зигмундом Фрейдом, связывают функционирование системы психологической защиты с мотивационно обусловленными неосознаваемыми комплексами и эмоциональными на них реакциями. Таким образом, теоретически возможно, что коррекция системы психологической защиты через снижение уровня тревоги способна внести изменения в мотивационно-потребностную сферу человека. Однако практическая реализация этого предположения затруднена в связи с отсутствием научных сведений о взаимосвязи состояний мотивационной готовности и функционирования психологической защиты как в случае адаптивных социальных отношений, так и при наличии дезадаптации у кардиологических больных.

Дополнительную сложность в решении этой важной в теоретическом и практическом отношении задачи вносит неразрешенность проблем изучения, оценки и классификаций мотиваций, которые определяют нормальное и полноценное поведение. В тоже время существует устоявшееся представление о том, что уровень мотивации имеет высокую прогностическую значимость, он также является важным признаком прогноза ремиссии и успешности психотерапевтических мероприятий. Таким образом, мотивация, как и психологическая защита, является одним из основных аспектов психологического блока адаптации, в частности психологии деятельности. В свою очередь успешность деятельности индивидуума впрямую зависит от его функционального состояния, которое определяется в значительной степени биологическими механизмами психической адаптации. Центральным в этом процессе является роль доминирующей мотивации в организации направленных действий по достижению цели.

Цель работы: изучение механизмов психологических защит в критических ситуациях.

Задачи исследования:

1. Обзор и анализ литературных источников по выбранной нами теме;

2. Анализ феноменов механизмов психологических защит;

3. Подбор диагностических методик для изучения механизмов психологических защит.

Объект исследования: особенности механизмов психологических защит.

Предмет исследования: психологические защиты в критических ситуациях.

Данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## 1. Теоретический анализ механизмов психологических защит

##

## 1.1 Психологическая защита и вопросы адаптации

Одной из наиболее важных областей современной деятельности психологов, психотерапевтов, психиатров, врачей других специальностей является диагностика, квалификация и коррекция пограничных нервно-психических и психосоматических нарушений, состояний психической дезадаптации и социально-стрессовых расстройств, а также саморазрушающего поведения и личностных реакций на эмоционально напряженную профессиональную деятельность. В особенности остро встает вопрос об исследовании факторов риска указанных расстройств и состояний, выявлении донозологических (предболезненных) форм с целью первичной профилактики, учитывая многообразие причин снижения качества жизни людей.

Следует отметить, что неумение самостоятельно разрешать конфликтные, кризисные ситуации, внутриличностные и семейные конфликты, также нередко приводит психически здоровых людей к психической дезадаптации, фрустрированности.

Психологическая защита - это специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги. Целью психологической защиты является снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Функцией психологической защиты с одной стороны является ограничение поступления в сознание травмирующих личность переживаний, с другой - интерпретация этих переживаний безболезненным для личности образом. Механизмы защиты обеспечивают регуляцию эмоционального состояния, направленность поведения и редукцию тревоги. По мнению многих авторов, "внутренняя картина болезни" формируется в адаптационных целях, и влияние личностных особенностей при формировании внутренней картины болезни" не может быть полностью осмыслено без анализа механизмов психологической защиты (Резникова Т.Н., Селиверстова Н.А., Краснов А.А., Терентьева И. Ю).

Описано много механизмов психологической защиты. Охарактеризуем вкратце основные из них (Кочунас Р.):

1. Вытеснение.

Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Фрейд подробно описал защитный механизм мотивированного забывания. Он играет существенную роль в формировании симптомов. Когда действие этого механизма для уменьшения тревожности оказывается недостаточным, подключаются другие защитные механизмы, позволяющие вытесненному материалу осознаваться в искаженном виде. Наиболее широко известны две комбинации защитных механизмов:

а) вытеснение + смещение. Эта комбинация способствует возникновению фобических реакций. Например, навязчивый страх матери, что маленькая дочка заболеет тяжелой болезнью, представляет собой защиту против враждебности к ребенку, сочетающую механизмы вытеснения и смещения;

б) вытеснение + конверсия (соматическая символизация). Эта комбинация образует основу истерических реакций.

2. Регрессия.

Посредством этого механизма осуществляется неосознанное нисхождение на более ранний уровень приспособления, позволяющий удовлетворять желания. Регрессия может быть частичной, полной или символической. Большинство эмоциональных проблем имеют регрессивные черты. В норме регрессия проявляется в играх, в реакциях на неприятные события (например, при рождении второго ребенка малыш первенец перестает пользоваться туалетом, начинает просить соску и т.п.), в ситуациях повышенной ответственности, при заболеваниях (больной требует повышенного внимания и опеки). В патологических формах регрессия проявляется при психических болезнях, особенно при шизофрении.

3. Проекция.

Это механизм отнесения к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает. Нечеткие формы проекции проявляются в повседневной жизни. Многие из нас совершенно некритичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. Проекция бывает и вредоносной, потому что приводит к ошибочной интерпретации реальности. Этот механизм часто срабатывает у незрелых и ранимых личностей. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция.

Это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта. Действие механизма противоположно проекции. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. С помощью интроекции устраняются различия между объектами любви и собственной личностью. Порой вместо озлобленности или агрессии по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самокритику, самообесценивание, потому что произошла интроекция обвиняемого. Такое часто встречается при депрессии.

5. Рационализация.

Это защитный механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация - самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем. Бессознательный механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины. В любой рационализации имеется хотя бы минимальное количество правды, однако в ней больше самообмана, поэтому она и опасна.

6. Интеллектуализация.

Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви - разговоры о любви).

7. Компенсация.

Это бессознательная попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсаторное поведение универсально, поскольку достижение статуса является важной потребностью почти всех людей. Компенсация может быть социально приемлемой (слепой становится знаменитым музыкантом) и неприемлемой (компенсация низкого роста - стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности - грубостью и конфликтностью). Еще выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) и косвенную компенсацию (стремление утвердить себя в другой сфере).

8. Реактивное формирование.

Этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения гипертрофированными, противоположными тенденциями. Защита носит двуступенчатый характер. Сначала вытесняется неприемлемое желание, а затем усиливается его антитеза. Например, преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т.п.

