

**В.И. Долгова  
О.А. Кондратьева**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА  
и  
КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ**

# **Челябинск 2020**

**УДК 159.9 ББК 88.37**

**Д 64 Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита и копинг-поведение/монография. – М.: Издательство Перо, 2020. – 226 с.  
ISBN 978-5-00122-881-3**

***Рецензенты:***

доктор психологических наук, профессор Г.В. Акопов, г. Самара

доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко, директор школы №1 г Копейска

В работе представлено понимание психологического благополучия человек, история развития понятий «психологическая защита» и «копинг-поведение» и раскрыта психология защитного поведения (уровни, механизмы функционирования психологической защиты личности, стратегии защитного поведения).

Показаны модели формирования конструктивных способов психологической защиты.

Развернуты в монографии основные параметры исследования (этапы, методы, методики, характеристика выборки, авторская программа формирования конструктивной психологической защиты, проведено обсуждение полученных результатов в сравнении с работами отечественных и зарубежных авторов).

Адресуется всем субъектам психолого-педагогического образования.

**УДК 159.9 ББК 88.37**

**ISBN 978-5-00122-881-3**

**© Долгова В.И., 2020**

**© Кондратьева О.А., 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

Феномен психологической защиты один из наиболее противоречивых в психологической науке.

В современной психологии отсутствует единая точка зрения на роль психологической защиты в личностном развитии.

Одни авторы связывает с понятием «психологическая защита» неадекватные способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения.

Другие же отмечают необходимость применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д.

Наличие таких противоречий создает различные направления исследования психологической защиты личности.

Чаще всего сегодня под психологической защитой понимается специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

При этом проявляются два основных подхода к пониманию феномена психологической защиты.

Первый рассматривает психологическую защиту как систему защитных стратегий сознания (отрицание, рационализация и т.д.).

Второй подход расширяет круг психологических феноменов защиты, любая психическая деятельность и ее проявление относятся к защите, если позволяет уменьшить или исключить психологический дискомфорт.

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов.

Ряд авторов признает только механизмы

психологической защиты, выделяя пассивный и активный их варианты.

Другие исследователи предполагают параллельное существование механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

Третьи рассматривают защитные механизмы как пассивный вид копинг-поведения.

Мы разделяем точку зрения авторов, считающих психологическую защиту нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания, релевантным средством саморегуляции и совладания в конфликтных ситуациях.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям.

В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо выделять деструктивные и конструктивные меры защиты.

Особенности их проявления, психолого-педагогические условия, критерии конструктивного функционирования механизмов психологической защиты и представлены в этой работе.

## I.

### Проблемы психологического благополучия человека

Главная задача психологической защиты и копинга – обеспечение и поддержание психологического благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями. От того насколько мы психологически благополучны, зависит выбор стратегии защиты и копинга.

Пресловуто известное мнение о неблагополучии россиян мустируется во всех СМИ. Давайте посмотрим, а ТАМ оно как по всем направлениям, с которым это благополучие человека связано?

*Психологическое благополучие связано с природными катаклизмами.* Например, в Австралии и многих других странах, подверженных лесным пожарам, жителей группы риска поощряют физически и психологически подготовиться к лесным пожарам, чтобы уменьшить их воздействие (Boylan, Lawrence, 2020). На сегодняшний день основное внимание в исследованиях уделяется пониманию и повышению физической подготовленности, в то время как психологической готовности уделяется меньше внимания, особенно в контексте лесных пожаров (стихийное бедствие, стресс и совладание).

Труд этих авторов был направлен на выявление текущих определений и измерений психологической готовности (стресса и совладания), чтобы лучше понять ее значение и качество исследовательских мероприятий. Электронный поиск литературы проводился с использованием шести баз данных (ScienceDirect, ProQuest, JSTOR, SCOPUS, Web of Science и Google Scholar) и 20 веб-сайтов служб экстренной помощи и пожарных ведомств (в общей сложности 27 статей соответствовали критериям включения в исследование; найдены 27 определений и семь инструментов измерения). Из 27 определений только два были четкими и систематизированными. Из семи выявленных инструментов

измерения только два были признаны психометрически надежными, однако ни один из них не получил широкого распространения. Обзор, проведенный авторами, показал, что психологическая подготовленность к стрессу и совладанию все еще недостаточно изучена, и подробное изучение предмета исследования подтвердило, что предстоит еще пройти долгий путь, чтобы устранить двусмысленность, окружающую конструкцию психологической готовности. Эта неоднозначность связана с отсутствием ясности конструкции и отсутствием теории измерения и психометрической оценки при разработке инструментов.

*Психологическое благополучие связано с природными с его детством.* Сказанное подтверждает, что механизмы психологической защиты начинают развиваться в детстве, причем в самом раннем от того, воспитывают родные родители или приемные, или учреждение. Хотя существует большой консенсус в отношении того, что альтернативный уход на основе семьи является наиболее подходящей средой для ухода за маленькими детьми, оставшимися без попечения родителей, учреждения по-прежнему широко используются в Чили (Jimenez-Etcheverriaa, P., Palaciosb, 2020). Было проведено лишь несколько исследований с выборками чилийских детей, находящихся на внешнем попечении. Первая цель этого исследования состояла в изучении различий в социально-эмоциональном функционировании усыновленных и воспитанных в специальных учреждениях детей в Чили. Пятьдесят два усыновленных ребенка были сопоставлены с 50 детьми, живущими в детских учреждениях. Были использованы стандартизированные интервью, анкеты и структурированное задание для оценки психологической адаптации детей, проблем привязанности и оценки семейных отношений. Результаты показали, что усыновленные дети демонстрируют значительно более высокий уровень социально-эмоционального функционирования, чем дети, воспитываемые в специальных учреждениях, причем большинство усыновленных детей оцениваются в пределах

нормы, а большинство детей, помещенных в специальные учреждения, демонстрируют клинический уровень эмоциональных и поведенческих проблем. Кроме того, приемные дети воспринимали качество воспитания лучше, чем воспитанные в детских учреждениях дети. Второй целью данного исследования было изучение влияния переменных, связанных с усыновлением, на психологическую адаптацию усыновленных детей. В соответствии с ожиданиями авторов, факторами, связанными с более позитивными результатами среди усыновленных детей, были более молодой возраст усыновления и более продолжительная жизнь с их приемными семьями. Эти результаты имеют последствия для политики и практики Чили при принятии решений в области защиты детей.

Так, подростки в возрасте до 18 лет, убегающие из дома – это "несвоевременное" событие, но существует мало эмпирических исследований, изучающих, почему подростки убегают из дома, и такое исследование проведено недавно в Китае (Yanping, Atkinson-Sheppard, Yunjiao, 2019). Чтобы решить эту проблему, а также опираясь на интенсивные углубленные интервью с 40 сбежавшими подростками, это исследование изучило, как взаимодействие между семьей и школой, а также восприятие подростками этого опыта облегчают их решение покинуть дом. Исследование показало, что нестабильные переходы между родителями и другими опекунами, жестокое обращение со стороны родителей и других опекунов, пренебрежение со стороны родителей и исключение из школы были общими напряжениями до принятия подростком решения покинуть дом. Подростки, участвовавшие в этом исследовании, воспринимали свой семейный и школьный опыт как крайне негативный и изо всех сил пытались справиться с этим напряжением; бегство из дома стало последним средством для большинства участников. Это подтверждает социально-психологическую точку зрения о том, что беглое поведение является результатом взаимодействия между предвестниками



несоответствия окружающей среды и индивидуальными факторами выбора психологической защиты. В этом плане стоит обсуждать политические и практические последствия сокращения числа беглых подростков, которые должны быть сосредоточены на создании эффективной системы защиты детей от насилия и пренебрежения.

Психологическое жестокое обращение с детьми, также известное как эмоциональное насилие и пренебрежение, психическое насилие и эмоциональное жестокое обращение, является наименее признанной и рассматриваемой из четырех основных форм жестокого обращения с детьми. Тем более полезна работа группы авторов (Brassard, Hart, Glaser, 2020), раскрывающая историю психологического насилия и ее связь с правами детей, современное состояние знаний, последствия разнообразия психологического насилия, примеры тематического вмешательства и видение дальнейшего прогресса в решении этой формы жестокого обращения с детьми.

Жестокое обращение с детьми непосредственно причастно к семи статьям Конвенции, что должно применяться на практике и в рамках эпиднадзора за общественным здравоохранением, вредность была эмпирически установлена, но не полностью оценена, а страны резко различаются по уровню заболеваемости.

Это вопросы прав человека, которые должны решаться через защиту детей и содействие благополучию детей. Принятие надежных определений различных аспектов жестокого обращения для практики службы защиты детей является одной из главных политических целей. Разработка эмпирически поддерживаемых учебных программ для подготовки специалистов и родителей, а также культурно чувствительные вмешательства по изменению социальных норм на основе использования психологически агрессивных дисциплинарных практик входят сегодня в число важнейших исследовательских потребностей. Хорошо обоснованные меры по поддержке качественных отношений между

родителями и детьми и поддержке семей существуют и должны быть широко приняты. Индивидуальные меры по защите детей должны ограничиваться единичными случаями продолжающегося серьезного насилия, когда вмешательство не привело к уменьшению вреда для ребенка.

Благоприятная детская среда ведет к более адаптивному функционированию взрослых, а защитные механизмы рассматриваются как посредники между воспитанием и функционированием в среднем возрасте (Nevarez, Morrill, Waldinger, 2018). Иными словами, забота о детстве способствует лучшему функционированию в среднем возрасте за счет адаптивной защиты. В этом исследовании изучалось, может ли использование более адаптивных защитных механизмов в раннем взрослом возрасте помочь объяснить ранее задокументированные взаимосвязи между заботой в детстве и улучшением функционирования в среднем возрасте. С помощью уникального лонгитюдного исследования были получены данные о 135 мужчинах в возрасте от 18 до среднего возраста (63 года). Воспитание в детстве оценивалось при входе в исследование, а использование защитных механизмов оценивалось в более раннем взрослом возрасте. Процент «вовлекающих» (более адаптивных) и «избегающих» (менее адаптивных) защит опосредовал взаимосвязь между заботой о детстве и тремя результатами в среднем возрасте: качеством отношений участников со своими детьми, стабильностью брака и максимальным заработком. Результаты показывают, что большая забота в детстве связана с более адаптивными защитными стилями в раннем взрослом возрасте, что затем связано с более здоровым функционированием в среднем возрасте на работе и в отношениях.

К сожалению, до сих пор в мировой практике происходят травмирующие психику и влияющие тем самым на выбор стилей психологической защиты события. Так, родители, медицинские работники, адвокаты и средства массовой информации в значительной степени оспаривают практику

защиты несовершеннолетних. В Женеве, Швейцария, критики осуждают каскадные последствия сговора между экспертами-психиатрами и судьями, а также психологическое насилие, которому подвергаются родители и дети. В этой работе на основе психотерапевтической клинической практики у матерей детей, находящихся под опекой или находящихся под угрозой, исследуется серия травм, вызванных психиатрической экспертизой и так называемым защитным процессом, исходя из предположения, что последний из-за его привязки к основному насилию развивает путаницу защиты и насилия и трансграничную психопатологию, мобилизующую индивидуальные, институциональные и социальные границы.

Во-первых, речь идет об описании и названии клинического процесса, связанного с взаимодействием родителей и учреждений, которые обычно не поддаются представлению, в основном переходя к акту. Во-вторых, автор хочет предоставить родителям и заинтересованным сторонам сети ключи к пониманию этого конкретного процесса.

Автор формулирует административно-психопатологические особенности институциональной и клинической местности, основывая свое мышление на психоаналитическом подходе. Несколько психиатрических экспертиз и клинических интервью (с шестью матерями детей, находящихся под стражей или находящихся под угрозой) служат основой для понимания общей динамики процесса защиты.

Клинические элементы, принесенные исследуемыми матерями, ставят на тропу отрицательной инаугурационной травмы (связанной с принудительным разделением матери и ребенка, когда аффективный разрыв отсутствует) и серии двойных напряжений, вызывающих процесс патологической защиты. Несколько десятилетий научных исследований демонстрируют травматические последствия разлуки между матерью и ребенком, а также длительные психопатологические последствия: ПТСР, депрессия, расстройство поведения, самоубийство и т.д. Имеющиеся в

распоряжении автора психиатрические экспертизы подтверждают критику, выдвинутую средствами массовой информации, родителями и адвокатами: они построены вокруг скопления подтверждающих предубеждений и не соответствуют критериям тематического исследования в качественных и количественных исследованиях. Они способствуют патологизации защитного процесса. Служба по защите несовершеннолетних, являющаяся центральным учреждением этого процесса, как представляется, функционирует на основе денегативного пакта, допускающего существование группы при условии, что целый ряд представлений отрицается, репрессируется и отвергается. Счетная палата (независимый оценочный орган) подтверждает, что родители оставлены в процессе, в то время как цели, устанавливающие условия возвращения ребенка домой, не установлены в достаточной степени. Что касается права ребенка, то оно, как представляется, не соблюдается в достаточной степени.

Это исследование, в целом, подтверждает гипотезу о путанице защиты и насилия, порожденной системой, существование которой зависит от затенения фундаментального насилия и его представлений. Это позволяет лучше понять динамику и каскад травм, вызванных защитными процедурами, и в то же время предоставляет теоретико-клинические ключи для более подходящего вмешательства для родителей детей.

Жестокое обращение с детьми и безнадзорность (CAN) являются обычным явлением, с большим числом необнаруженных жертв (Wibmann, Peters, Muller, 2019). С 2012 года Федеральный закон Германии о защите детей дает врачам возможность обходить свои обязанности по соблюдению конфиденциальности, если они подозревают, что может иметь место CAN, не смотря на то, что сообщение о CAN не является обязательным. В этом исследовании изучается поведение педиатров в отношении сообщений о CAN и их отношение к обязательной отчетности. Всем 378

педиатрам первичной медико-санитарной помощи и педиатрическим психиатрам в столице Германии Берлине было предложено заполнить анкету анонимно. Анкета была разослана по почте всем педиатрам первичного звена (N = 302) и педиатрическим психиатрам (N = 76), практикующим частную практику. Были описаны и статистически исследованы модели отчетности, тенденции ответа и корреляции с социально-экономическими факторами. Процент ответивших составил 42% (N = 157). 28% педиатров сообщают властям о каждом подозрительном случае. Большинство, а именно 73%, испытывают трудности с обнаружением CAN, а 64% хотели бы пройти дополнительное обучение. Кроме того, 52% осведомлены о возможностях гарантированного законом консультирования при подозрении на CAN. 71% считают, что обязательная отчетность необходима для более эффективной защиты детей, 57% уверены, что это упростит их работу. Педиатрам следует предложить больше обучения по диагностике CAN. Необходимо провести полную и откровенную дискуссию об обязательной отчетности в случаях, когда есть разумные основания подозревать CAN. Врачи считают, что обязательная отчетность стандартизирует и упрощает рабочие процедуры. Возможно, это снизит количество невыявленных случаев CAN и позволит большему количеству детей и семей получить доступ к ранней защите и мерам поддержки.

*Психологическое благополучие связано с бедностью, а бедность отрицательно связана с психическим здоровьем. Однако мало что известно о глубинном процессе, который опосредует эти отношения. Целью цитируемого сейчас исследования являлось изучение взаимосвязи бедности, виктимизации сверстников, самооценки и психического здоровья подростков (Shan, 2020). Данные были собраны с помощью многоступенчатой кластерной случайной выборки в Хэбэе, Китай (N = 1280; средний возраст = 15,68; 47,4% мужчин). Моделирование структурных уравнений было*

применено для изучения гипотетической модели с использованием AMOS 24.0. Результаты показали, что механизмы, связывающие бедность с психическим здоровьем подростков, различаются с точки зрения типов виктимизации (явной или реляционной). Реляционная виктимизация и самооценка частично опосредуют связь между бедностью и психологическим благополучием и полностью опосредуют связь между бедностью и психологическим стрессом. Однако опосредующий эффект явной виктимизации незначителен. На общую модель приходится 27% и 24,8% дисперсии психологического благополучия и дистресса соответственно. Это исследование способствует лучшему пониманию опосредующих механизмов, лежащих в основе бедности и психического здоровья. Ценными также являются полученные авторами выводы для мероприятий в области социальной работы и социальной политики.

*Психологическое благополучие связано с природными с психологическими травмами на рабочем месте, число и содержание которых ошеломляет (Kunyk, Craig-Broadwith, Morris, Diaz, Reisdorfer, Wanged, 2015).* Правительства, работодатели и другие заинтересованные стороны ищут политические решения. Это качественное исследование было направлено на раскрытие организационной восприимчивости к добровольному всеобъемлющему стандарту для работы с психологическим здоровьем и безопасностью на рабочем месте. В ноябре 2013 года в большом городе на западе Канады была проведена серия из пяти фокус-групп. Семнадцать участников были из сферы здравоохранения, строительства/коммунального хозяйства, обрабатывающей промышленности, бизнес-услуг и финансов. Они работали на должностях управления, консалтинга, кадровых ресурсов, укрепления здоровья, здоровья и безопасности, посредничества и гигиены труда и представляли организации численностью от 20 до 100000 сотрудников. Полученные данные подтверждают и иллюстрируют важную роль, которую психологическое здоровье и безопасность играют на

рабочих местах и в профессиях. Этот стандарт нашел отклик в представленных организациях и соответствовал их ценностям. Это согласование создало проблемы с определением его добавленной стоимости. По-видимому, существует потребность в упрощенных стратегиях вовлечения и реализации стандарта, которые можно было бы адаптировать к тонким различиям между типами и размерами отраслей. Похоже, что организации, которые больше всего нуждаются в улучшении психологического здоровья и безопасности, могут быть наименее восприимчивыми. Сказанное еще раз подчеркивает исключительную важность понимания специалистами сущности психологической защиты, копинг поведения и их соотношения.

*Психологическое благополучие связано с получением образования.* В исследовании группы авторов (Ayodeji, Tunrayo, Tolulope, Ignatius, 2019) – 67% студентов-медиков первого курса считали свою медицинскую подготовку стрессовой. Это ниже по сравнению с долей (94,2%) среди студентов-медиков Университета Калабара, федерального университета в Нигерии.

Распространенность воспринимаемого стресса в этом исследовании ниже по сравнению с 82%, зарегистрированными среди студентов-медиков первого курса в Тамил Наду, Индия; 96,8% в Индии, 90% в Пакистане и 85% в Махараштре, Индия. Распространенность в этом исследовании немного выше, чем 61,4% среди студентов-медиков в Таиланде. Однако, поскольку все эти исследования использовали разные инструменты для измерения стресса, сопоставимость ограничена.

Одной из причин высокой распространенности воспринимаемого стресса в исследовании могло быть то, что большинство этих студентов не были должным образом подготовлены к медицинскому обучению. Другая причина может заключаться в том, что большинство этих учеников были подростками, которые, возможно, просто привыкли к самостоятельности в сочетании с академическим стрессом и

адаптации к совершенно новой среде.

Было обнаружено, что у женщин (68,6%) больше, чем у мужчин (62,7%). Однако эта связь не была статистически значимой ( $p = 0,412$ ). Джордж и Джозеф также обнаружили, что женщины испытывают больший стресс, чем мужчины, в своем исследовании среди студентов-стоматологов первого курса в Колламе, Индия, хотя эта связь также не была статистически значимой ( $p = 0,058$ ). Аналогичные результаты были получены среди студентов-медиков в Нигерии и Пакистане. Другое исследование, однако, показало, что студенты-стоматологи-мужчины испытывают больший стресс, чем женщины. Нет веских причин для такого гендерного различия.

В этом исследовании большинство участников (52,8%) указали на учебу как на основной фактор стресса. Однако это не было статистически значимым ( $p = 0,080$ ). Многие исследования сообщают, что факторы, связанные с академической деятельностью, являются источниками стресса; к ним относятся обширная программа, а также частота и результативность экзаменов. Вызывает тревогу тот факт, что 52,8% этих студентов-медиков-первокурсников считают своих преподавателей источником стресса. Это потому, что в первый год они проходят те же курсы, что и студенты других факультетов Колледжа медицины и медицинских наук. Если они получают академический стресс до того, как фактически начнут изучать базовые медицинские дисциплины, такие как анатомия, физиология, биохимия и комплексная медицина, им будет труднее справиться с этим, когда они дойдут до второго и третьего курса. Определенно необходимо консультировать, ориентировать и обучать этих студентов различным навыкам преодоления трудностей, которые могут потребоваться для завершения их медицинской подготовки.

При оценке факторов, связанных с воспринимаемым стрессом среди этих студентов бакалавриата, мы обнаружили, что люди в возрасте 18 лет и старше (71,9%) сообщили, что



испытывали больший стресс, чем те, кто был в возрасте до 18 лет. Этническая принадлежность ( $p = 0,021$ ) и внутриличностные проблемы ( $p = 0,019$ ) были единственными факторами, статистически связанными с воспринимаемым стрессом среди участников. Могут быть некоторые социально-культурные проблемы, присущие некоторым этническим группам, которые могут вызвать у них стресс. Рассматриваемый университет представляет собой мультикультурное сообщество, и студенты со всей страны принимаются в медицинский колледж на ежегодной основе. Это объясняет появление культурных, социально-экономических, внутриличностных проблем как значительных факторов стресса. Около 80,4% тех, кто сообщал о внутриличностных проблемах как о факторах стресса, действительно испытывали стресс. В закрытых вопросах стрессоры, упомянутые учениками, включали внутриличностные проблемы, такие как попытки чувствовать себя нормально, переживание страха неудачи, решение своих личных проблем, неспособность ясно мыслить, ощущение, что они недостаточно умны. учиться в медицинской школе, не будучи уверенными в правильности выбора степени, одиночеством и физическим здоровьем. Все эти внутриличностные проблемы могут быть решены при хорошей социальной поддержке и консультационной службе университета.

Чем раньше первокурсники обратятся к проблеме стресса, тем лучше. Если проблема не исчезнет, это может в конечном итоге привести к связанным со стрессом состояниям, таким как депрессия, беспокойство, проблемы со сном, одиночество, меж- и внутриличностные конфликты и другие проблемы с психическим здоровьем.

Руководство университета также может учитывать этнические различия, поощряя студентов к общению, организуя групповые мероприятия с культурным тоном и позволяя студентам иметь соседей по комнате из разных этнических групп. Эти студенты должны быть осведомлены о

стратегиях преодоления стресса и важности здорового образа жизни, физической активности и при необходимости обращаться за советом. Перед поступлением следует провести собеседование со студентами и оценить их на предмет депрессии, беспокойства и стресса.

Негативные дезадаптационные явления характеризуются алекситимией, стилем защиты, эмоциональным подавлением, посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и связями между ними, такое заключение сделали ученые (Chung, Xiaohu, King, Wan, 2016) исследовав 150 мужчин, совершивших убийства, и 156 мужчин, виновных в совершении ненасильственных преступлений, респонденты заполнили Диагностическую шкалу посттравматического стресса (за исключением преступников, совершивших ненасильственные действия), общий опросник здоровья-28, опросник стилей защиты, шкалу эмоционального контроля Курто и шкалу алекситимии Торонто-20. Результаты показали, что 44% виновных в убийствах соответствовали критериям посттравматического стрессового расстройства. Не было обнаружено значительных различий между группами по алекситимии, стилю защиты и сопутствующим психическим заболеваниям. Преступники, совершившие убийства, подавляли депрессию значительно больше, чем ненасильственные группы. Алекситимия значимо коррелировала со стилем защиты. Стили защиты в значительной степени коррелировали с эмоциональным подавлением, которое, в свою очередь, было связано с посттравматическим стрессовым расстройством, связанным с убийством, и сопутствующими психическими заболеваниями. Серьезность этих реакций и других психологических проблем была связана с трудностями при контакте с тревожными эмоциями, стилем, который они использовали для психологической защиты, и тем, как они подавляли свои эмоции.

Подростки из сексуальных и гендерных меньшинств (SGM) испытывают уникальные стрессоры и усиленные

интернализующие симптомы (Riley, Kirsch, Shapiro, Conley, 2016). В этом исследовании изучаются различия в стилях совладания между SGM и гетеросексуальными подростками, а также потенциальная посредническая роль стресса и стилей совладания. Анализ показал, что SGM (N подростки = 75) сообщали о более высоком уровне интернализирующих симптомов (депрессия, тревога и дистресс), более частом использовании неадаптивных стилей совладания (отрицание и обвинение), меньшем использовании адаптивных стилей совладания (переосмысление и религия) и больший опыт стресса по сравнению с их гетеросексуальными коллегами (N = 1702). Анализ констатирующего среза показал, что связь между сексуальной идентичностью и интернализирующими симптомами, измеренная примерно через 3 месяца, не была опосредована стрессом и копингом с поправкой на пол, возраст и исходную симптоматику. Полученные данные предполагают, что более ранние подростковые различия в интернализации симптомов предвещают усиление симптоматики при переходе в колледж, а другие медиаторы во время перехода в колледж объясняют продолжающееся усиление интернализирующих симптомов.

Здесь следует обсудить высокую значимость фактора взаимной психологической поддержки и эволюционным истокам того, что побуждает людей облегчать страдания других, чему сегодня уделяется ограниченное внимание. Поэтому напомним исследование (Kohrt, Ottman, Panter-Brick, Konner, Patel, 2020), в котором авторы опирались именно на теорию эволюции, чтобы оценить, почему люди психологически поддерживают друг друга, уделяя особое внимание межличностной регуляции эмоций, определяющую то, как люди исцеляют и утешают друг друга в психосоциальном стрессе. Чтобы понять, почему осуществляется психологическое лечение, авторы рассматривают эволюцию сотрудничества между социальными видами и роль эмоционального заражения, сочувствия и саморегуляции. Они обсуждают ключевые

аспекты биокультурной эволюции человека, которые способствовали исцеляющему поведению, такие, как: символическая логика, включая язык, сложные социальные сети и длительный период детства, когда необходимо выявлять других, терпящих бедствие, и реагировать на них. Однако как биологическая, так и культурная эволюция также привели к возникновению социального контекста, в котором затрудняются сочувствие и утешение. В конечном итоге, понимая эволюционные процессы, определяющие, почему люди психологически исцеляют или не исцеляют друг друга, мы можем улучшить наши нынешние подходы к глобальному психическому здоровью и открыть новые возможности для улучшения лечения психических заболеваний в разных культурах и в контексте психологической защиты по всему миру.

Хотя существует гипотеза, что социальный капитал оказывает положительное влияние на психологическое здоровье, связь между измерениями социального капитала и психологическим благополучием обнаруживается редко. В этом лонгитюдном исследовании (Fiorillo, Lavadera, Nappo, 2017) изучается взаимосвязь между социальным участием в ассоциациях и самооценкой психологического здоровья. В статье используются пять волн панельного обследования домохозяйств Великобритании (BHPS) с 1991 по 1995 год (несбалансированная панель N = 45 761). Методы упорядоченного логита с фиксированным эффектом использовались для изучения лонгитюдной связи между структурным социальным капиталом (членство, активный, и как член, так и активный в ассоциациях) и самооценкой психологического здоровья, оцениваемой по отдельным пунктам Опросника общего состояния здоровья (12) контроль возраста, семейного положения, размер домохозяйства, количество детей, образование, доход, экономическое положение, количество посещений терапевта и проблемы со здоровьем. Оказалось, что быть только членом и только активным в ассоциациях не имеет статистической связи почти

со всеми пунктами GHQ-12. Напротив, участие и активность в ассоциациях связаны со всеми «положительными» показателями психологического здоровья по самооценке и с двумя основными «отрицательными» показателями психологического благополучия. Эти результаты подчеркивают защитную роль как члена, так и активного участия в ассоциациях против плохих результатов психологического здоровья.

*Психологическое благополучие связано с состраданием.* Известно, что сострадание к себе связано со стратегиями выживания, возникающими в стрессовых ситуациях, а также может способствовать менее предвзятому восприятию социальных ситуаций. И рекомендуемое сейчас исследование (Ştefan, 2019) заключалось в продольном изучении посреднической роли самосострадания во взаимосвязи между совладанием и социальной тревогой в позднем подростковом возрасте, с акцентом на первые месяцы адаптации к жизни в колледже.

В выборку вошли 63 первокурсника (75% женщин) из Румынии со средним возрастом 18,76 года. Они заполнили Опись опыта преодоления проблем во время 1 (начало первого семестра), а также краткую форму по шкале самосострадания и краткую форму по шкале социальной тревожности Лейбовица как в T1, так и во время 2 (3 месяца) после базовой оценки.

Результаты анализа посредничества показали, что как подход, так и избегающее копинг-поведение в T1 оказали значительное косвенное влияние на уровни социальной тревожности в T2 через самосострадание, измеренное в T2, с учетом влияния пола, самосострадания и социальной тревожности в T1. Эти данные свидетельствуют о том, что совладание увеличивает вероятность более сострадательного отношения к себе, что может способствовать снижению социальной тревожности. И наоборот, избегание совладания снижает чувство сострадания к себе, что, в свою очередь, усиливает симптомы социальной тревожности.

Эти результаты предоставили дополнительное свидетельство того факта, что во время перехода от подросткового возраста к взрослой жизни обучение студентов колледжей более самонадеянному и доброжелательному взгляду на свои недостатки может сыграть значительную роль в предотвращении и лечении социальной тревожности.

*Психологическое благополучие связано с эмоциональной устойчивостью.* В этом возрасте, протестирована медиаторная модель стресса, совладания и эмоциональных/поведенческих проблем учеников выпускных классов школы (N = 350) (Eppelmann, Parzer, Kaess, 2016). Более высокие уровни общего стресса, а также связанные с будущим, наиболее проблемные области, были связаны с более эмоциональными/поведенческими проблемами. Доля косвенного эффекта была выше в конкретной группе по сравнению с моделью, связанной с будущим или общей моделью. На психологическое благополучие студентов влияет уровень эмоциональной устойчивости самих будущих студентов, поэтому исследования успешных переходов из школы должны быть сосредоточены на стрессе, особенно в школе и будущем, и обращать внимание на особенности психологической поддержки в контексте задач возраста.

Так, взаимосвязь между стратегиями регуляции эмоций и поведением в поиске работы (а процесс поиска работы — это напряженный опыт) у студентов четвертого курса университета стала предметом исследования и у наших зарубежных коллег (Wang, Xu, Zhang, Fang, 2017). В этом исследовании изучалось влияние стратегий регуляции эмоций на поведение при поиске работы в сочетании с тревожностью и самоэффективностью при поиске работы среди студентов четвертого курса китайского университета (N = 816, средний возраст = 21,98 года, 31,5% мужчин, 34,9% специалистов по науке, 18,0% из университетов “211 Project”). Результаты показали, что когнитивная переоценка была положительно связана с поведением при поиске работы, в то время как экспрессивное подавление было отрицательно связано с

поведением при поиске работы. Кроме того, тревожность была отрицательно связана с поведением при поиске работы, в то время как самоэффективность при поиске работы была положительно связана с поведением при поиске работы. Более того, как тревога, так и самоэффективность в поиске работы опосредовали взаимосвязь между стратегиями регуляции эмоций и поведением в поиске работы. В целом стратегии регуляции эмоций играют важную роль в поведении при поиске работы. Последствия включают в себя представление о том, что вмешательство в регуляцию эмоций может быть полезным для улучшения поведения в поисках работы среди студентов университетов.

Студенты колледжей с социальным тревожным расстройством испытывают больше негативных последствий, связанных с алкоголем, независимо от количества потребляемого алкоголя (Villarosa-Hurlocker, Whitley, Capron, Madson, 2018). Социальная тревога относится к психологическому дистрессу, а физиологическое возбуждение в социальных ситуациях обусловлено чрезмерным страхом перед негативной оценкой со стороны окружающих. В этом исследовании изучались внутригрупповые различия в связанных с алкоголем негативных последствиях у студентов, которые соответствовали или превышали клинически значимые симптомы социальной тревожности. В частности, авторы протестировали последовательную модель опосредования когнитивных (т. е. страха негативной оценки) и поведенческих (защитных поведенческих стратегий) механизмов связи между подтипами социального тревожного расстройства (т. е. взаимодействием и типом производительности) и связанными с алкоголем негативными последствиями. Участниками были 412 студентов колледжа традиционного возраста, пьющих алкоголь, которые достигли или превысили клинически значимый порог социального тревожного расстройства и выполнили меры страха негативной оценки, защитные поведенческие стратегии

(контролируемое потребление и серьезное снижение вреда) и связанные с алкоголем негативные последствия. Страх негативной оценки и серьезные стратегии снижения вреда последовательно объясняли взаимосвязь между социальным тревожным расстройством взаимодействия и связанными с алкоголем негативными последствиями, так что студенты с более тяжелыми симптомами социальной тревоги взаимодействия сообщали о большем страхе негативной оценки, который был связан с более серьезными стратегиями снижения вреда, которые предсказывали меньшее количество связанных с алкоголем негативных последствий.

## II ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Психологическая защита регулирует индивидуальное поведение и, по мнению З. Фрейда, определяет взаимоотношения в конфликте между сознанием и бессознательным. Сознание воздействует на бессознательное посредством вытеснения, что оберегает его от неприемлемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, трансформирующих влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении. Функция защиты заключается в ослаблении указанных противоречий, и сохранении сознания от неприемлемых инстинктивных влечений.

Впервые термин «психологическая защита» был употреблен З. Фрейдом в 1894г. в работе «Защитные нейропсихозы», а затем получил развитие в работах: «Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах». Позже этот термин был оставлен автором и впоследствии заменен термином «вытеснение». В работе «Торможение, симптом, страх» З. Фрейд возвращается к понятию «психологическая защита» и обозначает им все «техники, которые Я использует в конфликте» (Фрейд, 1989).



Теорию сохранения сознания от неприемлемых инстинктивных влечений посредством психологических защит продолжала развивать А. Фрейд. Она изучала роль защит в нормальном функционировании, рассматривала филогенез защитных механизмов. Цель функционирования защитных механизмов А. Фрейд связывала с ограничением развития тревоги (неудовольствия) и преобразованием инстинктов, что позволяет адаптироваться к трудным ситуациям, поддерживать гармоничные отношения между Ид, Суперэго и силами внешнего мира (Фрейд, 2003).

В зависимости от источника угрозы А. Фрейд различала защиту от инстинкта и защиту от аффекта. В первом случае процесс защиты направлен на недопущение в сознание представлений, связанных с инстинктами и опасных для Я. При функционировании защиты от аффекта в сознание не допускаются опасные желания и аффекты (боль, любовь, ревность и т.д.). Кроме того, А. Фрейд обозначала перманентные защитные явления, подразумевая под ними «остатки очень сильных защитных процессов в прошлом, они оторвались от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера. А. Фрейд сформулировала первое определение защитных механизмов: защитные механизмы – это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием.

Сознательная часть личности, по мнению А. Фрейд, выполняет главенствующие функции в разворачивании защитных механизмов. Основные факторы формирования психологической защиты автор связывает с разнообразными нарушениями в сфере межличностных отношений в детском возрасте. Реализация механизмов психологической защиты может быть обусловлена индивидуальными и личностными особенностями. В разрешении социогенных конфликтов механизмы защиты функционируют не только как

врожденные задатки, но и как продукты индивидуального опыта произвольного научения. Было сформировано представление о том, что репертуар защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности.