9. Отрицание.

Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует. Примитивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.).

10. Смещение.

Это механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене. Например, смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты. Смещение проявляется при фобических реакциях, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта переносится на внешний объект.

Фрустрация и конфликт обычно рассматриваются как явления, вредные для человека. Меньший акцент обычно делается на том факте, что вызванное фрустрацией или конфликтом напряжение может способствовать достижению цели, фокусируя внимание индивида более твердо на конкретном мотиве, действующем в данный момент. Несущественные, отвлекающие аспекты воспринимаемого субъектом мира отходят на второй план, а привлекательность еще не достигнутой цели усиливается.

Перечисленные эффекты ведут к прямым попыткам достичь цели путем *интенсификации*. В определенных пределах, чем больше препятствия, тем больше мобилизация сил для их преодоления, а сила мотива достигает максимума. Интенсификация усилий нередко приводит к преодолению препятствий или к разрешению конфликта[[1]](#footnote-1).

Но если препятствия слишком велики часто может последовать приспособительное действие другого типа. Фрустрированный человек может обрести новый взгляд на ситуацию в целом и пересмотреть свои предыдущие действия, направленные на достижение цели. Усилившееся напряжение может проявить незамеченные ранее аспекты ситуации, в особенности в связи с необходимостью предпринять более широкий поиск обходных путей. Однако умеренное увеличение напряжения часто приводит к нахождению нового пути к цели и к преодолению фрустрации, уровень напряжения не должен быть слишком высок.

Так же как индивид может найти альтернативный путь для достижения цели, он может обнаружить и альтернативную цель, удовлетворяющую потребность или желание. Воздействие роста напряжения может проявиться в том, что расширение поля поиска решения приведет к осознанию возможности подходящей *замены цели*. Многие факторы определяют, что будет воспринято как подходящая замена; не самую последнюю роль играет в этом простая доступность.

Однако цель-замена редко имеет свойства, идентичные таковым изначальной цели, или оказывается вполне равной ей по желаемости. Принятие альтернативной цели возможно только через компромисс, и, таким образом, изначальное напряжение может остаться неразрешенным. В этом случае могут произойти более существенные изменения ситуации, как, например, *переоценка ситуации*, которая может привести к тому, что элементы, казавшиеся изолированными, оказываются объединенными и гармоничными. В целом, такая переоценка ситуации означает привлечение человеком новых элементов или расширение воспринимаемого контекста проблемы. Переоценка ситуации может происходить неожиданно, но может быть и более постепенной в ситуации хронической фрустрации.

В случае, когда конструктивные пути выхода из ситуации фрустрации не приводят к достижению цели, напряжение продолжает усиливаться. Когда оно достигнет уровня, при котором эффект уже не способствует деятельности, направленной на достижение цели, а носит разрушительный характер. Для этого есть несколько причин. Во-первых, рост мобилизации энергии может оказаться так велик, что она превысит уровень, необходимый для выполнения задачи; можно стараться чересчур, что приведет к нарушению тонкой координации усилий. Во-вторых, чрезмерное напряжение может привести к когнитивной ограниченности, т.е. сужению восприятия ситуации, концентрации внимания на ограниченном числе факторов, часто являющееся следствием сильного напряжения, которое сопровождается ухудшением адаптационных возможностей решения проблемы или достижения цели. Человек настолько концентрирует свое внимание на перекрытых путях достижения цели, что не видит возможности альтернативных путей или другой подходящей цели. Рост напряжения при этом часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам размышления и выбора, человек впадает в панику и теряет контроль над ситуацией[[2]](#footnote-2).

Психическая дезадаптация под влиянием социальной фрустрированности или социально-стрессовых расстройств[[3]](#footnote-3) может с высокой вероятностью привести не только к невротическим или психосоматическим расстройствам с клинически очерченной симптоматикой (тревожными, депрессивными, астеническими и т.п. проявлениями), но и к дестабилизации ремиссий при психической патологии.

Существует определенная пороговая величина уровня напряжения, превышение которой ведет к качественно иным воздействиям на поведение. Можно назвать эту величину толерантностью к фрустрации, т.е. способностью переносить фрустрацию без деструктивных последствий. Он может продолжать свои усилия по достижению цели, искать новые пути ее достижения или альтернативную цель, стремиться сделать достижимый и рациональный выбор. Но при дальнейшем увеличении напряжения он может оказаться выведенным из душевного равновесия и не в состоянии конструктивно справляться с проблемной ситуацией - в этом случае происходит превышение уровня толерантности к фрустрации.

Толерантность к фрустрации является переменной величиной, зависящей от величины напряжения, особенностей личности человека и типа ситуации. Один и тот же человек в различных обстоятельствах оказывается способным выдержать разную степень напряжения. Два разных человека в одинаковой фрустрирующей ситуации могут проявить совершенно различную толерантность к фрустрации. Частично толерантность зависит от того, что человек испытал, а также от того, что он предвидит в ближайшем будущем.

Само существование конфликта или выбранный данным человеком путь его разрешения могут подвергнуть человека опасности наказания или осуждения со стороны общества, болезненного чувства вины или угрозы потери самоуважения. Все это вызывает чувство тревоги, могущее стать доминирующим. Важнейшее значение связи между конфликтом и тревогой заключается в том, что тревога приводит к появлению различных защитных последствий фрустрации, которые могут быть описаны как способы действий, направленных на уменьшение или избавление от тревоги. По этой причине они и называются - *защитными механизмами*.

В теории личности защитные механизмы рассматриваются как неотъемлемое и всепроникающее свойство человека. Они не только отражают общие свойства личности, но и в весьма важных аспектах определяют ее развитие. Если защитные механизмы почему-либо не выполняют свои функции, это может способствовать возникновению психических нарушений, о чем уже говорилось ранее. Более того, характер возникшего нарушения часто определяет особенности защитных механизмов человека.

Формирование защитной реакции может предохранить человека от такого поведения, которое приведет к возникновению тревоги; часто оно предотвращает и антисоциальное поведение. С другой стороны, формирование защитной реакции может иметь и опасные социальные последствия в силу ее иррациональной интенсивности.