В работах А. Фрейд представлена первая теория психологической защиты, исследования последовательности формирования защитных механизмов в онтогенезе, выделены критерии классификации защитных механизмов. А. Фрейд развивала идеи З. Фрейда о связи между отдельными способами защиты и патологическими расстройствами, проявлении защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития.

Представители различных направлений психоанализа продолжили изучение отдельных аспектов психологической защиты. В работах неофрейдистов впервые обсуждалась роль общения, межличностных отношений в формировании защитных механизмов. В качестве источников тревоги и, соответственно, защиты они рассматривали социокультурные факторы, такие как чувство одиночества, беспомощности, недостаток любви родителей и окружающих людей, конфликтные межличностные связи. Ученые описывали не только отдельные защитные механизмы: компенсация (Адлер, 1995), подавление (К. Хорни), бегство (Э. Фромм), избирательное внимание (Г.Салливен), но и защитные стратегии поведения: авторитаризм, деструктивность, подчинение (Э. Фромм), стремление против людей, стремление от людей, стремление к людям (К. Хорни).

Э. Фромм изучал механизмы, реализуемые личностью в случае отказа от конструктивных форм взаимодействия с окружающими. Автор рассмотрел 4 группы механизмов, обеспечивающих «бегство от свободы»:

1. Садизм, обеспечивающий неограниченную власть над другим;
2. Мазохизм, заключающийся в тенденции отказаться от независимости личности, слиянии «Я» с внешним

окружением;

3. Деструктивизм, который состоит в уничтожении, устранении объекта, а не мирном сосуществовании с ним;

4. Автоматизирующий конформизм, выражающийся в усвоении индивидом предлагаемого ему общепринятого шаблона, превращении индивида в субъект чужих ожиданий.

По мнению Э. Фромма, данные приемы смягчают чувство невыносимой утраты, но не разрешают возникших трудностей. Устойчивое применение указанных механизмов формирует стереотипную стратегию избегания трудных жизненных обстоятельств, ограничивает стремление к самореализации, активному проявлению способностей, нарушает ощущение независимости и целостности собственного «Я».

Эксперименты по исследованию проблемы фрустрации потребностей, проведенные К. Левиным и его сотрудниками, (Доценко, 2004) также могут быть причислены к изучению психологических защит. В отличие от психоанализа, где психологическая защита изучалась как продукт мысленной реконструкции, авторы экспериментального исследования смоделировали аналог интраличностного конфликта, состояние фрустрации потребности и зафиксировали внешнеповеденческие проявления этого состояния.

Представитель интеракционистского подхода Т. Шибутани связывал понимание защитных механизмов с процессами перцепции и символизации. Применение бессознательных форм компенсаторных приспособлений, с точки зрения автора, выступает реакцией на фрустрацию значимых потребностей и предохраняет от негативных эмоциональных реакций, смягчает угрожающие ситуации, предупреждает дезорганизацию поведения (Шибутани, 1999).

Способы защиты своего «Я», по мнению Т. Шибутани, являются продуктом прошлого опыта личности и служат для поддержания стабильности Я-концепции, статуса и роли в межличностных взаимодействиях. Индивидуальный репертуар компенсаторных механизмов формируется в

процессе развития личности путем отбора целесообразных различным ситуациям и эффективных для данного индивида.

Представители гуманистической психологии (А.Маслоу и др.) рассматривали самоактуализирующуюся личность как человека отказавшегося от своих защитных механизмов, поскольку раскрыть свои возможности, найти цель своей жизни можно только разоблачив свои психопатологии, выявить свои защитные механизмы (Бузин, 1992).

В транзактном анализе Э.Берн аналогом защитных механизмов считал различные способы структурирования времени. Необходимость такого структурирования вызывается потребностями во внимании со стороны других и потребностью в принадлежности к ним. Основными защитными механизмами структурирования времени Э.Берн называл:

1. Замыкание – отказ от всяких взаимодействий;
2. Ритуалы – полностью предсказуемые действия, программируемые традициями и обычаями;
3. Работа – действия, ориентированные на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
4. Развлечения – не столь стилизованы и предсказуемы как ритуалы, являются свободно избирательным взаимодействием;
5. Игры – наборы целенаправленных взаимодействий, приводящие к психологической выгоде и заключающие ловушку для партнера, обусловленные наличием бессознательного жизненного плана (сценария). Сценарии базируются на ограниченном числе тем и представлены в сознании в виде любимых историй, притч, тем, мифов.

К собственно защитным механизмам Э.Берн относил замыкание, игры и сценарии.

В отечественной психотерапевтической науке и практике психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение

значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию личности. Этот процесс происходит в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью разнообразных механизмов (Карвасарский, Абабков, Васильева, Исурин, 2007; Ташлыков, 1992).

Анализируя историю изучения феномена «психологическая защита» Е.С. Романова отмечает, что активное неприятие психоанализа в отечественной психологии не позволило исследователям разрабатывать проблемы психологической защиты. В работах 50-х-70-х годов термин «защита» тщательно исключался или подменялся терминами «психологический барьер» (Б.Г. Ананьев, Е.Е. Насиновская, Л.Б. Филонов, М.Я. Якубовская), «защитные проявления личности» (И.Д. Стойков), «защитная реакция» (Л.И. Божович, М.С. Неймарк), «смысловой барьер» (Л.С. Славина, Л.Б. Филонов) и т.п. Позднее исследователи стали считать, что феномен защитных механизмов может и должен быть предметом действительно научного изучения (Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова и др.). Другие авторы избегали психоаналитической теории, изучая защиту с позиции теории деятельности (В.С. Роттенберг, И.Д. Стойков и др.) или теории установки (Ф.В. Бассин, М.Н. Бурлакова, В.Н. Волков и др.).

Термин «психологическая защита» объясняется в психологической науке с привлечением разнообразных психологических реальностей. В.И. Журбин выделил более десяти определений данного феномена через видовые, либо функциональные его характеристики: цель, результат, познавательные процессы, деятельность, регуляция и т.д. Однако каждый исследователь по-своему описывает феномены ее осуществления:

- психическая деятельность, психические процессы, способы переработки информации (Ф.В. Бассин, Р.М.

Грановская, Э.А. Констандов, И.М. Никольская, В.Е. Рожнов, Ю.В. Савенко, Г. Салливен, И.В. Тонконогий);

- механизм адаптации, компенсации (В.М. Воловик, Л.Р. Гребенников, А.А. Налчаджян, В.А. Ташлыков);
- стратегии межличностных, межгрупповых взаимодействий (Г.В. Грачев, Е.Л. Доценко, Ю.Б. Захарова, С.Н. Крыгина, А.У. Хараш).

Основной функцией психологической защиты авторы называют «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний; обеспечение психологической защищенности личности, которая характеризуется отсутствием повышенной тревожности, неврозов, страхов, адекватной самооценкой, реалистичным уровнем притязаний, чувством принадлежности к группе, внешней и внутренней социально-психологической адаптированостью личности к жизненной ситуации (Психология. Словарь, 1990).

Сталкиваясь с какой-либо жизненной ситуацией, человек взаимодействует с ней определенным, индивидуально-специфическим образом, который проявляется в виде, так называемых, субъект-объектных ориентаций личности (Коржова, 2006). Они характеризуют степень субъектной включенности в жизненную ситуацию. Соответственно, субъект-объектные ориентации представляют собой базовые жизненные ориентации человека относительно жизненных ситуаций и являются реализацией потенциала субъектности были выявлены следующие показатели, позволяющие отнести личность к субъектной или объектной ориентации.

Субъект-объектные ориентации личности проявляются в тех моментах, когда, сталкиваясь с какой-либо жизненной ситуацией, человек взаимодействует с ней определенным, индивидуально-специфическим образом. Они характеризуют степень субъектной включенности в жизненную ситуацию. Соответственно, субъект-объектные ориентации представляют собой базовые жизненные ориентации человека

относительно жизненных ситуаций и являются реализацией потенциала субъектности.

1. Общий показатель субъект-объектных ориентаций, т.е. включенность в жизненную ситуацию;

2. Трансситуационная изменчивость, т.е. разнообразие значимых переживаний и жизненных изменений. Противоположный полюс изменчивости трансситуационная стабильность;

3. Трансситуационный локус контроля, т.е. принятие ответственности за себя и свою жизнь. Разделяется на внутренний и внешний;

4. Трансситуационное освоение мира, т.е. направленность на внутренний или на внешний мир, эго или эгоориентация.

5. Трансситуационная подвижность, т.е. гибкость, готовность к новым контактам и жизненным ситуациям. Противоположный полюс □ трансситуационная инертность.

6. Трансситуационное творчество, т.е. характеристика творческой направленности, жизненной позиции личности. Противоположный полюс – трансситуационное.

Сказанное представлено и в опроснике жизненных ориентаций, разработанном Коржовой Е.Ю.

С точки зрения теории установки, исследования психологической защиты проводил Ф.В. Бассин. Психологическую защиту он определял, как психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы; динамику системы установок личности в случае их конфликта. Автор считает, что основная роль защиты состоит в перестройке системы установок с целью снятия чрезмерного эмоционального напряжения, сопротивления болезни, предотвращения дезорганизации психической деятельности.

Для общего обозначения ситуаций, вызывающих образование и функционирование механизмов защиты Ф.В. Бассин использует термин «эксquisite ситуации». Под ними автор понимал ситуации, в которых противоречие, как

определенный момент развития, предельно обострено и требует своего снятия, а характер разрешения противоречий определяет направление в развитии личности. Эксквизитные ситуации, по мнению Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова предоставляет возможность для разработки новых или переструктурирования имеющихся механизмов защиты и тем самым развитию адаптивных способностей.

Ф.В. Бассин критиковал психоанализ за одностороннюю трактовку функционирования защит. Так, психоаналитики рассматривают психологическую защиту как механизм, применяемый только для разрешения экскувизитных ситуаций, «как единственное остающееся средство предотвращения грозных клинических последствий конфликта «Я» с противостоящим ему, неизменно враждебным бессознательным» (Бассин, 2003). Согласно мнению исследователя, психологическая защита используется не только в экскувизитных случаях, а является нормальным постоянно применяемым психологическим механизмом, обеспечивающим сопротивление организмом болезни, и предотвращающим дезорганизацию психической деятельности и поведения. Это положение развивали в своих научных исследованиях Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменская, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова и др.

В ситуациях, когда возрастает напряженность потребности, а условия удовлетворить ее отсутствуют, регуляцию поведения осуществляют механизмы психологической защиты □ такова точка зрения на данный научный феномен Р.М. Грановской, И.М. Никольской (Грановская, Никольская, 2010). Они считали, что защита сохраняет привычное мнение человека о себе, отторгая или искажая информацию неблагоприятную или разрушающую систему представлений. Механизм действия психологической защиты связан с реорганизацией компонентов системы ценностей личности. В работах этих авторов подчеркивается, что механизмы защиты не являются способами достижения



желаемой цели, но они позволяют сконцентрировать силы для реального преодоления возникших трудностей. Эффективное переживание проблемы возможно при осознании проявления комплексов и стратегий защиты.

Психологическую защиту большинство отечественных психологов рассматривает как систему стабилизации личности, актуализирующуюся в системе значимых отношений. Так, В.Н. Мясищев выделяет три класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе. Последнее защищается личностью наиболее активно. Действие психологической защиты вызвано межличностными или социальными конфликтами, которые детерминируют возникновение внутриличностных противоречий.

Знание защитных механизмов, их комплексов, стратегий использования во фрустрирующих ситуациях необходимо для создания условий социальной адаптации, для понимания путей адаптации личности к социальным ситуациям. Проявления психологической защиты в процессе адаптации изучались В.В. Аршавским, Ф.Б. Березиным, А.А. Налчаджяном, В.С. Роттенбергом и др. А.А. Налчаджян понимал защитные механизмы как «схемы психических действий, которые приводят к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации и т.п.» (Налчаджян, 2003). Они начинают работу с актуализации реакций на действие фрустратора. А.А. Налчаджян классифицировал защитные реакции на непосредственные и отсроченные, по времени их проявления. А также на защитные реакции, направленные против внешних фрустраторов, и на защитные реакции, используемые против внутренних фрустраторов, по характеру действия фрустратора. Индивидуализированное осмысление фрустратора, структуры мотивации и уровня притязаний личности обуславливает, согласно мнению автора, результативность защитно-адаптивного процесса.

Изучение защитных проявлений как результат основных

функций психики выполнил И.Д. Стойков, он классифицировал их на три уровня, в соответствии со специфическими уровнями психической регуляции: защитные проявления организма, защитные проявления индивида и защитные проявления личности (Стойков, 1986).

Первый уровень: защитные проявления организма осуществляются за счет сенсорной психической регуляции поведения. Они сохраняют нормальное функционирование отдельных систем органов, отдельных анализаторов и организма в целом.

Второй уровень: защитные проявления индивида реализуются путем перцептивной психологической регуляции. Они защищают от сверхсильных физических и смысловых раздражителей высшие отделы центральной нервной системы посредством защитного (предельного) торможения.

Третий уровень: защитные проявления личности функционируют при помощи сознательной и личностной регуляции поведения и деятельности. Они закрепляют установившуюся психологическую структуру личности при межличностных конфликтах.

И.Д. Стойков считал, что психологическая защита, с одной стороны способствует поддержанию эмоционально-чувственного баланса личности, а с другой может являться причиной неадекватной социализации личности. Точку зрения о негативном влиянии психологической защиты на развитие личности в обществе разделяли другие исследователи (Ф.Е. Василюк, А.А. Ильясов, Э.И. Киршбаум, В.А. Ташлыков, В.С. Роттенберг и др.).

Исходя из положения, что психологическая защита ограничивает развитие личностного роста, делает неспособной личность к пониманию ответственности анализировали психозащитное существование в культуре Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева, 2000г. В их работе психологическая защита характеризуется как неосознаваемое, комплексно используемое явление, снимающее креативность

человека. Главная задача защиты понимается в устранении психического дискомфорта, а не реальном решении экзквизитной ситуации. Конечный итог применения защит может быть выражен в мнимом разрешении проблемы, самообмане, дезинтеграции поведения.

Двоякая характеристика психологической защиты явилась основой развития диаметрально противоположных взглядов на роль защиты в психологическом и социальном развитии человека, что еще более затруднило научные исследования данного феномена. В настоящее время наиболее полно и систематично психологическая защита представлена в работах американских психологов Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конта.

Модель функционирования и генезиса психологической защиты представил Р. Плутчик с соавторами Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979 г. (цит. по Гребенников, 94). Эта модель базируется на общей психозволюционной теории эмоций, рассматривая механизмы психологической защиты как прототипы восьми базисных эмоций. Автор, анализируя теоретические и эмпирические исследования, предполагал, что защитные механизмы соотносятся с аффективными состояниями и личностными особенностями. Р. Плутчик выдвинул пять постулатов теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты образуются для совладания со специфическими эмоциями.

2. Существует восемь основных механизмов защиты, которые развиваются для совладания с восемью основными эмоциями. К ним отнесены: страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвержение, ожидание, удивление.

3. Восемь основных защитных механизмов (подавление, замещение, реактивное образование, компенсация, отрицание, проекция, интеллектуализация, регрессия) обладают свойствами, как сходства, так и полярности.

4. Определенные типы личностных диагнозов имеют в своей основе характерные защитные стили.

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты.

Теория является одной из немногих попыток интеграции знания о психологической защите и её механизмах в единую систему. На ее основе был создан опросник «Life Style Index», позволяющий количественно оценить напряженность психологических защит.

Адаптация и стандартизация русского варианта данной методики была проведена в рамках диссертационного исследования Л.Р. Гребенникова под руководством Е.С. Романовой. В своем исследовании Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова анализировали знания о психологической защите с позиции системного подхода. Авторы рассматривают механизмы защиты как продукты онтогенетического развития и научения, являющиеся специфическими средствами социально-психологической адаптации, необходимыми для совладания с эмоциями различной модальности. Но при определенных условиях они могут провоцировать дезадаптацию и перманентность конфликта.

На современном этапе развития науки психологическая защита понимается в традиционной психоаналитической трактовке, которая обозначает «внутриличностную» защиту, и психологическая защита от внешних воздействий, обозначаемая как «социально-психологическая» или «межличностная» защита.

Е.Л. Доценко понимал межличностную психологическую защиту как употребление субъектом психологических средств устранения или ослабления ущерба, грозящего ему со стороны другого субъекта (Доценко, 2004). Рассмотрев и проанализировав психотерапевтические концепции психологической защиты, Е.Л. Доценко обозначил базовые защитные установки, проявляющиеся в межличностных отношениях (уход, изгнание, блокировка, управление, замирание, игнорирование). Эти установки носят динамичный характер.

Автор классифицировал защитные установки и действия

на специфические, соответствующие характеру угрозы и ее содержанию, и неспецифические, подверженные стереотипизации, соответствующие лишь факту угрозы. В работе показано, что характер внутриличностного взаимодействия произведен от характера межличностных отношений, в которые вступает человек в детские годы.

Эта точка зрения нашла свое отражение в исследовании и разработке системы психологической защиты личности, которое предпринял Г.В. Грачев (Грачев, 1996). Обосновывая теорию информационно-психологической безопасности личности, он рассматривает три основных уровня организации психологической защиты личности:

- 1) социальный – в масштабах общества в целом;
- 2) социально-групповой – в рамках различных социальных групп и организаций;
- 3) индивидуально-личностный, где психологическая защита реализуется в разновидностях: внутриличностная психологическая защита и индивидуальная социально-психологическая защита.

Центральным компонентом системы психологической защиты личности, согласно Г.В. Грачеву, является психологическая самозащита. Основой для её формирования являются алгоритмы обработки информации и поведения, соответствующие основным группам информационно-коммуникативных ситуаций, в которых на личность оказывается информационно-психологическое воздействие. Автором предпринимается попытка обосновать теорию и технологию психологической защиты.

Штроо В.А. считает необходимым изучение защиты не только на внутриличностном, межличностном, но и групповом и межгрупповом уровнях (Штроо, 1998).

Захарова Ю.Б. предложила модель уровневого строения защиты, которая включает (Захарова, 1991):

- внутреннюю защиту – применение защитных механизмов при угрозе Я-образу (личностной идентичности)

со стороны собственного опыта;

- межличностную защиту – применение защитных механизмов при угрозе личностной идентичности субъекта со стороны другого;

- защиту, направленную на сохранение Мы-образа – применение защитных механизмов при угрозе социальной идентичности индивида во взаимодействии его как члена определенной социальной группы с членами других групп.

К проблеме разработки структурно динамических свойств феномена «психологическая защита» обращалась З.А. Парфенова (Парфенова, 2000). Автор рассматривает подсознательную, осознанную и социальную формы психологической защиты. Подсознательная психологическая защита является продуктом личного опыта и развития; осознанная психологическая защита есть результат усвоения норм и взглядов ближайшего окружения. Социальная психологическая защита, по мнению З.А. Парфеновой, двойственна, так как с одной стороны, она еще в большей степени не осознаваема, чем подсознательная, а с другой □ она является следствием присвоения культурных норм и традиций общества.

Таким образом, в качестве критерия разделения защит на «внутренние» и «внешние» исследователи рассматривают локализацию источника угрозы. Средствами «внутриличностной» защиты выступают механизмы психологической защиты в их классическом понимании, а в «межличностной» защите актуализируются различные формы защитного поведения.

Появились работы, посвященные обобщению опыта формирования защитного поведения преодоления кризисных ситуаций (Рябченко, 2007). Подобный опыт, безусловно, способствует оптимальному преодолению кризисных ситуаций, а также профилактике суицидов и профессиональной деформации, помогает контролировать и корректировать эмоционально-психологическое состояние

сотрудников и оказывать в случае необходимости своевременную реабилитационную помощь. Разработаны тренинги с использованием техник НЛП, методов аутогенной тренировки и игровых психотехник, психодрамы и с разбором конкретных случаев нахождения человека в кризисной ситуации и самостоятельного выхода из нее. Показано, как в ходе тренингов анализировать ошибки, осознанные его участником и имевшие не самые благоприятные последствия, формировать способы и методы конструктивного преодоления кризисных ситуаций. Авторы говорят о безусловных преимуществах групповой формы работы перед индивидуальной, проявляющиеся в эмоциональном «подъеме» участников, и проговаривания актуальной потребности в собственной значимости.

Работы Маховой И.Ю. посвящены верификации концептуальной модели компетентности как состояния и рефлексивного механизма переживания субъектом ситуативной релевантности и личностной идентичности в условиях вузовского обучения (Махова, 2011). В исследовании факторов становления учебно-профессиональной деятельности обнаружена истинность структуры феномена компетентности, представленной в ее концептуальной модели. Компоненты компетентности (ориентировочный, регулятивный и диагностический) обнаруживаются в факторных структурах учебно-профессиональной деятельности студентов. Автор говорит о защитных механизмах личности в процессе анализа ориентировочного компонента компетентности выпускников. Ориентировочный компонент компетентности выпускников представлен их удовлетворением достижением собственной релевантности в учебной ситуации, однако демонстрирует нарастание напряжения и диффузии идентичности, связанных с необходимостью трудоустройства и достижения соответствия требованиям профессиональной ситуации, компенсируемых защитных механизмов личности. Образ идеального профессионала не имеет регулятивной роли,

преобладает в данном контексте значение профессиональной ситуации. Диагностический функционал концепта компетентности также обнаруживается в защитных механизмах личности, посредством которых осуществляется компенсация диффузии идентичности студентов вуза сообразно его субъектным свойствам.

Субъектные свойства определяют качество вовлечения внутренних ресурсов достижения психологической защищенности и благополучия в процессе решения задачи, которое возникает в результате владения и применения приемов профилактики, нейтрализации и преодоления психологических опасностей и угроз. Действие указанных свойств направлено как вовнутрь (к проявлениям психики самого автора действия или участников содействия), так и вовне (к проявлениям психологической безопасности сообщества, окружающего человека в социально-психологических условиях реализации деятельности). Совмещенность указанных субъектных свойств возникает на стыке индивидуального и социального психологического пространства, поэтому его длительность и интенсивность в значительной степени зависят не только от самой личности, но и от наличия атмосферы психологической безопасности, созданной в конкретном сообществе при интеграции усилий на основе компетентности всех участников. Это означает, что особую остроту приобретает необходимость исследования и развития компетентности субъекта психологической безопасности, которая понимается как «единство теоретической и практической готовности и возможности оснащать свою деятельность приемами нейтрализации и преодоления психологической опасности, создавать атмосферу психологической безопасности» (Варданян, Руськина, 2011).

Необходимость создания атмосферы психологической безопасности подчеркивают и зарубежные современные специалисты (Huyghebaert, Gillet, Fernet, Lahiani, Fouquereau, 2018). Причем исследование этой группы авторов было



направлено на выявление нового рычага для предотвращения выгорания, конфликта между работой и семьей, и срывом намерений путем исследования связи климата психосоциальной безопасности с этими нежелательными исходами. Более конкретно, опираясь на теорию самоопределения авторы исследовали опосредующую роль психологического срыва потребности в этих отношениях. Первое исследование использовало поперечный дизайн, чтобы продемонстрировать, что психосоциальный климат безопасности был отрицательно связан с трудовым семейным конфликтом сотрудников и намерениями текучести кадров из-за психологического срыва потребностей. Второе исследование, построенное на этих результатах с использованием перекрестно-запаздывающего дизайна, показало, что климат психосоциальной безопасности, через его связь с психологическим срывом потребностей, связан со снижением эмоционального выгорания через три месяца. Выгорание само по себе объяснялось ростом конфликта между работой и семьей, а также текучестью кадров. В целом эта работа вносит вклад в теорию самоопределения в организациях и проливает свет на продольное благотворное влияние климата психосоциальной безопасности на предотвращение нежелательных последствий, как для сотрудников, так и для организаций. Обсуждаются теоретические вклады и перспективы, а также последствия для конструктивного развития личности.

Так, взаимосвязь между защитными механизмами и патологическими чертами личности студентов изучала группа авторов (Carvalho, Reis, Pianowski, 2019), проанализировавшая 320 участников в возрасте от 18 до 64 лет (70,6% женщин, 87,5% студентов университетов), которые заполнили пространственный клинический опросник личности (IDCP) и опросник стиля защиты (DSQ-40). Авторы провели сравнения и корреляции, а также регрессионный анализ. Результаты показали выраженные различия ( $d > 1,0$ ) между группами зрелых, невротических и незрелых

защитных механизмов, и было замечено, что патологические черты личности более типичны для людей, которые используют менее зрелые защитные механизмы (т.е. невротические и незрелые), которые включают заметные личностные профили для каждой группы согласно IDCP. Авторы также обнаружили корреляции между некоторыми из 40 конкретных механизмов DSQ-40 и 12 измерениями патологических черт личности из IDCP (от  $r \geq 0,30$  до  $r \leq 0,43$ ), частично подтверждаемые литературой. Кроме того, авторы использовали регрессионный анализ, чтобы проверить потенциал кластеров измерений IDCP (связанных с расстройствами личности) для прогнозирования защитных механизмов, выявив некоторые минимально выразительные прогностические значения (от 20% до 35%). Результаты показывают, что те, кто склонен использовать незрелые защитные механизмы, также чаще всего имеют патологические черты личности. Полученные авторами данные указывают на важность изучения этих корреляций как возможного улучшения клинической оценки и вмешательства.

Итак, под психологической защитой понимается специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

В психологической науке можно выделить два основных подхода к пониманию феномена психологической защиты. Первый рассматривает психологическую защиту как систему защитных стратегий сознания (отрицание, рационализация и т.д.). Второй подход расширяет круг психологических феноменов защиты, любая психическая деятельность и ее проявление относятся к защите, если позволяет уменьшить или исключить психологический дискомфорт. Этот подход соответствует целям и задачам нашего исследования.

Мы разделяем точку зрения Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Л.Р. Гребенникова, Б.В. Зейгарник, В.Г.

Каменской, В.К. Мягер, А.А. Налчаджяна, И.М. Никольской, Е.С. Романовой, Е.Т. Соколовой и др., считающих психологическую защиту нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания, релевантным средством саморегуляции и совладания в конфликтных ситуациях.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо выделять деструктивные и конструктивные меры защиты.

Особенности конструктивной психологической защиты представлены далее в разделе III.

### **III. ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Феномен психологической защиты один из наиболее противоречивых в психологической науке. В современной психологии отсутствует единая точка зрения на роль психологической защиты в личностном развитии. Одни авторы связывает с понятием психологическая защита неадекватные способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения. Другие же отмечают необходимость применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д.

Наличие таких противоречий создает различные

направления исследования психологической защиты личности. Одно из них предполагает определить условия, критерии и особенности конструктивного функционирования механизмов психологической защиты. Это позволит внести ясность в проблему эффективности их использования.

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов. Под психологическими защитными механизмами понимают «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» (Грановская, Никольская, 2010). В этих операциях принимают участие все психические процессы и функции: эмоции, мышление, воображение, внимание, память, восприятие. В психотравмирующей ситуации защитные механизмы выступают в роли своеобразных информационных фильтров; дезорганизующая информация или игнорируется, или искажается, или подменяется другой более приемлемой. Такое внутренне изменение состояния обуславливает особую форму приспособления к окружающей действительности.

Экспериментальные исследования показывают, что система психологической защиты и особенности ее функционирования у разных индивидов не одинакова. У одних защита слаба, и не сохраняет от того, от чего надо защитить, а других сохраняет настолько интенсивно, что не воспринимается необходимая для личностного развития информация. Сказанное обуславливает необходимость различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе.

Предприняты попытки классифицировать защитные механизмы на нормальные и патологические описаны в современной психологии (И.М. Грановская, Г.В. Грачев, Л.Р. Гребенников, Е.Л. Доценко, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменская, Ф. Крамер, В.Ф. Моргун, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Р. Плутчик, А. Фрейд, Т.С. Яценко и др.). В этих исследованиях

используются различные подходы к классификации психологических защит (Гребенников, 1994):

1. Клинический – опора на ведущую симптоматику нервно-психических расстройств;
2. Онтогенетический – по времени формирования отдельных видов защиты;
3. Эволюционно-эмоциональный – по принципу контроля за отдельными базисными эмоциями, имеющими приспособительный характер.

Первый подход широко используется в патопсихологии, медицине и психиатрии. Второй делит все защитные механизмы, число которых варьирует от 4 до 36, на примитивные (сформировались и проявились первыми в психическом и социальном развитии ребенка) и высшие (сменяют примитивные в процессе развития). Третий подход основан на психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика.

Впервые классификация защитных механизмов приведена в монографии А.Фрейд. Автор предлагает следующие критерии: локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе. Кроме того, А. Фрейд отмечала, что нормальность процессов развития зависит от доминирования тех или иных защитных процессов и тенденций. Если индивид упорно использует один способ защиты, и отношения к другим людям строятся на основе данной защиты трудно определить в какой мере это явление рассматривать, в норме или патологии. В дальнейшем последний критерий использовался в современных делениях механизмов психологической защиты на первичные и вторичные, примитивные и развитые, адаптивные и неадаптивные, адекватные и неадекватные, эффективные и неэффективные.

А.Маслоу отмечал критерии конструктивных реакций: обусловленность требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, осознанность мотивации и поведения, присутствие в реакции изменений внутриличностного и межличностного характера.

Признаками неконструктивной реакции, согласно его точке зрения, являются агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти проявления не осознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом реально существующей проблемы. Механизмы психологической защиты в интерпретации А. Маслоу не конструктивны, тем не менее отмечается в ряде случаев (дефицит времени и информации), что они играют роль действенного механизма самопомощи.

Ф. Крамер, изучая онтогенез психологических защит, разделяла их на примитивные и высшие. Примитивные защиты (отрицание, вытеснение, регрессия, замещение) связаны с функционированием моторных и сенсорных механизмов, инстинктивно используемых ребенком для облегчения эмоционального состояния в ситуации конфликта. Норма социального развития и поведения зависит от своевременного включения высших защит, призванных заменить в способах овладения конфликтными ситуациями примитивные защиты.

Степень осознанности психологической защиты определяет её деструктивность или конструктивность, считала Б.В. Зейгарник. Автор отмечает связь симптомов невротических и соматических заболеваний с неосознаваемыми мерами защиты. Такие защиты она называет деструктивными, поскольку их использование приводит к деформации поступков личности, к нарушению связи между целями поведения и ситуацией. Регуляция поведения с помощью данных механизмов неполноценна, т.к. система защиты помимо сознания человека определяет способ его поведения.

Конструктивная защита осознанна и регулируется субъектом. Основными составляющими данной системы защиты, по мнению Б.В. Зейгарник, являются сознательно поставленная цель и контроль за своими действиями. В ситуациях, затрудняющих достижение цели или угрожающих личностным установкам, человек сознательно прибегает к

мерам психологической защиты.

Л.Р. Гребенников, подчеркивая бессознательную природу механизмов психологической защиты, считал, что ее функционирование не должно остаться бессознательным. Психологически здоровая личность в процессе своего развития учится определять и корректировать свой стиль защиты, осознавать ранее автоматически использованные меры защиты.

Таким образом, рефлексивный контроль функционирования психологической защиты является условием преобразования деструктивных защит в конструктивные.

А.А. Налчаджян считал, что уравновешенное состояние личности сохраняется в силу работы механизмов адаптации и защиты. Защитные механизмы обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности. Автор рассматривает три типа социально-психологической адаптации личности: нормальная, девиантная и патологическая. Защитные механизмы определяют норму или патологию адаптации. Если для переживания травмирующей ситуации применяются нормальные (соответствующие требованиям общества) защитные механизмы, то и адаптация носит нормальный характер.

Проявления механизмов психологической защиты в фрустрирующей ситуации рассмотрел М.А. Мкртчян. Личность реагирует в таких ситуациях не каким-нибудь одним изолированным механизмом, а целым комплексом защитных реакций, в котором одна из них играет ведущую и структурирующую роль. На формирование защитных комплексов оказывают влияние прошлый опыт личности, ее ценности и установки.

Автор подразделяет защитные механизмы на две основные группы: активные и пассивные. Активные защиты приводят к преодолению конфликтов путем исключения фрустратора, конфликтной ситуации прямым нападением. Пассивные защитные реакции приводят к преодолению

конфликта через обход препятствий.

На основе зависимости механизмов внутриличностной защиты от этапа возрастного развития личности, специфики когнитивных процессов Р. Плутчик составил классификацию защит по критерию *примитивности-зрелости*. Онтогенетически первыми возникают защиты, базирующиеся на перцептивных процессах: ощущении, внимании, восприятии, их функционирование связано с невидением, неприятием информации. К этой группе Р. Плутчик относил отрицание, проекцию, регрессию и их аналоги. Данные защиты характеризуются как наиболее примитивные, а личность их использующая как эмоционально и личностно незрелая. Позже возникают защиты, основанные на процессах памяти: вытеснение и подавление. Действие этих механизмов основано на забывании информации. Наиболее сложными и зрелыми защитами являются замещение, компенсация и рационализация. Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценке информации.

Охарактеризуем восемь базисных защитных механизмов с указанием степени конструктивности и особенностей их функционирования.

*Отрицание* – наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Информационный фильтр функционирует в момент восприятия. Сведения, противоречащие установкам личности, не принимаются. Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно. Адаптация к новым условиям носит пассивный характер. Низкая степень конструктивности.



**Табл. 1.** Характеристика внутриличностных механизмов психологической защиты

	Отри- цание	Проекци я	Регрессия	Замещен ие	Вытеснен ие	Рационали зация	Компенсаци я	Гиперкомпе нсация
Ведущий познаватель ный	Воспри- ятие	Восприя тие	Память	Мышлен ие	Память	Мышление	Мышление	Мышление
Переживаемые эмоции	Отверже ние	Неприят ие	Неуверенн ость	Гнев	Страх	Фрустраци я	Горе, печаль, неполноцен	Горе, печаль, неполноцен
Характер адаптации	Пассивн ый	Активны й	Активный	Смешанн ый	Пассивны й	Пассивный	Не зависит	Не зависит
Степень конструкти вности	Низкая	Низкая	Низкая	Средняя	Средняя	Высокая	Высокая	Высокая

*Проекция* – сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия или самонеприятия на этом фоне. Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирования по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симулятивную (приспосабливание недостатков по сходству, например, родитель–ребенок). Механизм характерен для индивидов с активным типом социальной адаптации. Низкая степень конструктивности.

*Регрессия* – функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации. Низкая степень конструктивности.

*Замещение* – развивается для сдерживания эмоции гнева. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя. Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности. Замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Средняя степень конструктивности.

*Вытеснение* – применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость

от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним. Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации. Средняя степень конструктивности.