Поверхностное знание о феномене формирования защитной реакции приводит к излишне легкому возникновению скептического взгляда на мотивы человека. Если вещи могут выглядеть прямо противоположно тому, что есть на самом деле, как можно судить об истинной мотивации в каждом данном случае? Ответ заключается в том, что формирование защитной реакции, как и любой защитный механизм, возникает только во вполне определенных обстоятельствах. Различие может быть обнаружено по признаку очевидного преувеличения соответствующих проявлений (например, у Шекспира: "Леди протестует чересчур") - человек становиться фанатичным гонителем греха в силу бессознательного влечения к греховным (с его точки зрения) действиям. Но противоречие, утрированное поведение не всегда служит определителем формирования защитной реакции. Нужно изучить человека и обстоятельства, в которых он находиться, чтобы с уверенностью интерпретировать особенности его поведения как показатель формирования защитной реакции.

## 1.2 Современное состояние проблемы психологической защиты личности

Понятие психологической защиты обязано своему происхождению психоаналитической теории и ее основателю - З. Фрейду. Впервые оно было введено в 1894г. С тех пор более 100 лет идея защитного механизма является наиболее часто и продуктивно используемой как в психотерапевтической практике, так и при построении и анализе различных теорий личности. В преобразованных формах идея психологической защиты используется практически во всех психотерапевтических школах. З. Фрейд относил ПЗ к вторичным психологическим процессам, противопоставляя их в определенной степени первичным (воображение, сновидение, грезы). Первоначальная разработка этой темы связана с изучением генеза (происхождения, причины) невротических симптомов и либидо. Механизмы психологической защиты выступали как средства разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Впоследствии, исходя из разработанной теории личности (Оно, Эго, Супер-Эго), МПЗ рассматривались как функции Эго, отвечающие за интеграцию и адаптацию при угрозе целостности личности. По З. Фрейду защитные механизмы являются врожденными; они запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию "снятия внутреннего конфликта". Дочь З. Фрейда Анна Фрейд попыталась обобщить и систематизировать знания о МПЗ, накопившиеся к середине 40-х годов 20 века. В базовую концепцию З. Фрейда были внесены определенные коррективы: акцентировалась роль механизмов защиты в разрешении внешних, т.е. социогенных конфликтов: механизмы защиты рассматриваются как продукты развития и научения; наконец, формируется представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. А. Фрейд, К. Хорни (1993). E. Alexander (1950, 1980) рекомендует теорию МПЗ без обращения к понятию "Оно" с его инстинктивными влечениями, на его место они ставят борющиеся между собой стремления к безопасности и удовлетворению, конфликт между которыми вызывает вытеснение. При этом К. Хорни использует МПЗ А. Фрейд, которые она классифицирует по рубрикам реактивных образований и проекций[[4]](#footnote-4).

По типу формирования концепция К. Роджерса аналогична психоанализу З. Фрейда. Оба начинали практикующими психотерапевтами, решали проблемы, возникающие не в науке, а в практике. Эти проблемы привели к формированию оригинальных терапевтических практик, которые вскрыли целые пласты эмпирических фактов и знаний. Для объяснения наблюдаемых феноменов в психотерапии оба построили оригинальные теоретические концепции. К. Роджерс так пишет о формировании своей концепции: "Раньше всего была создана наиболее тесно связанная с наблюдаемыми фактами, наиболее основательно доказанная теория психотерапии и изменения личности, которая была сконструирована, чтобы упорядочить известные феномены терапии".

Если по типу формирования концепция К. Роджерса аналогична концепции З. Фрейда, то по содержанию они во многих аспектах противоположны. К. Роджерс как учёный формировался в рамках гуманитарной парадигмы под влиянием американского философа Дж. Дьюи. Это определили его ценностную ориентацию в практике психотерапии, выражающуюся в том, что "врач входит в тесный личностный контакт со своим пациентом, отнесясь к нему не как учёный к объекту исследования, не как врач, устанавливающий диагноз и назначающий лечение, а как человек к человеку". К. Роджерс - создатель недирективной, или центрированной на клиенте психотерапии, при которой врач, вступающий в глубоко личностный контакт с пациентом, видит в нём не больного, а "клиента", берущего на себя ответственность за решение собственных проблем путём активизации творческого начала своего Я. В психотерапии К. Роджерса отвергается позиция психотерапевта как абсолютного авторитета, единственно активной стороны во взаимодействии, каковой она является в психоанализе. Различия в ценностных позициях К. Роджерса и З. Фрейда привели к различным схемам построения практики психотерапии[[5]](#footnote-5).

Современное психоаналитическое понимание МПЗ строится в основном на теориях динамического направления. Классически ориентированные психоаналитики одной из движущих сил личности признают страх (тревогу). Эта традиция берет свои истоки у З. Фрейда и его последователей и продолжается до сегодняшних дней. Различают *три вида страха*: *страх реальности* (страх Эго перед внешним миром), *невротический страх* (страх Эго перед Оно) и *страх нравственного порядка* (страх Эго перед Супер-Эго). Страх заставляет человека предпринять что-либо, либо эффективными способами избежать тревожащей зоны, подавить опасный импульс, подчиниться голосу совести, либо в случае травматического страха человек прибегает к иррациональным способам, так называемым *защитным механизмам*.

Как отмечает Романова Е.С. чрезвычайно актуальным для психологической науки является изучение механизмов психологической защиты, которые используют люди для совладания с внешними и внутренними конфликтами. Необходимо подчеркнуть, что "концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и в теорию психической адаптации

В советской психологической литературе, начиная со статьи Ф.В. Бассина "О силе Я и психологической защите", активно обсуждаются те или иные особенности психологической защиты. Выделяются защитные процессы и защитные механизмы, невротическая психологическая защита и психотическая защита; помимо классического набора защитных механизмов (вытеснение, отрицание, рационализация, проекция, регрессия и д.р.) некоторыми авторами вводятся другие механизмы защиты (констрикция, переоценивание, агравация, дисфорическая защита и д. р) [[6]](#footnote-6).