В качестве примера агрессора можно привести интернет-зависимость. Все больше исследователей подтверждают (Jia, Li, Li, Zhou, Wang, Sun, 2017.), что отношения между преподавателем и обучающимся отрицательно связаны с интернет-зависимостью последних. Однако мало что известно о механизмах, лежащих в основе этой связи. В этом исследовании выяснялось, опосредуют ли психологическая безопасность и девиантная принадлежность к сверстникам связь между отношениями «преподаватель-обучающийся» и интернет-зависимостью. Выборка из 747 учеников (51% мужчин;  $M$  возраст = 13,73 года,  $SD = 1,00$ ) заполнила анкеты, касающиеся демографических данных, отношений в названной диаде, психологической безопасности, девиантной принадлежности к сверстникам и интернет-зависимости. После проверки демографических переменных результаты показали, что: отношения в диаде отрицательно связаны с интернет-зависимостью; как психологическая безопасность, так и девиантная принадлежность к сверстникам частично опосредовали связь между отношениями в диаде и подключением к Интернету параллельно; и психологическая безопасность и девиантная принадлежность к сверстникам также последовательно опосредовали связь между отношениями в диаде и Интернет-подключением. Эти результаты имеют важное значение для профилактики и коррекции способов психологической защиты.

*Рационализация* – развивается в раннем подростковом возрасте. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Подразделяется на

рационализацию актуальную, предвосхищающую, для себя и для других, постгипнотическую и проективную; и имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация. Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации. Степень конструктивности высокая.

*Компенсация* – онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. В кластер компенсации входит также механизм *гиперкомпенсация*, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне. Использование механизма не зависит от индивидуального типа социальной адаптации. Высокая степень конструктивности.

Р. Плутчик и ряд отечественных психологов (Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, В.Г. Каменская, И.М. Никольская, Е.С. Романова и др.) связывали конструктивность психологических защит с нормативностью их функционирования. Механизмы защиты являются конструктивными, если используются в пределах среднестатистических показателей группы, к которой принадлежит индивид. Нормативность защит обеспечивает постоянство образа «Я» и индивидуальной картины мира в рамках общепринятых стандартов. Поведение индивида целенаправленно и последовательно и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты не создают угрозу позитивному образу «Я», поскольку поведение индивида определяется тем образом реальности, который является общим для его окружения.

В основном, соглашаясь с концепцией защитных механизмов Р. Плутчика, отечественные исследователи И.М.

Никольская, Р.М. Грановская учитывали следующие факторы в оценке конструктивности – деструктивности защитного функционирования: «последовательность прохождения травмирующего сигнала от чувствительного входа до двигательного выхода и возможность его защитного преобразования на каждом этапе, а также структуру влияния окружающей среды».

В.Г. Каменская связывала конструктивность психологических защит не только с адекватностью ситуации, соответствием общественным нормам и правилам, но и с гибкостью их использования. Автор считала, что применение одной-единственной формы защиты приводит к формированию акцентуированного ригидного типа поведения, при этом индивид на различающиеся ситуации реагирует однотипным образом. Кроме того, нормативной является та система защиты, которая приводит к умеренной конфликтности и дает индивиду возможность удовлетворительно решать свои жизненные задачи на каждом возрастном этапе. Так, использование защиты участниками исследования Berkeley Guidance Study, Intergenerational Studies, University of California, Berkeley, было прослежено в продольном направлении от дошкольного возраста ( $n = 130$ ) до ранней взрослости ( $n = 120$ ). Из этих участников 78 были оценены в обоих возрастах, что позволило оценить изменение защиты. Результаты показали изменение в использовании защиты в зрелом возрасте. В соответствии с ранними данными, защита проекции использовалась чаще, чем отрицание в обоих возрастах. При этом в зрелом возрасте наблюдается снижение относительной распространенности идентификации и увеличение относительной распространенности отрицания. Это изменение в использовании защиты между подростковым и ранним взрослением было связано как детским IQ, так и социальным классом (Cramer, 2016).

Внутриличностные защитные механизмы, наряду с базовыми защитными установками являются фундаментом

межличностной психологической защиты. Данная проблематика впервые разрабатывалась Е.Л. Доценко в 1993 г., позднее Г.В. Грачевым, В.А. Штроо и др. Исследователи выделяли следующие характеристики межличностных психологических защит, используя которые предполагается оценивание защитного поведения индивида.

1. Адекватность – соответствие причине угрозы, сущности источника переживаний.

2. Эффективность – устранение угрозы, достижение цели защиты.

3. Специфичность – релевантность сущности и содержанию психотравмирующей ситуации.

4. Конструктивность – «направленность защитных действий на созидание, рост, прогрессивное развитие (отношений, психологического благосостояния, эффективности совместной деятельности)» (Доценко, 2004). Данная переменная обусловлена специфичностью и адекватностью психологической защиты.

Выраженность и сочетание перечисленных характеристик может варьировать.

Рассмотрим психологические защиты, используемые в межличностном взаимодействии с позиции личности, на которую осуществляется информационно-психологическое воздействие в различных коммуникативных ситуациях.

*Уход* – прерывание контакта, выход за пределы досягаемости воздействий.

*Изгнание* – увеличение дистанции, удаление агрессора, вытеснение источника воздействия.

*Блокировка* – осуществляется посредством контролирования процесса воздействия, травмирующего субъекта защиты, выставления преград, ограждения психики от внешнего воздействия.

*Управление* – контроль за процессом воздействия, влияние на его развертывание.

*Замирание* – контроль информации о самом субъекте

защиты, ее искажение, сокрытие или сокращение.

*Игнорирование* – ограничение количества информации об источнике воздействия, наличии и характере угрозы, искаженное восприятие такой угрозы.

Кроме того, назван ряд механизмов, относящихся к классу специфических, которые соответствуют основным признакам коммуникативного воздействия: стремление обнаружить намерения манипулятора, противодействие психологическому давлению, опора на психологические автоматизмы.

В исследованиях психологической защиты последних лет отмечается, что функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный уровень внешней социально-психологической адаптации.

Для этого необходимым является ряд условий, и ситуативного, и индивидуального плана.

Ситуативные условия:

- Осознание факта использования психологической защиты и преодоление ее через анализ своих поступков и действий.

- Переключение на адаптивные действия незащитного характера.

- Отказ от применения защит за счет смягчения обстоятельств.

Индивидуально-личностные условия:

- Умеренная частота использования психологической защиты.

- Гибкость использования психологической защиты (человек должен обладать определенным набором психологических защит, не прибегая к ригидному использованию одного-двух механизмов).

Напомним, что психологическая гибкость опосредует отношения между острыми психоделическими эффектами и

субъективным снижением депрессии и тревоги (Davis, Barrett, Griffiths, 2020), при этом острые психоделические эффекты связаны с уменьшением депрессии / тревоги; повышение психологической гибкости полностью опосредует эти отношения; психологическая гибкость должна быть изучена в клинических испытаниях с применением психоделиков.

Преыдущие исследования показали, что острые субъективные психоделические эффекты связаны как со спонтанными, так и с намеренными изменениями в депрессии и тревоге.

Психоделики также теоретически вызывают повышение психологической гибкости, что может объяснить снижение депрессии и тревоги после психоделического опыта.

Таким образом, цитируемое кросс-секционное исследование авторов ставило целью изучить, насколько психологическая гибкость, опосредованная взаимосвязь между острыми психоделическими опытами и спонтанные или запланированные изменения в депрессии и тревоги среди большой международной выборки людей, которые сообщили, что использовали психоделические (n = 985; мужчины = 71.6%; возраст = 32.2, СД = 12.6).

Регрессионный анализ показал, что острые эффекты (то есть мистические и прозорливые эффекты) были значительно связаны с уменьшением депрессии/тревоги после психоделического опыта, т.е. в зависимости от возраста и пола, увеличение психологической гибкости полностью опосредует влияние мистических и проницательных переживаний на снижение депрессии и тревоги после психоделического опыта.

Это позволяет предположить, что психологическая гибкость может быть важным посредником терапевтических эффектов психоделических препаратов.

Конечно, это не наша профессиональная сфера, но психологам тоже нужно знать о том, что существуют экспериментальные исследования с целью изучения влияния приема психоделических препаратов на психологическую



гибкость, чтобы лучше понять психологические процессы, которые предсказывают терапевтические эффекты психоделиков.

Обсудим еще одно исследование из этой же области – влияние позитивного стиля совладания на не суицидальное самоповреждение у подростков, которое до последнего времени оставалось неясным, в то время как негативный стиль совладания (это было уже доказано) увеличивает риск не суицидального самоповреждения. Эта работа китайских авторов (Wanabc, Y., Chenc, R., Wangab, Sh., Cliffordc, A., Zhangab, Sh., Ortond, S., Taoab, F. (2020) вошла в совсем немногочисленные исследования гендерных различий в проявлении влияния позитивного стиля совладания и негативного стиля совладания на (не суицидальные самоповреждения у подростков, далее, как НСП). Неизвестно, различаются ли эти воздействия в зависимости от различных уровней неблагоприятных детских переживаний (АСЕ).

Выявить гендерные различия в оказании влияния позитивного стиля совладания и негативного стиля совладания на (не суицидальные самоповреждения у подростков), а также исследовать влияние на разных уровнях АСЕ.

В период с ноября 2013 года по январь 2014 года в 15 школах Китая было проведено обследование состояния здоровья подростков – 9704 студента в возрасте 11-19 лет заполнили стандартные анкеты для записи деталей стиля совладания, (не суицидальных самоповреждений). И получилось, что 38,5 % подростков имели  $\geq 1$  (не суицидальных самоповреждений) в течение последних 12 месяцев. НСП был значительно повышен при низком положительном стиле совладания у девочек с  $\geq 3$  баллов, но не с 0 и 1-2 баллов, и не у мальчиков с любым уровнем баллов. НСП был повышен с высоким негативным стилем совладания как у девочек, так и у мальчиков во всех АСЕ. Негативное влияние стиля совладания было сильнее у девочек, чем у

мальчиков (отношение шансов 1,66).

Подростки с высоким риском НССИ в отношении стилей совладания должны быть соответствующим образом нацелены. Снижение негативного стиля совладания у девочек и мальчиков и улучшение позитивного стиля совладания у девочек с высоким уровнем может помочь предотвратить самоповреждения.

#### IV.

#### Копинг-поведение

Рассматривая функционирование системы психологической защиты, как средство социально-психологической адаптации, как способ разрешения конфликта, как показатель личностного развития и т.д. мы неизбежно приходим к выводу о смежности действий механизмов защиты и копинг-поведения.

В психологии под термином «копинг-поведение» (совладающее поведение) понимаются способы поведения человека в различных трудных ситуациях. Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое воздействие ситуации.

Таким образом, главная задача копинга - обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В психологической науке нет единого мнения о соотношении понятий «защитные механизмы» и «копинг-поведение». Ряд авторов признает только механизмы психологической защиты, выделяя пассивный и активный их варианты. Другие исследователи предполагают параллельное существование механизмов психологической защиты и

копинг-поведения. Третьи рассматривают защитные механизмы как пассивный вид копинг-поведения.

В.А. Ташлыков считал, что психическая адаптация человека в условиях стресса происходит посредством двух, дополняющих друг друга механизмов: психологической защиты и копинг-поведения. Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью защиты. Копинг-поведение используется как стратегия действия личности, направленная на устранение ситуации стресса. Автор определяет следующие группы защитных механизмов и их характеристики:

1. Отсутствие переработки содержания ситуации (вытеснение, подавление, отрицание, перцептивная защита и др.);

2. Преобразование значения мыслей, чувств, поведения (рационализация, интеллектуализация, реактивное образование, проекция, смещение, проекция, идентификация);

3. Механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения (сублимация, реализация в действии, копинг-поведение);

4. Манипулятивные защитные механизмы.

Для объяснения механизма копинг-поведения В.А. Ташлыков использовал работы Е. Heima, где механизмы совладания и психологической защиты выступают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стресс. Система психической адаптации представлена совокупностью механизмов психологической защиты и копинга, для объяснения их роли, введены понятия активность и пассивность.

Интересный анализ профиля диспозиционной надежды и стилей защиты представлен недавно группой зарубежных авторов (Holloway, Bhullar, Schutte, 2017). Диспозиционные стили надежды и защиты связаны с психическим здоровьем. В этом исследовании изучались профили людей, основанные

на комбинациях их ответов на два индекса диспозиционной надежды (*пути*: концептуальные пути к желаемой цели и *деятельность*: мотивация и вера в свою способность достигать цели и преодолевать связанные с ними препятствия) и двух защитных механизмов: стили (незрелые и зрелые). Участники ( $N = 278$ , возраст  $M = 39,25$  лет,  $SD = 12,95$ ) выполнили измерения диспозиционной надежды, характерных стилей защиты и психического здоровья. Анализ скрытого профиля выявил оптимальное решение с тремя профилями: неадаптивный (низкие пути, агент, зрелый стиль защиты; и высокий незрелый стиль защиты), обычный (средние пути, агент, зрелый стиль защиты и незрелый стиль защиты) и адаптивный (высокие пути, агент, зрелый стиль защиты; и низкий незрелый стиль защиты). Люди в адаптивном профиле сообщили о значительном улучшении психического здоровья. Результаты могут быть полезны для клинического лечения с упором на эти две характеристики, чтобы способствовать благоприятным исходам психического здоровья, что, как мы уже обсуждали, прямо связано с выбором конструктивных психологических защит.

В рамках психоаналитической теории сравнение механизмов защиты и копинга выполнила Н. Хаан. Она определила, что в основе защиты и копинга лежат сходные Я-процессы, различающиеся лишь степенью ригидности. Предполагается, что психически здоровый индивид сначала прибегает к активным формам копинг-поведения, и лишь когда разрешение ситуации не соответствует его возможностям, обращается к защитным механизмам. Выделяет следующие формы копинг-поведения: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Р. Лазарус понимал защитные механизмы как внутриличностные способы преодоления стресса, которые снижают эмоциональное напряжение раньше, чем изменится ситуация. Данное поведение он называл как пассивное копинг-поведение. Стратегия преодоления складывается из прямого действия на источник угрозы, отделения его от себя,

переоценки степени значимости или организации отвлекающего поведения, вытесняющего из зоны внимания угрожающий объект.

Б.Д. Карвасарский разделял копинг и защитные механизмы. Психологическая защита – это интрапсихический механизм, осуществляющий адаптивную перестройку восприятия и оценки, малоосознаваемого столкновения противоречивых потребностей, мотивов, отношений с целью уменьшения тревоги.

Ф.Е. Василюк рассмотрел соотношение понятий копинг и защита в рамках процесса переживания. Целью копинга является реальное приспособление субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить жизненные потребности. Психологическая защита осуществляется для достижения максимально возможного в ситуации эмоционального благополучия. Функция защиты состоит в предоставлении времени для подготовки продуктивных и конструктивных способов совладения.

В 2007 г. коллектив авторов (В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, и др.) представил результаты своего исследования феномена «копинг-поведение» как механизмов совладания. Эти механизмы авторы интерпретировали как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и разработали методы их определения, издали пособие для врачей и психологов. Получила уточнение и сама концепция копинга: определение, функция и основные виды, и содержательные характеристики механизмов психологической защиты, особенно в кризисных ситуациях.

Кочкарева И.В., изучая характеристики копинг-поведения, отмечает, что именно стремление к значимости собственной личности помогает найти себя, воплотить свои замыслы, несмотря на все трудности и преграды. Значимость является сущностью человека, его базовой характеристикой и стержнем жизнедеятельности. Определяющим фактором активности человека является его стремление к собственной

значимости, проявляющееся в избирательном взаимодействии с окружающей средой. При этом качественные особенности сфер стремления к значимости реализуются в выборе стратегий именно совладающего поведения, которые способствуют формированию определенных волевых качеств. Целью этого исследования явилось изучение влияния стремления к собственной значимости на выбор копинг-стратегии, которую сопровождают определенные волевые качества. Изучая тенденции человека к повышению значимости собственного "Я", автор назвал три группы студентов в соответствии с наиболее высокими показателями стремления к значимости в какой-либо сфере. Так, у испытуемых первой группы такими сферами являются самореализация и творчество, у студентов второй группы — это здоровье и материальные блага.

Стремление к значимости в сферах профессиональная деятельность и власть свойственно третьей группе исследуемых. Автор выдвинула предположение о том, что стремление к значимости определяет копинг-стратегию, подтверждается полученными данными по каждой группе. Так, для студентов первой наибольшей группы (55%), характерна стратегия, ориентированная на решение проблемы. Такие люди чаще рассматривают трудные жизненные обстоятельства как возможность для личностного роста, реализации творческого потенциала, достижения поставленной цели. Преодоление негативных событий подобным образом, способствует развитию таких волевых качеств как решительность и целеустремленность. Испытуемые второй группы (15%) чаще используют стратегию, сфокусированную на эмоциях, которая характеризуется тем, что человек не может ни практически преобразовать проблему, ни уйти от ее источника. Вероятно, важность для индивида только психофизиологических и материальных благ не способствует позитивному преодолению трудных жизненных ситуаций, что подтверждается низким уровнем развития таких волевых

качеств как выдержка, решительность и организованность. Студентам третьей (30%) группы больше, чем другим свойственна стратегия избегания. Она предполагает уход в трудной ситуации, который, на наш взгляд, может быть оправданной и конструктивной стратегией жизни, поскольку позволяет мобилизоваться при столкновении с трудностями. Это предположение подтверждает высокий уровень развития выдержки и самообладания.

Продолжают получать свое содержательное наполнение психологические механизмы копинг-поведения специалистов профессий. Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. обосновали основные группы и компоненты копинг-ресурсов обусловленные личностным характером субъект-субъектных взаимодействий и защитно-совладающего поведения.

Это, во-первых, защитно-совладающее поведение как психологический механизм борьбы со стрессом, который представляет собой интегративную метасистему, состоящую из большого количества элементов (механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, личностные и средовые ресурсы совладания со стрессом), организованных в более крупные системы (психологическая защита, копинг-поведение), связанные между собой отношениями иерархии.

Во-вторых, это структура защитно-совладающего поведения специалистов экстремальных профессий, которая зависит от специфики их профессиональной деятельности, частоты и выраженности воздействия различных стрессорных факторов, а также определяется стрессорными факторами их жизнедеятельности в социуме.

В-третьих, это содержательная организация защитно-совладающего поведения (сложное многоуровневое образование, включающее дискретные компоненты, различающиеся степенью зрелости, адаптивности и активности, которые интегрируются в разноуровневые системы).

В-четвертых, защитно-совладающее поведение человека как личности в социуме и как субъекта экстремальной

профессиональной деятельности, которое в значительной степени детерминируется личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

Эти и другие исследования имели свое продолжение, и в 2012 году было опубликовано работа, посвященная изучению особенностей использования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности. Жолобов Е.В. систематизировал характеристики, относящиеся к субъектной и объектной ориентациям личности:

Субъектная ориентация

- Изменчивость
- Внутренний локус контроля
- Освоение внутреннего мира, эгоориентация
- Подвижность
- Высокий уровень жизненного творчества

Объектная ориентация

- Стабильность
- Внешний локус контроля
- Освоение внешнего мира, эгоориентация
- Инертность
- Низкий уровень жизненного творчества

Жолобов Е.В. предложил свою версию распределения таких характеристик, как копинги и механизмы психологической защиты, согласно субъект-объектным ориентациям личности.

Субъектная ориентация личности: копинги (самоконтроль, дистанцирование, принятие ответственности); механизмы защиты (интеллектуализация, компенсация).

Объектная ориентация личности: копинги (бегство) механизмы защиты (отрицание, регрессия, проекция, замещение, реактивные образования).

Таким образом, по данным исследования Жолобова Е.В. объектной ориентации соответствуют пять механизмов



защиты, тогда как субъектной – только один. Можно предположить, что субъектная ориентация характеризуется более высоким уровнем осознанности, так как механизмы защиты относятся в большей мере к бессознательной сфере. Известно, что копинги используются индивидом сознательно, а защитные механизмы – неосознаваемы и пассивны. Уровень осознанности вообще может являться адекватным показателем зрелости личности и часто становится целью психокоррекционной работы. Трудность такого критерия заключается в некоторой абстрактности, неконкретности понятия и, соответственно, невозможности измерения. Как правило, осознанность проявляется спонтанно в актах инсайта и определяется субъективными ощущениями. Разумеется, статистически достоверное соответствие пяти механизмов психологической защиты объектной ориентации личности не говорит о том, что эти защиты не проявляются при субъектной ориентации. Речь здесь идет о степени выраженности признака.

В этом же 2012 году Кондакова И.В. называет ответственность и жизнестойкость основными ресурсами, которые помогают респондентам справляться с любыми трудными жизненными ситуациями и делает вывод о том, что развивающими ресурсами психологической защищенности являются:

- когнитивные ресурсы, состоящие из доверия к себе в различных сферах: профессиональной деятельности, интеллектуальной деятельности, решении бытовых проблем, умениях строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями), с детьми, в семье и с родителями, интернального локуса контроля, знаний о насилии и способах совладания с ним;
- эмоциональный блок, представленный сбалансированной идентичностью,
- поведенческий блок, заключающийся в эффективных копинг-стратегиях.

В наших исследованиях последних лет также проведено продольное изучение копинг-поведения. Покажем их результаты на выборках младших школьников и подростков.

Так, в период 2018-2020 г.г. под нашим руководством состоялось продольное исследование взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегий младших школьников (Долгова В.И., Кондратьева О.А., Осетрова Е.Ф.). База опытно-экспериментального исследования. В исследовании приняло участие 28 учащихся 4 «в» класса средней общеобразовательной школы №47 (Филиал №1) г. Копейска.

В классе обучается 15 мальчиков и 13 девочек в возрасте 10-11 лет. Психологический климат в коллективе благоприятный. Дети хорошо общаются между собой как в школе, так и за ее пределами. Почти все учащиеся отвечают, что в классе у них много друзей, а также положительно относятся к своему учителю. Конфликты между учащимися и/или учителями случаются редко. Дети активно участвуют в жизни школы и внеучебных мероприятиях: смотры, конкурсы, олимпиады. Все обучающиеся прилежны, опрятны, обеспечены учебниками и необходимыми школьными принадлежностями. Это позволяет сделать вывод, что родители заботятся о своих детях. Родители активно участвуют в жизни класса и школы, организуют внеучебные мероприятия, помогают детям готовиться к праздникам (дни именинника, новый год, 8-е Марта, день Защитника Отечества и другие). Дисциплина в классе хорошая, правила поведения не нарушаются.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий), тестирование по методикам «Опросник агрессивности Басса-Дарки», методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана, методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Нормана, Д.Ф. Эндлер, Д.А.

Джеймс; М.И. Паркер, в адаптации Т.Л. Крюковой), методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

3. Методы математико-статистической обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Расчет ранговой корреляции Спирмена производился с помощью программы «IBM SPSS Statistics 22.0».

Одной из используемых методик для диагностики агрессивного поведения младших школьников был «Опросник агрессивности Басса-Дарки». Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности представлены на рисунке 1.

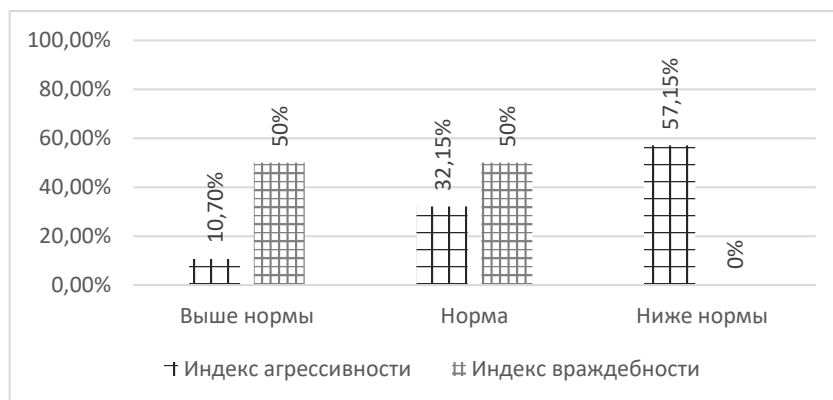


Рисунок 1. Результаты исследования агрессивного поведения младших школьников по «Опроснику агрессивности Басса-Дарки»

Индекс агрессивности показывает склонность к деструктивным тенденциям, в основном в области межличностных отношений. У 9 учеников (32,15%) индекс агрессивности находится в пределах нормы. Ученики могут проявлять агрессию в различных эмоционально значимых для них ситуациях, но в привычных условиях агрессивные реакции для них не свойственны. У 3 человек (10,70%) наблюдается высокий уровень индекса агрессивности. Это говорит о тенденции проявлять различные формы агрессии даже в спокойных ситуациях, о склонности к конфликтности. Такие дети провоцируют драки со сверстниками, грубят учителям и родителям. У 16 человек (57,15%) индекс

агрессивности ниже нормы. Это может говорить о ведомости, пассивности, неспособности отстаивать свою точку зрения.

Индекс враждебности показывает реакцию отношения, скрытно-вербальную реакцию, которой сопутствуют негативные чувства и негативная оценка людей и событий. У 14 человек (50%) индекс враждебности находится в норме допустимых значений, то есть среда и условия развития и воспитания школьников обеспечивают им возможность справиться с данным состоянием. У 14 человек (50%) индекс враждебности выше нормы. Это говорит о том, что ученики могут испытывать недоверие к взрослым, у них есть сложности во взаимодействии со сверстниками и окружающим миром. Такие дети могут более интенсивно реагировать на конфликтные ситуации, а также провоцировать их. Многие ситуации воспринимаются ими как негативные, конфликтные, даже если не являются таковыми.

Результаты диагностики выраженности видов агрессии у младших школьников представлены на рисунке 2.

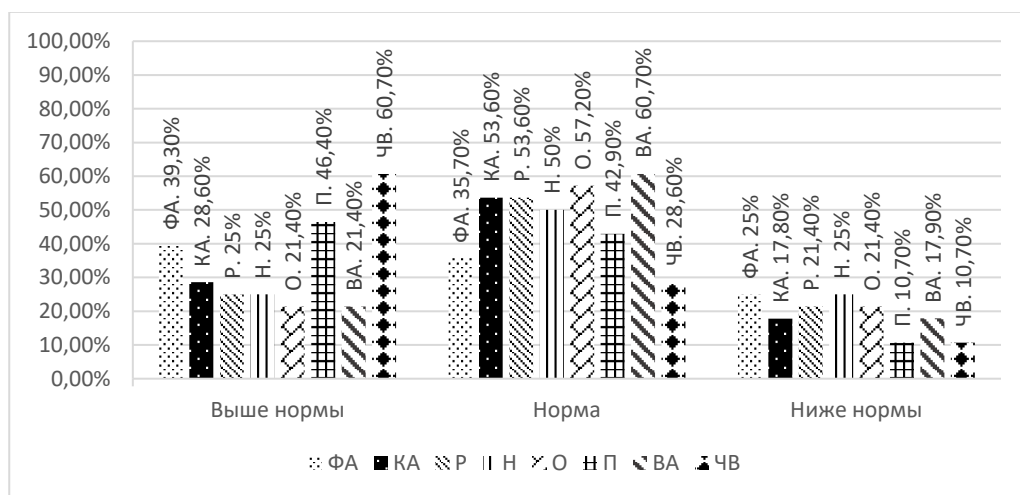


Рисунок 2. Результаты исследования видов агрессии младших школьников по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки» (ФА – физическая агрессия, КА – косвенная агрессия, Р – раздражительность, Н – негативизм, О – обида, П – подозрительность, ВА – вербальная агрессия, ЧВ – чувство вины)

По результатам исследования видов агрессии можно судить о том, что 11 человек (39,30%) склонны к проявлению физической агрессии: демонстрация силы, драки. У 10 человек (35,70%) средний уровень выраженности физической агрессии. Это может говорить о вероятности использования физической силы против другого ребенка или о склонности проявлять другие виды агрессии. У 7 человек (25%) данный показатель находится на низком уровне, эти ученики не склонны проявлять физическую агрессию.

По шкале косвенной агрессии показатель повышен у 8 человек (28,60%). Такие дети не выражают свою агрессию прямо, но могут сплетничать, зло шутить, кричать. У 15 человек (53,60%) данный показатель находится в пределах нормы. 5 человек (17,80%) имеет низкий показатель, что может говорить о том, что ребенок не проявляет данный вид агрессии.

Третья шкала – раздражительность. 7 учеников (25%) имеют высокий показатель по шкале, что говорит о готовности проявлять негативные чувства при малейшем возбуждении. У 15 человек (53,60%) нормальный уровень раздражительности. Шесть учеников (21,40%) полностью устойчивы к раздражителям, так как имеют низкий уровень показателя.

Негативизм характеризует оппозиционную манеру поведения, обычно направленную против авторитета. У 7 учеников (25%) повышен уровень негативизма. Этим объясняется непризнание некоторыми детьми авторитета учителя и конфликты с ним. Половина класса (14 человек – 50%) имеют нормальный уровень негативизма. У 7 человек (25%) пониженный уровень данного показателя, такие дети не склонны противопоставлять свое мнение окружающим.

Обидчивость характеризует эмоциональное свойство личности, определяющее легкость возникновения обиды. У 6 человек (21,40%) повышен показатель по шкале обиды. Если чувства этих детей будут задеты, они бурно, негативно

отреагируют. У 16 человек (57,20%) показатель находится в пределах нормы. Шесть учеников (21,40%) наименее обидчивы.

Согласно шкале, подозрительность, 13 учеников (46,40%) недоверчивы, осторожны по отношению к людям, так как считают, что окружающие намерены причинить им вред. У 12 человек (42,90%) показатель находится в норме. 3 ученика (10,70%) имеют пониженное чувство подозрительности.

По шкале вербальной агрессии высокие показатели получились у 6 человек (21,40%). Это свидетельствует о склонности детей к ругани, оскорблениям, провоцированию конфликтов со сверстниками и взрослыми. У 17 человек (60,70%) нормальный уровень вербальной агрессии, дети могут использовать оскорбления, но это не является основной реакцией на негативные ситуации. Пять человек (17,90%) имеют низкий показатель, что говорит о их несклонности к скандалам и ругани.

Чувство вины у 17 человек (60,70%) завышено, они считают себя плохими, ощущают вину даже за те ситуации, к которым непричастны. У 8 человек (28,60%) показатель находится в норме. Три ученика (10,70%) не склонны к угрызениям совести.

Результаты диагностики стресс-совладающего поведения по методике Д. Амирхана представлены на рисунке 3.

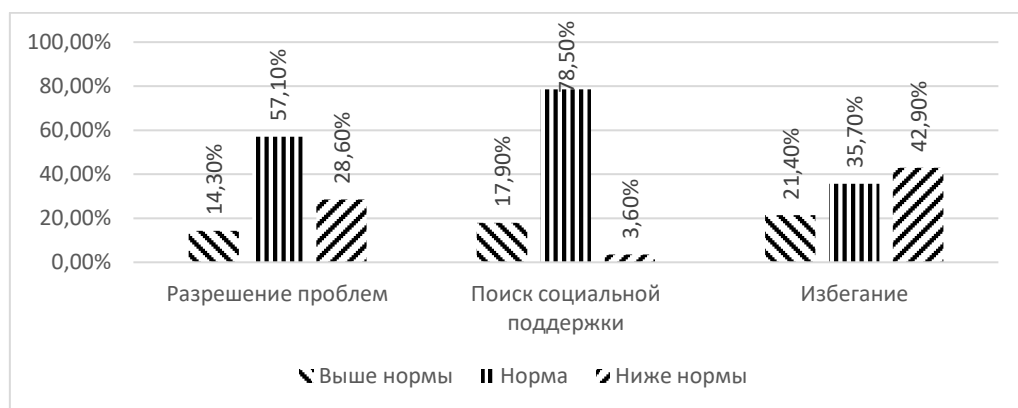


Рисунок 3. Результаты исследования стресс-совладающего поведения младших школьников по методике Д. Амирхана

По результатам методики диагностики стрессово-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана высокие показатели копинг-стратегии поведения «Разрешение проблем» у 4 учеников (14,30%). Это означает, что для данных учеников стратегия разрешения проблем является наиболее эффективной: они готовы к использованию всех личностных ресурсов для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. 16 учеников (57,10%) имеют средний показатель по данной шкале, что может говорить о том, что в некоторых ситуациях ученики могут выбирать эту стратегию поведения, но она не является доминирующей. У 8 учащихся (28,60%) низкий показатель по данной шкале. Это говорит о том, что эти дети не склонны к применению стратегии разрешения проблем.

У 5 учеников (17,90%) высокие показатели по шкале «Поиск социальной поддержки». Это говорит о том, что в стрессовых ситуациях такие дети склонны обращаться за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым людям. 1 ученик (3,60%) имеет низкий показатель. Для этого ученика стратегия поиска поддержки не применима. 22 ученика (78,50%) имеют средние показатели по данной шкале. Такие дети могут выбирать данную стратегию поведения, но она не является доминирующей для них.

У 6 учеников (21,40%) высокие показатели по шкале «Избегание». Эти учащиеся в стрессовых ситуациях стремятся уйти от проблем, избегать контактов с окружающей средой. 12 учеников (42,90%) имеют низкий показатель по шкале. Эти дети не склонны уходить от проблем, избегать их решения, сокращать контакты с окружающими. У 10 учеников (35,70%) средние баллы по шкале, что говорит о том, что данная стратегия поведения не является доминирующей для них, но может использоваться.

Результаты по методике диагностики копинг-механизмов

Э. Хейма представлены на рисунке 4.

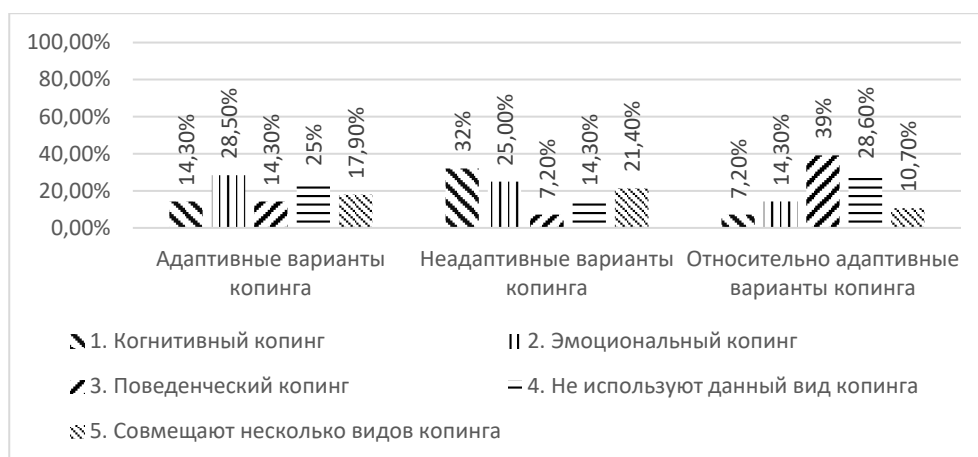


Рисунок 4. Результаты исследования копинг-механизмов младших школьников по методике Э. Хейма

По результатам этой методики 7 учеников (25%) не используют адаптивные варианты копинга. 8 учеников (28,50%) используют эмоциональный копинг – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации (протест, оптимизм). 4 учащихся (14,30%) используют когнитивный копинг – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций (установка собственной ценности, сохранение самообладания). Еще 4 ученика (14,30%) используют поведенческий копинг – такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество с более опытными людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей (обращение). 5 учеников (17,90%) используют несколько видов копинга (эмоциональный и поведенческий или эмоциональный и когнитивный).