Рассмотрим некоторые наиболее распространенные определения психологической защиты. Она определяется как:

психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов);

частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В.М. Банщиков);

способы переработки информации в мозге блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий);

механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В.А. Ташлыков);

механизмы, поддерживающие целостность сознания (В.С. Ротенберг);

механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, В.Д. Вид);

пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепицкий);

динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф.В. Бассин);

способы репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин).

Можно заметить, что в приведенных определениях психологическая защита всегда является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем спецификация этой части идет не по объекту, а через задание целей и функции защиты, т.е. извне. Таким образом, психологическая защита не выделяется в самостоятельный процесс и механизм. В результате если более или менее понятно, когда и зачем функционирует защита, то что это такое, не проясняется[[7]](#footnote-7).

В то же время можно выделить ряд общих моментов, характерных для всех определений. Общим является ситуация конфликта, травмы, стресса, а также цель - снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом и предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. Здесь можно отметить, что основная смысловая конструкция всех определений почти совпадает с психоаналитическим пониманием психологической защиты. Ведь Фрейд также определял защиту как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного конфликтом. Разница только в определении того, что стоит за конфликтом.

Несмотря на то, что многие авторы выделяют общие аспекты, теории МПЗ, до сих пор не существует систематизированных знаний об этих глубинно-личностных свойствах. Ряд авторов вообще говорят о том, что *психологическая защита* - наиболее противоречивый вопрос психологии, приводя следующие аргументы: отсутствие общепринятых определений и классификаций, единого мнения по поводу их количества, критериев разделения, дифференцированности на нормальные и патологические, понимания их роли в формировании расстройств личности и невротических симптомов. В качестве примера ниже приводится список из *тридцати четырех* типов психологической защиты, составленный после обобщения всего лишь 2 классификаций: *вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное, вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девалюация, примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество в качестве защитного механизма, инсценирование реакции, фантазирование, "заговаривание", аутоагрессия* и др. [[8]](#footnote-8)

По мнению многих авторов, защитные механизмы имеют следующие общие свойства: они действуют в подсознании, индивид не осознает, что с ним происходит, они отрицают, искажают, фальсифицируют действительность, они действуют в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса. Цель психологической защиты, как уже говорилось, - снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. МПЗ обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение. В этом участвуют все психические функции личности, но каждый раз в качестве МПЗ выступает преимущественно одна из них, которая и берет на себя основную часть работы по преодолению негативных переживаний.

## 2. Копинг как метод личностного реагирования

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) - это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития[[9]](#footnote-9). Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге "Psychological Stress and Coping Process" ("Психологический стресс и процесс совладания с ним") обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями[[10]](#footnote-10).

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг - это "непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека[[11]](#footnote-11)". Авторы подчеркивают, что копинг - это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние (там же).

Как показано Лазарусом[[12]](#footnote-12), утверждается, что стресс - это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами. Именно индивид оценивает ситуацию как стрессовую или нет. По Лазарусу и Фолкману, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами[[13]](#footnote-13).

Co временем понятие "копинг" стало включать в себя реакцию не только на "чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования", но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг - это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах[[14]](#footnote-14). Таким образом, копинг - это "поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться со взаимоотношениями человек-среда[[15]](#footnote-15)".

При этом подчеркивается, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными. Непроизвольные реакции - это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля[[16]](#footnote-16).

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. Если во многих теориях учитывается, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными[[17]](#footnote-17), то существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность; они определяют совладание как "адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные[[18]](#footnote-18)".

Альтернативная точка зрения состоит в том, что копинг не всегда является продуктивным; его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором этот копинг реализуется[[19]](#footnote-19).

Исследователи копинг-стратегий в попытках систематизировать и создать стройную классификацию выделяют несколько уровней обобщенности того, что предпринимает индивид, чтобы справиться со стрессом: это копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Например, таким стилем может быть "Обращение к другим". Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегия используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом. Другие похожие термины - это копинговые тактики и копинговые ресурсы[[20]](#footnote-20).

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий, при взгляде на копинг стали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход делает акцент на то, что существует процесс "распределения ресурсов" (commerce of resources), который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства[[21]](#footnote-21).

Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые "управляют" или направляют общий фонд ресурсов. То есть "ключевой ресурс - это главное средство, контролирующее и организующее распределение (торговлю) других ресурсов[[22]](#footnote-22)".

К ресурсному подходу относят некоторых серьёзных исследователей, работы которых ранее не связывались с изучением копингового поведения. В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных (навыки и способности индивида[[23]](#footnote-23)). Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR - теория), в которой рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями (esteem). Так, например, М. Селигман[[24]](#footnote-24) в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Другие исследователи в качестве одного из ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, предлагают конструкт "жизнестойкость" (hardiness) [[25]](#footnote-25).

Конструкт самоэффективности, разработанный А. Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение. По Э. Фрайденберг, с самоэффективностью связаны познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания. Это убеждение в человеке подчеркивает способность к "центральной" организации и использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды[[26]](#footnote-26).

Ресурсный подход предполагает, что владение и управление ресурсами и применяемые копинг-стратегии могут оказывать друг на друга взаимное влияние. Так, если у подростка нет желания эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, у него будет мало друзей. В этом случае можно заявить, что копинг-стратегия повлияла на ресурсы. Напротив, в случае, если ребенок рос в обедненной социальной среде, то есть, у ребенка были ограниченные ресурсы, это обстоятельство может повлиять на предпочитаемые им копинг-стратегии и на частоту использования им социальной поддержки в качестве стратегии совладания со стрессом.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока ещё являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики копингового поведения предлагает свою собственную классификацию. При этом, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Лазарус и Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность: проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий) эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия) [[27]](#footnote-27).

По Лазарусу в копинговом процессе представлен как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспект.

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Моос и Шеффер[[28]](#footnote-28) выделяют три стратегии: сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации); сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса); сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

Перлин и Шулер[[29]](#footnote-29) предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом[[30]](#footnote-30).

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Моос и Шеффер и, соответственно, Перлин и Шулер выделяют в стратегии "фокусировка на проблеме" действия двух типов: когнитивные ("фокусировка на оценке" и "изменение способа видения проблемы", соответственно) и поведенческие ("фокусировка на проблеме" и "стратегия изменения проблемы", соответственно).