Неадаптивные варианты копинга не используют 4



ученика (14,30%). 7 учащихся (25%) используют эмоциональный копинг – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других (агрессивность, подавление эмоций, самообвинение). 9 учеников (32,10%) используют когнитивный копинг – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей (игнорирование, растерянность, смирение). 2 ученика (7,20%) используют поведенческий копинг – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных interpersonal контактов, отказ от решения проблем (активное избегание, отступление). Шесть учащихся (21,40%) используют сразу несколько вариантов копинга (когнитивный, эмоциональный и/или поведенческий). Относительно адаптивные варианты копинга (выбор которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления) не используются 8 учениками (28,60%). 4 ученика (14,30%) используют эмоциональный копинг – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам (пассивная кооперация). 2 учащихся (7,20%) используют когнитивный копинг – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами (религиозность). 11 учеников (39,20%) используют поведенческий копинг – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний (конструктивная

активность, компенсация, отвлечение). 3 учащихся (10,70%) совмещают эмоциональный и когнитивный или поведенческий виды копинга.

Результаты диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С.Норман, Д.Ф.Эндлер) представлены на рисунке 5.

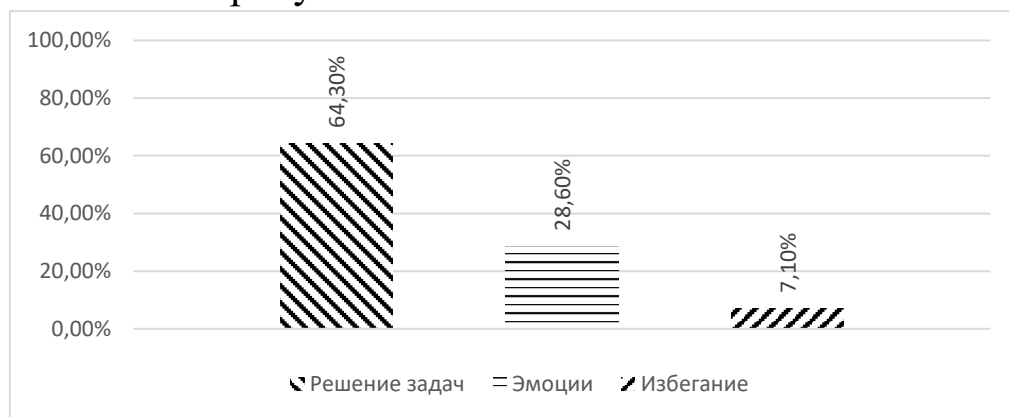


Рисунок 5. Результаты исследования копинг-механизмов младших школьников по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф.Эндлера

Доминирующей копинг-стратегией по данной методике считается та, по которой у испытуемого набрано большее количество баллов. 18 учеников (64,30%) выбирают копинг, ориентированный на решение задач (проблемно-ориентированный копинг). 8 учащихся (28,60%) выбирают копинг-поведение, ориентированное на эмоции (эмоциональная регуляция). 2 ученика (7,10%) выбирают копинг-стратегию избегания (отвлечение, социальное отвлечение).

Математико-статистическая обработка данных была произведена с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, потому что он позволяет установить корреляционную зависимость между двумя признаками. С целью выявления взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегий поведения использовалась математико-статистическая обработку результатов исследования в программе «IBM SPSS Statistics 22.0».

Выдвинуты следующие гипотезы:

1. Корреляция между уровнем, показателями агрессивности младших школьников и выбором копинг-стратегий поведения не отличается от нуля.

2. Корреляция между уровнем, показателями агрессивности младших школьников и выбором копинг-стратегий поведения достоверно отличается от нуля.

Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями агрессивности и копинг-стратегиями поведения, полученными по методике диагностики стресс-совладающего поведения Д. Амирхана представлены в таблице 2.

**Табл. 2.** Результаты расчета ранговой корреляции Спирмена между результатами, полученными по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки» и методике диагностики стресс-совладающего поведения Д. Амирхана

	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание
Агрессивность	0,120	-0,196	-0,068
Враждебность	-0,151	-0,024	0,026
Физическая агрессия	0,212	0,004	0,225
Косвенная агрессия	-0,224	-0,110	0,052
Раздражение	-0,149	-0,111	-0,203
Негативизм	0,160	-0,065	0,139
Обида	-0,058	0,069	0,105
Подозрительность	-0,184	-0,108	-0,076
Вербальная агрессия	0,086	-0,247	0,057
Чувство вины	0,205	0,069	-0,037

\* На уровне значимости 0,05

\*\* На уровне значимости 0,01

Взаимосвязь между уровнем агрессивности младших школьников и выбором копинг-стратегий поведения не была выявлена. Гипотеза исследования о том, что что уровень агрессивности младших школьников коррелирует с выбором копинг-стратегий поведения, не подтвердилась. Это может говорить об ограниченных диагностических возможностях методики диагностики стресс-совладающего поведения Д. Амирхана, о том, что в данной методике не учитываются определенные личностные качества, либо о влиянии социальной желательности на ответы испытуемых при диагностике уровня агрессивности по методике Опросник агрессивного поведения Басса-Дарки.

Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями агрессивности и копинг-стратегиями поведения, полученными по методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Нормана, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс; М.И. Паркер, в адаптации Т.Л. Крюковой) представлены в таблице 3.

**Табл. 3.** Результаты расчета ранговой корреляции Спирмена между результатами, полученными по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки» и методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Нормана, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс; М.И. Паркер, в адаптации Т.Л. Крюковой)

	Копинг, ориентированный на решение задач	Копинг, ориентированный на эмоции	Копинг, ориентированный на избегание
Агрессивность	-0,661**	0,592**	-0,188
Враждебность	-0,279	0,357	-0,077

Физическая агрессия	-0,502**	0,564**	-0,135
Косвенная агрессия	0,346	0,628**	-0,168
Раздражение	-0,643**	0,434*	-0,172
Негативизм	0,087	0,334	-0,036
Обида	-0,217	0,214	0,017
Подозрительность	-0,165	0,348	0,221
Вербальная агрессия	-0,554**	0,561**	-0,290
Чувство вины	-0,132	0,089	0,055

\* На уровне значимости 0,05

\*\* На уровне значимости 0,01

Были выявлены следующие значимые корреляции:

1) Уровень агрессивности коррелирует с выбором копинга, ориентированного на решение задач (обратная корреляционная связь) и копингом, ориентированным на эмоции (прямая корреляционная связь). Это значит, что учащиеся с высоким уровнем агрессивности выбирают копинг, ориентированный на совладание с эмоциями, а ученики с низким уровнем агрессивности стремятся к разрешению проблем в стрессовой ситуации;

2) Уровень физической агрессии коррелирует с копингом, ориентированным на решение задач (обратная корреляционная связь) и копингом, ориентированным на эмоции (прямая корреляционная связь). Это означает, что ученики, склонные к применению физической агрессии, выбирают копинг, направленные на регуляцию эмоций, а принятие решений в проблемных ситуациях характерно для учащихся с низким уровнем физической агрессии;

3) Уровень косвенной агрессии коррелирует с копингом, ориентированным на эмоции. Это значит, что учащиеся с высоким уровнем косвенной агрессии выбирают

вариант копинга, направленный на сохранение эмоционального равновесия;

4) Раздражение коррелирует с копингом, ориентированным на решение задач (обратная связь) и копингом, ориентированным на эмоции (прямая связь). Это может говорить о том, что учащиеся с высоким уровнем раздражения не стремятся решать конкретные проблемы, а пытаются наладить эмоциональное состояние.

5) Вербальная агрессия коррелирует с копингом, ориентированным на решение задач (обратная связь) и копингом, ориентированным на эмоции (прямая связь). Это означает, что школьники с высоким уровнем вербальной агрессии не склонны к решению проблемных ситуаций, а стремятся к нормализации эмоционального состояния.

Таким образом, у 3 учеников (10,70%) наблюдается высокий уровень индекса агрессивности, у 9 учащихся (32,15%) индекс агрессивности находится в пределах нормы, у 16 человек (57,15%) индекс агрессивности ниже нормы. По результатам методики диагностики стресс-совладающего поведения младших школьников Д. Амирхана можно сделать вывод, что ученики с индексом агрессивности ниже нормы выбирают стратегии поведения Разрешение проблем (4 человека – 25%), Поиск социальной поддержки (7 ученика – 43,8%) и Избегание (5 учащихся – 31,2%). Учащиеся с индексом агрессивности, находящемся в пределах нормы, также выбирают копинг-стратегии Разрешение проблем (2 ученика – 22,2%), Поиск социальной поддержки (5 учащихся – 55,6%) и Избегание (2 человека – 22,2%). Ученики с высоким индексом агрессивности выбирают копинг-стратегию Разрешения проблем (3 человека – 100%). По методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс; М.И. Паркер, в адаптации Т.Л. Крюковой) можно сделать вывод о том, что учащиеся с высоким уровнем агрессивности, физической, вербальной и косвенной агрессией и высокими показателями раздражения выбирают копинг,

ориентированный на эмоции, т.е. стремятся к уравниванию эмоционального состояния, а учащиеся с низкими показателями по данным шкалам, выбирают копинг, ориентированный на решение задач, т.е. применяют различные способы решения конкретной проблемы для достижения психологического комфорта. Гипотеза исследования о том, что уровень агрессивности младших школьников коррелирует с выбором копинг-стратегий поведения, подтвердилась.

В 2019 году закончилось продолжавшееся три года продольное исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-поведением подростков (Dolgova, Rokitskaya, Kapitanets, Shayakhmetova, 2019).

Природа взаимосвязи жизнестойкости и копинг-поведением подростков выражается в том, что жизнестойкость определяет внутреннюю девальвацию значимости происходящего при оценки стрессовой ситуации, которая перестает восприниматься как конфликтная, психотравмирующая, угрожающая, фрустрирующая и питает уверенность в собственных ресурсах активного совладания с трудностями.

Сказанное определило цель работы: провести исследование жизнестойкости подростков и ее взаимосвязи с копинг-поведением.

Проведенное эмпирическое исследование осуществлялось на базе МАОУ «СОШ № 00 г. Челябинска» в 2017 г. В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов (13-14 лет). Выборка уравновешена по гендерному составу и включает 26 мальчиков и 26 девочек. Общий объем выборочной совокупности составил 52 подростка.

В ходе исследования были использованы следующие методы и методики (Zabrodin, Yu.M., Pakhalyan, 2015; Zagvyazinskiy, 2008): 1) теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме феноменологии, классификации и структуры копинг-стратегий поведения подростков; 2) эмпирические, представленные

психодиагностическим методом; использовались психодиагностические методики: «Опросник жизнестойкости» (А. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева), «Опроснике способов совладания» (Р. Лазарус), «Опросник преодолевающего поведения» (Т.В. Барлас); 3) методы обработки данных, математико-статистического анализа: (методы описательной статистики; корреляционный анализ Ч. Спирмена (Sidorenko, 2003; Sokol, Serper, 2017)). Статистическая обработка данных производилась с использованием программы «SPSS 19.0 for WINDOWS».

В ходе анализа результатов исследования жизнестойкости, полученных при использовании методики «Опросник жизнестойкости» (А. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева) были выявлено распределение испытуемых по уровню выраженности основных показателей структуры их жизнестойкости (рис. 6).

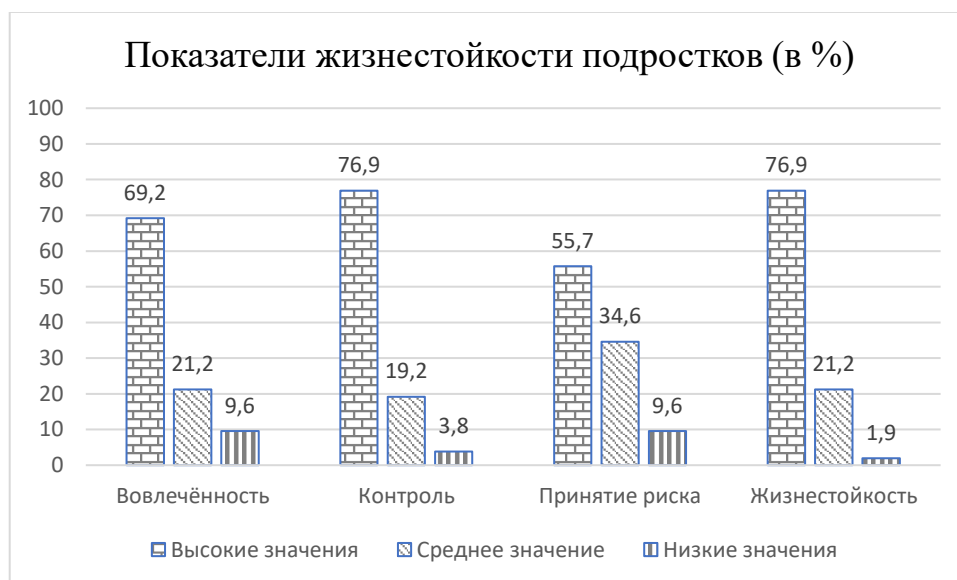


Рисунок 6. Результаты исследования уровней выраженности показателей жизнестойкости подростков (N=52)

Описательный статистический анализ полученных результатов позволяют отметить, высокую выраженность компонента «Контроль» в структуре жизнестойкости подростков (76,9%), что выражается в готовности к борьбе



как способу выбора и утверждения собственной стратегии деятельности в трудной ситуации. В то время как, распределение студентов по уровням выраженности «Принятие риска» более децентрализовано и количество подростков предпочитающих относится к жизни как способу приобретения опыта и готовность действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности практически уравновешено к числу подростков, имеющих средние и низкие значения по данному показателю ( 55,7% против 44,2%). В целом выборка исследования характеризуется доминированием числа подростков с высоким уровнем жизнестойкости (76,9 %), что позволяет предположить мотивацию к трансформационному совладанию, которое подразумевает открытость всему новому, готовность человека активно действовать в стрессовой ситуации (использование человеком жизнестойких копинг стратегий).

Для установления наличия и характера взаимосвязи между показателями жизнестойкости и копинг поведения подростков был использован корреляционный анализ (коэффициент корреляции Ч. Спирмена), который дает возможность количественной оценки степени согласованности (взаимосвязи) исследуемых показателей не опосредованное вмешательством исследователя. Массив полученных коэффициентов корреляции был классифицирован на две группы по основанию – направление корреляционной связи (положительная (прямая) и отрицательная (обратная)). Результаты представлены в табл. 4 и табл. 5.

**Табл. 4.** Положительные корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости и стратегий копинг-поведения подростков (N =52)

Показатели	Показатели жизнестойкости
------------	---------------------------

стратегий копинг- поведения	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнесто- кость
Самоконтроль	<b>,456**</b>	<b>,421**</b>	<b>,381**</b>	<b>,490**</b>
Принятие ответственности	<b>,643**</b>	<b>,633**</b>	<b>,451**</b>	<b>,711**</b>
Планирование решения проблемы	<b>,614**</b>	<b>,596**</b>	<b>,470**</b>	<b>,673**</b>
Положительная переоценка	<b>,696**</b>	<b>,538**</b>	0,252	<b>,652**</b>
Разрядка	<b>,577**</b>	<b>,567**</b>	<b>,496**</b>	<b>,663**</b>
Рациональные действия	<b>,616**</b>	<b>,614**</b>	<b>,424**</b>	<b>,668**</b>
Поиск помощи	0,193	0,08	<b>,363**</b>	0,216
Настойчивость	<b>,528**</b>	<b>,502**</b>	<b>,301*</b>	<b>,549**</b>
Выражение чувств	<b>,435**</b>	<b>,315*</b>	<b>,305*</b>	<b>,424**</b>
Позитивное мышление	<b>,492**</b>	<b>,441**</b>	<b>,281*</b>	<b>,512**</b>
Отвлечение	<b>,565**</b>	<b>,663**</b>	<b>,394**</b>	<b>,671**</b>
Успокоение	<b>,419**</b>	<b>,511**</b>	0,253	<b>,491**</b>
Контроль эмоций	<b>,625**</b>	<b>,614**</b>	<b>,493**</b>	<b>,696**</b>
Самоизменение	<b>,368**</b>	<b>,313*</b>	0,174	<b>,369**</b>
Юмор	<b>,506**</b>	<b>,493**</b>	<b>,341*</b>	<b>,540**</b>
Оценка вины	<b>,548**</b>	<b>,464**</b>	<b>,370**</b>	<b>,564**</b>
Примечание: N (n)-кол-во испытуемых; метод Ч. Спирмена * $\square p \leq 0,001$ ;				

Количественный анализ полученных результатов позволяет зафиксировать 64 положительные корреляционные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и копинг-поведения подростков, прием 58 из них имеют высокий уровень статистической значимости, что составляет 90,6 % от общего

числа положительных корреляций. К категории копинг-стратегий, имеющих наиболее высокие коэффициенты корреляции с жизнестойкостью подростков относятся такие как: принятие ответственности (,711\*\*), контроль эмоций (,696\*\*), планирование решения проблемы (,673\*\*), отвлечение (, 671\*\*), рациональные действия (,668\*\*). Так же высоко эти качества оцениваются и в других исследованиях (Artemyeva, 2018; Oyserman, Destin, Novin, 2014; Font, Garay, Jones, 2016).

В результате исследования обнаружили себя и 48 отрицательных корреляционных взаимосвязей между исследуемыми показателями (Таблица 5). Из них количество статистически значимых – 32 взаимосвязи, что составило 66,6 % и это существенно уступает количеству зафиксированных положительных значимых корреляций.