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за классификацией Лазаруса и Фолкмана, составлялись в той же традиции, предлагая дихотическое разделение копинг-стратегий по принципу "работа с проблемой" / "работа с отношением к проблеме". Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными, фокусированными на проблеме усилиями справиться с внешними запросами проблемы против более интроспективных усилий переформулировать или когнитивно переоценить проблему так, что она лучше соответствует внешним требованиям[[31]](#footnote-31).

Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе. Так, Никольская и Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание.

Есть и классификации, имеющие дело только с одним типом процессов. Так, например, Коплик[[32]](#footnote-32), рассматривая чисто когнитивные копинг-стратегии, предлагает дихотическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации. Напротив, Виталиано[[33]](#footnote-33) выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование [цит. по Нартова-Бочавер]. Другая теория [Fabes, Eisenberg & Eisenbud, 1993] также выделяет три вида эмоционального совладания, но в основе этой классификации лежит не тип демонстрируемой реакции, а то, на что направлены действия по совладанию: на регуляцию внутренней (переживаемой) эмоции; регуляцию поведения, связанного с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию [цит. по Losoya, 1998].

В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили "избегающим копингом". Так, например, Фрайденберг[[34]](#footnote-34) предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё), непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус). Как видно, копинг-стратегия в категории "Обращение к другим" стоит особняком от категорий "эффективного" и "неэффективного" копинга. Таким образом, несмотря на то, что данная классификация основана на измерении "эффективности / неэффективности", исследователями здесь все же предпринята попытка выделить ещё одно измерение - "социальная активность", которое с точки зрения исследователей не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.

В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе[[35]](#footnote-35). Так, например, в предложенной этими авторами классификации BISC [Behavioral Inventory on Strategic Control, "Руководство по стратегическому контролю поведения") предполагается, что копинг-стратегии детей варьируются по четырём измерениям стратегического поведенческого контроля: активная деятельность, косвенная деятельность, просоциальное поведение и антисоциальное поведение.

Похожая классификация предлагается Хобфоллом[[36]](#footnote-36). В своей COR-теории (Conservation of Resources, "Теория сохранения ресурсов") он предлагает рассматривать в копинг-поведении шесть осей: просоциальная / антисоциальная направленность, прямое / непрямое поведение и пассивное / активное поведение.

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьёзное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т.д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности / неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам[[37]](#footnote-37).

Так, например, получены данные, что копинговые реакции, фокусированные на проблеме (например, попытка изменить что-то в стрессовых взаимоотношениях с другим человеком или между другими людьми в своем социальном окружении) связаны с более низкими уровнями отрицательных эмоций в стрессовых ситуациях, которые воспринимаются как контролируемые[[38]](#footnote-38). Кроме того, применение проблемно-фокусированных копинг-стратегий отрицательно связано с проблемами в поведении[[39]](#footnote-39) и социальными проблемами[[40]](#footnote-40). При этом показано, что дети, меньше применяющие проблемно-фокусированные копинг-стратегий, переживают больше проблем в адаптации]. Напротив, частое использование эмоционально-фокусированного копинга связано с более серьёзными проблемами в поведении, а также с большим количеством симптомов тревожности и депрессии[[41]](#footnote-41).

Такие стратегии, как поиск социальной поддержки, агрессивный копинг (например, вербальная/физическая агрессия для того, чтобы решить проблему или выразить чувства), отрицание также, похоже, связаны с компетентностью и способностью к адаптации. В пользу эффективности стратегии "поиск социальной поддержки" свидетельствуют и данные, полученные в других исследованиях[[42]](#footnote-42). Здесь было показано, что школьники (мужского пола), получавшие более высокие баллы по шкале успеваемости, активнее использовали данную копинг-стратегию.

Положительной оценки также заслуживает такая стратегия, как активное решение проблем. Так, было показано, что подростки, способные к активному решению проблем, демонстрируют большую легкость в адаптации[[43]](#footnote-43).

Экспериментальные исследования предоставляют различные данные относительно того, как оценивать такую стратегию, как избегающий копинг. С одной стороны, он связывается с более высоким уровнем депрессии[[44]](#footnote-44), тревоги, сложностями адаптации в школе[[45]](#footnote-45). Напротив, другие исследователи демонстрируют, что дети со стратегией избегания демонстрируют меньше проблем с поведением в школе и, по отзывам учителей, обладают большей социальной компетентностью[[46]](#footnote-46). Возможно, что избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и когда избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации. Кроме того, исследователи предполагают, что избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция.

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как "позитивная переоценка ситуации[[47]](#footnote-47)". С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения отвлекает от решения конкретных практических проблем. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может контролировать результат.

Что касается академической сферы, то, к сожалению, работы по изучению влияния копинг-стратегий на академическую успешность пока представлены в психологической литературе очень слабо. Так, например, нельзя четко и однозначно заявить, что успешные копинг-стратегий ведут к свехдостижениям в учёбе (под сверхдостижениями здесь понимается более высокий уровень достижений, чем в среднем для учащихся данного уровня способностей) [[48]](#footnote-48). Тем не менее, уже можно ссылаться на данные, свидетельствующие, например, о том, что подростки (мужского пола), которые делают выбор в пользу более продуктивных копинг-стратегий, имеют явное преимущество в учёбе; а именно, они демонстрируют сильную склонность к тому, чтобы успевать лучше, чем мы можем ожидать, исходя из их результатов по тестам IQ.

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых - совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы то ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию[[49]](#footnote-49). Как уже было сказано, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

## 3. Методы исследования механизмов психологических защит

Одним из наиболее применяемых методов исследования механизмов психологических защит в настоящее время является методика "Индекс жизненного стиля" - личностный опросник, предназначенный для диагностики механизмов психологической защиты "Я". Предложен Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Г. Конте в 1979г. (Приложение 1).

Тестовая методика состоит из 97 утверждений, требующих ответа по типу "верно-неверно". Выявляются 8 видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация и регрессия.

Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции индивидуума, возникающие в различных ситуациях. Сырые оценки переводятся в процентили, строится профиль защитной структуры обследуемого. Для изучения защитных механизмов личности, механизмов адаптации личности, выявления личностных особенностей:

А реактивные образования. Личность этого типа насыщена энергией, ее цель участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для нее характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность; преобладающая эмоция - радость; врожденная потребность к избытку приятных стимулов - гедонизм. Защитным механизмом являются реактивные образования (формирования реакций), его целью является только управление поведением. Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально не одобряемо.

В. отрицание. Характерны: большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание, преобладающий тип защиты - отрицание. Эмоция *принятия* и защита отрицанием, являются элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования (например, истерики часто влюбляются, эмоционально незрелая жизненная позиция сводится к полному совпадению собственного "Я" и ролевой позиции).

С. замещение. Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция - *гнев* (раздражение), основная защита - замещение, служащая для управления гневом и агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

D. регрессия. Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться в неподконтрольном состоянии и необходимость которого выражения своих импульсов. Защита регрессией дает возможность такой личности для постоянной разрядки импульсов, возвращаясь, время от времени, к более или менее зрелым моделям удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный "паралич" и чувство оцепенения, который возвращает ее к детской незащищенности, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью получить этот избыток стимулов. Основная эмоция - *удивление*.

E. компенсация. Личность такого типа все время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция - *печаль*. Основной способ защиты - компенсация, направленная на избегание чувства депрессии, компенсация особенно эффективна для поддержания достаточно высокой самооценки, под влиянием этого механизма происходит выход из состояния подавленности.

F. проекция. Характерно отсутствие внушаемости и высокая критичность, преобладающие эмоции - *отвращение* или *неприятие*, в качестве защиты используется механизм проекции. Параноидальная личность ощущая собственную неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей этого не замечать, объектом критики становится окружающая действительность.

G. подавление (вытеснение). Характерны: инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо. Основная эмоция - *страх*, основной механизм защиты - подавление (вытеснение).

H. интеллектуализация, рационализация и сублимация. Выражается в стремлении контролировать окружающую среду, в качестве средств для этого выступают антиципация и ожидание, защита осуществляется посредством интеллектуализации, рационализации и сублимации. Развитие обсессивной личности основано на отчуждении от инстинктов и эмоций, для нее характерны совестливость, опрятность, стремление придерживаться во всем середины, педантичность в сочетании с неспособностью загадывать человеческие эмоции, за этими чертами скрывается тревога потерять контроль.

Неоспоримыми плюсами этой методики являются ее теоретическая обоснованность и валидность, целенаправленная многомерность и конструктивная простота. В качестве системообразующего фактора рассматривается связь отдельных видов ПЗ с различными эффективными состояниями и диагностическими концепциями.

Время заполнения опросника составляет от 15 до 20 минут. Подсчет результатов осуществляется по бланку ответов, который является одновременно ключом. При этом подсчитываются только положительные ответы по каждой шкале, представляющие собой "сырые" очки, которые в дальнейшем могут быть сравнены со средненормативными показателями по выборке стандартизации, или переведены в процентильные показатели. Последние показывают условное расположение испытуемого в выборке стандартизации в соответствии с ее процентным распределением. Процентильные показатели предложены авторами методики, с их помощью можно получить отражение полученных результатов в удобной графической модели. Она демонстрирует одно из основных теоретических положений, лежащих в основе методики - попарную полярность измеряемых механизмов

Бланк ответов предлагается респондентам в индивидуальном порядке.

## Заключение

Одним из центральных вопросов в теории копинга Folkman S. и Lazarus R. S. является вопрос о его динамике. По мнению авторов, копинг - это динамический процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста.

Копинг представляет собой многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях.

Вопрос о динамике копинга напрямую связан с проблемой прогноза того или иного поведения человека в стрессовой ситуации.

Социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Значение ситуационных детерминант подчеркивается в ряде работ.

Так, например, С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что "…ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка". Х Хекхаузен пишет о том, что "особенности ситуации … в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта".

Стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние.

А.О. Прохоров подчеркивает ее значимость для появления новых личностных образований, таких как появление новых ценностей, изменение отношения к людям, появление осмысленности жизни и пр. Н.В. Волкова отмечает значимость критических ситуаций в условиях реализации "базовых" ценностей для личности.

Учет специфики ситуации и основных ее характеристик играет важную роль в ситуационном подходе к копингу.

По мнению Л.И. Дементий, существует ряд методологически важных положений при исследовании копинга. Одно из них связано с тем, что эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки.

Л.И. Анцыферова указывает на то, что поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации индивида.

Зарубежные исследователи Singer J. E. и Davidson L. M. отмечают, что люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практики или же на самооценке, восприятии собственной компетентности и др. На сегодняшний день, как указывают Singer J. E. и Davidson L. M., вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления.

Когнитивная оценка стрессовой ситуации, согласно теории Folkman S. и Lazarus R. S., является ключевым механизмов, обуславливающим процесс преодоления.

## Список использованной литературы

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиат. и мед. психологии им.В.М. Бехтерева. 1992, №2
2. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // Вопр. психологии. 1990, №5.
3. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып.2.
4. Нартова-Бочавер С.К. "Coping Behavior" в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, т.18, № 5, 1997.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 201. - С.70.
6. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении // Росс, психиатр, журнал. 1998, №3.
7. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы. - М., 1993.
8. Ясперс К. Общая психопатология. / под ред. докт. мед. наук В.Ф. Войцеха и канд. филос. наук О.Ю. Бойцовой М., "Практика", 1997
9. Ayers T. S., Sandier I. N., West S. G., & Roosa M. W. A dispositional and situational assessment of children’s coping: Testing alternative models of coping // Journal of personality, 1996, 64, 923-958.
10. Berg C. A., Meegan S. P., & Deviney P. P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22 (2), 231-237.
11. Causey D. L., & Dubow, E. F. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services, 1993, 10, 59-81.
12. Compas B. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. Consistency and variability in causal attributions and coping with stress // Cognitive therapy and research.12, 1988, 305-320.
13. Compas В.Е. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22 (2), 231-237.
14. Compas, B. E., Ey, S., Worsham, N. L., Howell, D. C. When mom or dad has cancer: II Coping, cognitive appraisals, and psychological distress in children of cancer patients // Child development, 1996, 15, 167-175.
15. Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. Coping with stressful events in older children and young adolescents // Journal of consulting and clinical psychology, 1988, 563, 405-411.
16. Ebata, A., & Moos, T. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents // Journal of Applied Developmental Psychology, 1991, 12, 33-54.
17. Frydenberg E. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives. London: Routledge, 1997.
18. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002.
19. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002.
20. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol.37, No.3, pp.727-745.
21. Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M., & Petersen, A. C. Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health // Journal of youth and adolescence, 1995, 24, 649-655.
22. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996. - p.12.
23. Koplik E. K. et al. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother’s Presence of Children’s Response to Dental Stress. // Journal of Psychology. 1992. V.126 (1). P.79-92.
24. Lasarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.
25. Lasarus R. S., Folkman S. Stress,appraisal and coping. New York, Spinger, 1984. - p.141.
26. Lopez, D. F., & Little, T. D. Children’s action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // Developmental Psychology, 1996, 32, 299-312.
27. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. A. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22 (2), 231-237.
28. Maddi S.8-th International Conference on Motivation. Abstracts. Moscow, 2002.
29. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986. - P.3-28.
30. Parsons, A., Frydenberg, E., and Poole, C. Overachievement and coping strategies in adolescent males // British Journal of Educational Psychology, 1996, 66, 109-14.
31. Pearlin L.I., Schooler C, The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978, Vol. 19. №.1. P.2-21.
32. Seligman, M. E. Learned Optimism. NSW: Random House Australia, 1992.
33. Vitaliano P. P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. // Health Psychology 1990, V.9 (3), p.348-376

## Приложения

Индекс жизненного стиля (LSI)

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек *ОБЫЧНО* испытывает, или действия, которые он *ОБЫЧНО* совершает. Если утверждение Вам не соответствует, поставьте знак "х" в разделе обозначенном "Нет". Если утверждение Вам соответствует, поставьте знак "х" в разделе "Да", в месте обозначенном круглыми скобками.

Я очень лёгкий человек и со мной легко ужиться.

Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.

Всегда существовал человек, на которого я хотела бы походить.

Люди не считают меня эмоциональным человеком.

Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.

Я редко помню свои сны.

Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.

Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.

Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.

10. В мечтах я всегда в центре внимания.

Я человек, который никогда не плачет.

Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.

Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.

Меня легко вывести из себя.

Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.

Многое во мне людей восхищает.

Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.

Я много болею.

У меня плохая память на лица.

Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.

Я всегда вижу светлую сторону вещей.

Я ненавижу злобных людей.

Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.

Я с трудом запоминаю имена.

У меня склонность к излишней импульсивности.

Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.

Я свободен от предрассудков.

Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

Порнография отвратительна.

Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.

Люди мне никогда не надоедают.

Многое из своего детства я не могу вспомнить.

Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

В своих фантазиях я обычно совершаю великие поступки.

В большинстве своём люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить своё кому-нибудь другому.

Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

Я никогда не волнуюсь, когда слышу или читаю о какой-нибудь трагедии.

В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

Беспорядочность отвратительна.

Когда я веду машину, у меня иногда появляется желание толкнуть другую машину.

Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.

Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.

У меня портится настроение, и я раздражаюсь, если на меня не обращают внимание.

Люди говорят мне, что я всему верю.

Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

Мне кажется, я много спорю с людьми.

Меня отталкивает от людей то, что они не искренни.

Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всём.

Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства людей.

Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

Я очень редко испытываю чувства привязанности.

Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

Я многое коллекционирую.

Я работаю более упорно, чем большинство людей, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.

Звуки детского плача не беспокоят меня.

Я бываю так сердит, что мне хочется крушить всё вокруг.

Я всегда оптимистичен.

Я много лгу.

Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг неё.

В основном люди не сносны.

Я бы ни за что не пошёл на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

Я буду делать всё, чтобы произвести хорошее впечатление.

Я не понимаю некоторых своих поступков.

Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.

Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.

То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично.

Я не позволю своим эмоциям захватывать меня.

Я всегда планирую наихудшее, для того, чтобы не быть застигнутым врасплох.

Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться на моём месте.

Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.

Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребёнок.

Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

Я много кричу на людей.

Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперёд.

Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.

Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, чтобы добиться успеха.

Я говорю много неприличных слов.

ОБРАБОТКА ТЕСТА

Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле (число "+"/ответы - число утверждений) х 100%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Названия шкал  | Номера утверждений  | n  |
| 1  | Вытеснение  | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92  | 10  |
| 2  | Регрессия  | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84  | 17  |
| 3  | Замещение  | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89  | 10  |
| 4  | Отрицание  | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90  | 11  |
| 5  | Проекция  | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88  | 12  |
| 6  | Компенсация  | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85  | 10  |
| 7  | Гиперкомпенсация  | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86  | 10  |
| 8  | Рационализация  | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91  | 12  |

Ключ к тесту соответствует шапке таблицы, т.е. шкалам от А до Н где

А - реактивные образования, мах баллов 13, один балл 7,692%

В - отрицание, мах баллов 12, один балл 8,333%

С - замещение, мах баллов 14, один балл 7,142%

D - регрессия, мах баллов 10, один балл 10%

Е - компенсация, мах баллов 13, один балл 7,692%

F - проекция, мах баллов 13, один балл 7,692%

G - подавление (вытеснение), мах баллов 12, один балл 8,333%

Н - интеллектуализация, рационализация и сублимация, мах баллов 10, один балл 10%

Далее получаемые сырые баллы (путем умножения на процент одного балла соответствующей диспозиции) переводятся в проценты, диспозиции сравниваются по выраженности и строится индивидуальный профиль испытуемого.

Бланк Ф. И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | нет | да | № | нет | да |
| A | B | C | D | E | F | G | H | A | B | C | D | E | F | G | H |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 50.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 51.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 52.  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 53.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 54.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 55.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 56.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 57.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 58.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 59.  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 60.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 61.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 62.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 63.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 64.  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 65.  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 66.  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 67.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 68.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 69.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 70.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 71.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 72.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 73.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 74.  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 75.  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 76.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 77.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 78.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 79.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 80.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 81.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 82.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 83.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 84.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 85.  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 86.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 87.  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 88.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 89.  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  | 90.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  | 91.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  | 92.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  | 93.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  | 94.  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ()  | 95.  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  | 96.  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |  |
|  |  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  | 97.  |  |  |  |  |  |  |  ()  |  |  |
|  |  |  |  ()  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении // Росс, психиатр, журнал. 1998, №3. [↑](#footnote-ref-1)
2. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях// Вопр. психологии. 1990, №5. [↑](#footnote-ref-2)
3. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства// Обозрение психиат. и мед. психологии им. В.М.Бехтерева. 1992, №2 [↑](#footnote-ref-3)
4. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М., 1993. [↑](#footnote-ref-4)
5. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства// Обозрение психиат. и мед. психологии им. В.М.Бехтерева. 1992, №2 [↑](#footnote-ref-5)
6. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении // Росс, психиатр, журнал. 1998, №3. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ясперс К. Общая психопатология. / под ред. докт. мед. наук В.Ф. Войцеха и канд. филос. наук О. Ю. Бойцовой М., «Практика», 1997 [↑](#footnote-ref-7)
8. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях// Вопр. психологии. 1990, №5. [↑](#footnote-ref-8)
9. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 201. – С. 70. [↑](#footnote-ref-9)
10. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. [↑](#footnote-ref-10)
11. Lasarus R.S., Folkman S. Stress,appraisal and coping. New York, Spinger, 1984. – p. 141. [↑](#footnote-ref-11)
12. Lasarus R.S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. [↑](#footnote-ref-12)
13. Berg C.A., Meegan S.P., Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan // International Journal of Behavioral Development. 1998. 22(2), 231 – 237. [↑](#footnote-ref-13)
14. Frydenberg E. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives. London: Routledge, 1997. [↑](#footnote-ref-14)
15. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, pp. 727—745. [↑](#footnote-ref-15)
16. Compas В. Е. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues// International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237. [↑](#footnote-ref-16)
17. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. // Health Psychology 1990, V. 9 (3), p. 348—376 [↑](#footnote-ref-17)
18. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 201. – С. 71/ [↑](#footnote-ref-18)
19. Compas B.E., Forsythe, C.J., & Wagner, B.M. Consistency and variability in causal attributions and coping with stress // Cognitive therapy and research. 12, 1988, 305—320. [↑](#footnote-ref-19)
20. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, pp. 727—745. [↑](#footnote-ref-20)
21. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. – p. 176. [↑](#footnote-ref-21)
22. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996. – p. 12. [↑](#footnote-ref-22)
23. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. [↑](#footnote-ref-23)
24. Seligman, M.E. Learned Optimism. NSW: Random House Australia, 1992. [↑](#footnote-ref-24)
25. Maddi S. 8-th International Conference on Motivation. Abstracts. Moscow, 2002. [↑](#footnote-ref-25)
26. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. [↑](#footnote-ref-26)
27. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R.A. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237. [↑](#footnote-ref-27)
28. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986. – P. 3-28. [↑](#footnote-ref-28)
29. Pearlin L.I., Schooler C, The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978, Vol. 19. №. 1. P. 2-21. [↑](#footnote-ref-29)
30. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. [↑](#footnote-ref-30)
31. Berg C.A., Meegan S. P., & Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237. [↑](#footnote-ref-31)
32. Koplik E.K. et al. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother’s Presence of Children’s Response to Dental Stress. // Journal of Psychology. 1992. V. 126 (1). P. 79-92. [↑](#footnote-ref-32)
33. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. // Health Psychology 1990, V. 9 (3), p. 348—376 [↑](#footnote-ref-33)
34. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, pp. 727—745. [↑](#footnote-ref-34)
35. Lopez, D. F., & Little, T. D. Children’s action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // Developmental Psychology, 1996, 32, 299—312. [↑](#footnote-ref-35)
36. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co., 1996. [↑](#footnote-ref-36)
37. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, т. 18, № 5, 1997. [↑](#footnote-ref-37)
38. Compas B.E., Forsythe, C.J., & Wagner, B.M. Consistency and variability in causal attributions and coping with stress // Cognitive therapy and research, 1988, 12, 305—320. [↑](#footnote-ref-38)
39. Ayers T.S., Sandier I.N., West S.G., & Roosa M.W. A dispositional and situational assessment of children’s coping: Testing alternative models of coping // Journal of personality, 1996, 64, 923—958. [↑](#footnote-ref-39)
40. Compas, B.E., Malcarne, V.L., & Fondacaro, K.M. Coping with stressful events in older children and young adolescents // Journal of consulting and clinical psychology, 1988, 563, 405—411. [↑](#footnote-ref-40)
41. Compas, B.E., Ey, S., Worsham, N.L., Howell, D.C. When mom or dad has cancer: II Coping, cognitive appraisals, and psychological distress in children of cancer patients // Child development, 1996, 15, 167—175. [↑](#footnote-ref-41)
42. Parsons, A., Frydenberg, E., and Poole, C. Overachievement and coping strategies in adolescent males // British Journal of Educational Psychology,1996, 66, 109-14. [↑](#footnote-ref-42)
43. Ebata, A., & Moos, T. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents // Journal of Applied Developmental Psychology, 1991, 12, 33-54. [↑](#footnote-ref-43)
44. Herman-Stahl, M.A., Stemmler, M., & Petersen, A.C. Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health // Journal of youth and adolescence, 1995, 24, 649—655. [↑](#footnote-ref-44)
45. Causey D.L., & Dubow, E.F. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services, 1993, 10, 59-81. [↑](#footnote-ref-45)
46. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R.A. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237. [↑](#footnote-ref-46)
47. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. [↑](#footnote-ref-47)
48. Parsons, A., Frydenberg, E., and Poole, C. Overachievement and coping strategies in adolescent males // British Journal of Educational Psychology, 1996, 66, 109-14. [↑](#footnote-ref-48)
49. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. [↑](#footnote-ref-49)