**Табл. 5.** Отрицательные корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости и стратегий копинг-поведения подростков (N =52)

Показатели стратегий копинг-поведения	Показатели жизнестойкости		
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Конфронтальный	<b>-,585**</b>	<b>-,584**</b>	<b>-,282*</b>
Дистанцирование	<b>-,579**</b>	<b>-,552**</b>	<b>-,541**</b>
Поиск соц. поддержки	-0,14	-0,127	-0,008
Бегство(избегание)	<b>-,712**</b>	<b>-,638**</b>	<b>-,418**</b>
Отстранение	<b>-,569**</b>	<b>-,437**</b>	<b>-,363**</b>
Фатализм	<b>-,558**</b>	<b>-,531**</b>	<b>-,536**</b>
Преодоление вне реальности	-0,041	-0,112	-0,122
Отрицание	<b>-,518**</b>	<b>-,398**</b>	<b>-,344*</b>
Самообвинение	<b>-,501**</b>	<b>-,334*</b>	<b>-0,198</b>
Нерешительность	-0,241	-0,241	<b>-,302*</b>
Социальная	-0,158	-0,176	-0,123

изоляция			
Сдерживание	<b>-,371**</b>	-0,266	-0,218
Примечание: N (n)-кол-во испытуемых; метод Ч. Спирмена * $\square p \leq 0,05$			

При качественном анализе сгруппированных отрицательных коэффициентов корреляции, в таблице 5, следует отметить, что наиболее высокий уровень статистической значимости имеют коэффициенты корреляций между показателями жизнестойкости подростков и такими копинг-стратегиями как: бегство (-,730\*\*), дистанцирование (-,655\*\*), фатализм (-,648\*\*) конфронтальный (-,617\*\*). И в этом контексте мы удовлетворены соотношением полученных нами результатов с результатами коллег (Kandler, Gottschling, Spinath, (2016); Rahamim, Meiran, Garbi, Shahar, 2016; Song, Bong, Lee, Kim, 2015). Другими словами, чем ниже жизнестойкость подростков, тем выше такие деструктивные способы совладания с стрессом как, стремление мысленно и поведенчески избегать проблемы, предрасположенность к отсутствию активности направленной на изменение ситуации. В нашей выборке и по составленной нами стратегии исследования мы получили схожие с другими выводами результаты: такой подросток отдаляется от ситуации, уменьшая ее значимость, уходит от активных действий, воспринимает происходящее как неизбежное, выжидает что будет сохранения привычного поведения, либо проявляет агрессивную активность с целью изменить ситуацию, тяжелые жизненные обстоятельства, которые надо победить и/или уничтожить.

В целом, качественный анализ уровня значимости и характера корреляционных взаимосвязей исследуемых переменных позволил сформировать понимание взаимной обусловленности жизнестойкости подростков с активным копинг поведением, ориентированным на решение проблемы. То есть, чем выше выраженность жизнестойкости подростков,

тем выше сформированность способности признавать свою роль в проблеме и собственные ошибки, анализировать их с целью не допустить повторения, стремление в трудной ситуации сохранять самообладание и контроль над собой, не показывать своего состояния, регулировать свои чувства и действия, предпринимать произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие мысленные усилия по анализу ситуации и поиску способов решения проблемы, составлять и поэтапно выполняет план, связанный с ситуацией и только в случае устойчивого неуспеха, переключаться на другие предметы, обращаться к другому роду деятельности.

Теоретический анализ проблемы и наличие зафиксированных статистически значимых корреляционных взаимосвязей между исследуемыми показателями свидетельствуют о том, что жизнестойкость является важным компонентом в структурно-динамической организации копинг-поведения подростков.

Это наше исследование проведено на выборке подростков, которые могут испытывать потенциально травмирующие межличностные и не межличностные события в повседневной жизни, которые могут вызвать дискомфорт. Но выздоравливают ли подростки после травм? Этот вопрос интересует многих ученых, учителей, воспитателей, родителей. В этой связи назовем здесь исследование проведенное группой авторов (Planellas, Magallón-Neri, Calderón, 2020) по выявлению типов изменений и отношений с психопатологией и копингом. Общая цель авторов этого исследования состояла в том, чтобы изучить изменения с течением времени в восприятии такого дискомфорта, а также психопатологических симптомов и способов совладания, связанных с такими изменениями. Конкретные цели заключались в следующем: (а) описать потенциально травмирующие жизненные события (PTLE), о которых сообщили участники; (б) проанализировать типы изменений в дистрессе, испытанном в то время, когда произошло событие,

и сейчас, в зависимости от пола и времени, прошедшего с момента PTLE, и (в) оценить психопатологические симптомы и стили совладания в соответствии с четырьмя категориями изменений в дистрессе (отсутствие дистресса, постоянство в начальном дистрессе, усиление дистресса и уменьшение дистресса).

Был использован ретроспективный дизайн поперечного сечения. Пятьсот пятьдесят три испанских подростка (от 13 до 19 лет; 60,6% женщины) заполнили самоотчеты LITE-S, YSR и A-COPE-SP, в которых оцениваются травматические события, психопатологические симптомы и стиль совладания, соответственно.

В результате, среди участников 98,5% сообщили по крайней мере об одном PTLE, причем не межличностные события более распространены, чем межличностные события. В зависимости от конкретного PTLE от 48% до 74% подростков сообщили об уменьшении стресса после инцидента, максимум 16% сообщили об усилении стресса и от 6% до 56,5% сообщили о постоянстве в первоначальном стрессе. В зависимости от PTLE тревожность и оппозиционное поведение были выше у тех, кто демонстрировал повышенный дистресс, в то время как аффективный и посттравматический стресс были ниже у людей, показывающих меньший дистресс. Стили совладания не сильно различались в зависимости от типа изменения стресса, за исключением поиска дружбы, что было менее распространено у подростков, которые не проявляли стресса с течением времени. Разлучение с семьей вызвало самые стойкие страдания.

Это исследование обеспечивает полезную основу для понимания опыта подростков, подвергшихся воздействию PTLE, показывая, что подростки в целом демонстрируют хорошую способность восстанавливаться после травм. Однако подростки с нарастающим и постоянным стрессом с течением времени были определены как группа риска, и,

следовательно, они, должны получать помощь со стороны психологических или психосоциальных служб.

Исследователем Бурцевой Е.В. проведено изучение феномена «копинг-персонализация» в контексте субъектного ответа личности на внешнее воздействие. При этом копинг-персонализация не означает негативизма по отношению к группе, не является противовесом тому же конформизму. Скорее это понятие ближе к «коллективистическому самоопределению». Именно «самоопределяющиеся» люди, способны защищать действительные общественно значимые интересы, нормы и ценности своей профессиональной группы, но одновременно способны противостоять деперсонализирующему давлению системы и явлениям, противоположным целям и ценностям системы (например, коррупции). Можно считать, что такие сотрудники обладают развитой способностью к личностному самоуправлению и отличаются копинг-персональным поведением.

Копинг-персонирование – преодоление нивелирующего влияния, выстраивание персональных границ «Я», выход на осознанный уровень саморегуляции, а значит, самоуправления.

Копинг-персона – это личность, которая находится в ресурсном состоянии, состоянии активизации, не приводящем к астении а, напротив, выводящем личность на высшие уровни саморегуляции – личностное самоуправление.

По мнению Бодрова В. А. понятие человеческих ресурсов в общих чертах «отражает возможности энергетических и информационных процессов, степень развития профессионально ориентированных функций, их адаптивность, устойчивость и компенсируемость, наличие освоенных программ и способов регуляции различных форм активности и многое другое». Бодров В.А. понимает под совладанием целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной

ситуацией через осознанные стратегии действий и привлечение ресурсов совладания.

Кочкарева И.В. считает, что стремление к значимости собственной личности, являясь ведущей тенденцией человека, в трудных жизненных ситуациях выступает в качестве ресурса совладающего поведения, который отражает ценности, смыслы, мотивы. В таком случае, использование указанного ресурса неоднозначно.

Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н., рассматривая психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий, подразделяют копинг-ресурсы на макросоциальные, микросоциальные и личностные. Причем макросоциальные делят на два уровня:

- первый уровень (организации, системы) – это законы, социальные нормы, ФСБ, МВД, системы воспитания, социального и медицинского обеспечения);
- второй уровень – специалисты (полиция, например).

Микросоциальные – это близкие, друзья, коллеги.

Личностные: социально-нравственные качества: Я-концепция, мотивация, моральная нормативность, самосознание; эмоционально-волевые качества: стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, психологическая устойчивость; когнитивные, типологические, регуляторные качества, профессиональная подготовленность, опыт, умения, навыки.

Рябченко И.В. и другие исследователи приходят к выводу, что различные негативные дезадаптационные явления (на примере происходящего с сотрудниками МВД России – такие, как самоубийства, нарушения законности, психосоматические заболевания, межличностные конфликты, посттравматические личностные расстройства, агрессивность, алкоголизация и т.д.) связаны с несформированностью стратегий копинг-поведения.

Исследователи отмечают, что копинг-поведение, копинг-ресурсы – достаточно широкие понятия, но характеризующие



область копинг-персонализации как способности преодоления личностью своей непредставленности, неотраженности в других.

На основе анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов мы изучаем механизмы психологической защиты и копинга как дополняющие друг друга формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. Ослабление психического дискомфорта, подготовка к конструктивному, осознанному разрешению проблемы осуществляется с помощью системы психологической защиты личности. Копинг-поведение представляет собой действия, направленные на разрешение личностных проблем.

Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности. Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта. Тем не менее, длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешневнутренний конфликт. Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.

Согласно проведенному анализу научной психологической литературы, конструктивная психологическая защита характеризуется следующими особенностями:

- Проявление конструктивной психологической защиты соответствует общественным ожиданиям и правилам.
- Основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения.
- Применение конструктивной психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации.

- Функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознанно, контролируется рефлексией.
- Конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты.
- Конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность.
- Конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач.
- В межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию.

## V.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ПСИХОЛОГА**

Проблема проявления психологической защиты в профессиональной деятельности относится к актуальному направлению современной психологической науки. Анализ литературных источников показывает целесообразность психологической защиты в профессиональной деятельности. Охарактеризуем профессиональную деятельность психолога и проявления в ней психологической защиты.

Деятельность по изменению и формированию отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием составляет профессиональную деятельность психолога.

Деятельность психолога обеспечивает процесс социализации личности школьника, что накладывает отпечаток на профессиональные функции. Психолог имеет дело не только с проявлениями индивидуальности человека, но и сам обладает индивидуальностью, он постоянно сталкивается с разными возрастными, социальными и

культурными категориями людей, в перечень его задач входит общение с отдельной личностью и объединениями людей. Специфика работы психолога требует от специалиста умений профессионально взаимодействовать с различными социальными группами, а также определенных личностных качеств и профессиональных знаний. Поэтому подготовка психолога должна происходить не только на уровне профессиональных знаний, умений и навыков, но и с учетом общего культурного уровня, личностных свойств.

Личностные качества, по мнению Р.В. Овчаровой, являются ключевыми в работе практического психолога. Внутренний конфликт, сосредоточенность на личных проблемах мешают результативному профессиональному взаимодействию с людьми. Р.В. Овчарова предлагает перечень необходимых знаний, умений и профессионально важных качеств практического психолога:

1. Психолог должен знать свои личностные особенности и способности.
2. Психолог должен уметь регулировать свои эмоциональные состояния.
3. Психолог должен тренировать профессионально важные качества, наиболее важными из которых являются потребность в достижениях, сила «Я», самокритичность, эмоциональная устойчивость, жизнерадостность и оптимизм.
4. Психолог должен знать об возрастных и типологических особенностях учащихся, соотношении воспитания и развития.
5. Особую роль в работе психолога с учащимися играют организационные, коммуникативные, психодиагностические умения, способность прогнозирования вариантов развития, психопрофилактики и психокоррекции.

Несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные проявления: незрелость личности, отсутствие эмпатии, излишняя заторможенность, потребность в гиперопеке, низкая сила «Эго», плохое сопротивление стрессу, высокая тревожность, низкий

интеллект, невозможность решать свои проблемы, чувство виновной тревожности, низкая организованность.

Платонов К.К. считал, что психология – тот вид профессиональной деятельности, которому необходимо учиться особенно тщательно. Объект профессиональной деятельности психолога – человек, чрезвычайно сложен и изменчив, многообразие и противоречивость психологических знаний осложняет овладение ими, профессиональная позиция психолога находится под влиянием религиозных, художественных, мистических представлений о человеке, поэтому требования к личности профессионала в психологии особенно высоки, а роль личностных качеств, обеспечивающих успешность деятельности выше, чем в других профессиях. Собственная личность для психолога выступает как один из инструментов исследовательской и практической работы, характеристики которой сказываются на результатах и способах профессиональной деятельности.

Родина О.Н., Зотова Н.Н. рассматривали профессионализм с двух позиций: владение необходимыми знаниями и умениями, а также соответствие требованиям профессии психологических особенностей человека. Профессионализм психолога в значительной мере определяется его психологическими особенностями, к числу которых авторы относили: эмоционально-личностные особенности (мотивация, уровень субъективного контроля, эмоциональная устойчивость, качества определяющие взаимодействие с другими людьми), интеллект и умение организовать свою деятельность.

Донцов А.И., Белокрылова Г.М. показали, что основные элементы профессиональной картины мира психолога складываются в начальный период профессионального становления и существенно не изменяются в ходе дальнейшего обучения. Профессиональное мировоззрение студентов-психологов формируется на пересечении научно-

теоретического и житейски практического психологического знания о человеке и обществе, характеризуется использованием обыденных схем интерпретации, метафоричностью, распространенностью штампов и стереотипов.

Специфика выбора профессии психолога, согласно исследованиям О.Б. Поляковой, заключается в ориентации не только на научный и практический предмет психологии, но и на способы самопознания и решения своих личных проблем. Основой психологической готовности к выбору профессии психолога является актуализация профессиональной мотивации при удовлетворении потребностей будущих специалистов в самопознании и решении личных проблем.

Ефремов Е.Г. изучал роль самосознания в профессиональной деятельности психолога. Основная задача специалиста, по мнению автора, заключается в создании таких условий для клиента, при которых он смог осознавать свои подлинные чувства и потребности, анализировать стереотипы своего поведения, принимать себя и тем самым осуществлять коррекцию и самосовершенствование. Но чтобы создавать такие условия психолог должен иметь свою Я концепцию, основанную на принятии себя, реализовывать свои потенциальные способности, поэтому обязательным условием для психолога является работа над собой с целью осознания и развития адекватной Я-концепции.

Влияние характеристик Я-концепции на стратегию совладающего поведения изучала В.И. Голованевская. Ключевым компонентом Я-концепции связанным с предпочтением стратегий совладающего поведения выступает «возможное Я», так как в ситуации множественного выбора активизируется функция прогноза и самопрогноза («возможное Я» содержит самопрогноз на короткий срок, является попыткой само моделирования).

Овчинникова Ю.Г. изучала способы разрешения кризиса идентичности, изменяющего характеристики трудовой деятельности. По итогам экспериментального исследования

автор выделила факторы, способствующие разрешению кризиса идентичности: изменение системы ценностей, усиление рефлексии, попытки понять собственные мотивы и потребности, конструктивная позиция. Конструктивная направленность представляет собой принятие негативных и позитивных событий действительности как источников дальнейшего роста и развития.

В то же время, существуют эссенциалистские непрофессиональные теории, которые могут отражать веру в генетический, социальный и метафизический детерминизм (Kesberg, Keller, 2020). Эти три типа эссенциалистских убеждений похожи, поскольку они могут быть связаны с набором мотивов, и каждое из этих убеждений связано со стереотипами и предрассудками. Тем не менее, имеющиеся данные показывают, что три типа эссенциалистского мышления в значительной степени не связаны между собой, и неясно, почему некоторые люди поддерживают один тип эссенциализма и отвергают другой. Изучая связь между поддержкой эссенциалистских убеждений и личными ценностями, полученные авторами результаты, основанные на N = 348 респондентов, указали, что конкретные профили ценностей создают мотивационную основу для определенных эссенциалистских убеждений. В частности, природоохранные ценности связаны с верой в генетический и метафизический детерминизм, тогда как самопревосхождение и самосовершенствование связаны с верой в социальный детерминизм.

Профессиональное развитие детерминируется разного рода противоречиями, но ведущим из них является внутриличностное противоречие. Проблема влияния внутренних противоречий на личностное и профессиональное развитие была предметом исследований К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анциферовой, Ф.Е. Василюка, И.А. Вишнякова, А.И. Захарова, Е.С. Калмыковой, Г.С. Костюк, В.Н. Мясищева и др. Внутриличностное противоречие представляет собой субъективно переживаемое

рассогласование тех или иных тенденций в самосознании личности, которые взаимодействуют и изменяют друг друга в процессе своего развития. Внутренние противоречия сами по себе являются лишь предпосылкой к развитию личности. Направление профессионального развития определяется уровнем самосознания, стремлением к относительной независимости к воздействиям извне, принятием ценности самоактуализации, развитием рефлексии, потребностью в самоуважении, низкой агрессивностью в поведении. В данном исследовании предполагается, что качественные характеристики психологической защиты, используемой профессионалом также способны определить направление профессионального развития.

Одним из факторов профессионального развития и личностного выбора профессии, определяющих дальнейший ход профессиональной карьеры, Е.С. Романова считала механизмы личностной защиты. Профессиональная личностная защита – проявляется как особая функция сознания, задачей которой становится «удаление» из области осознаваемого такого смыслового содержания, которое субъективно неприемлемо, и которое должно быть связано с последующей заменой или трансформацией в более удобное для индивида. Её функционирование обеспечивает субъекту профессиональной деятельности возможность найти приемлемый выход из возникших жизненных трудностей. Поскольку человек в организации своей жизни стремится к удовлетворению личностных мотивов и потребностей, то такие механизмы взаимодействия сознательного и бессознательного в структуре регуляции поведения и эмоционального состояния, как психологическая защита, влияют на профессиональное становление и определяют внутреннее напряжение личности, вероятные направления развития личностных и профессиональных конфликтов.

Происхождение профессиональных личностных защит Е.С. Романова связывала с различными формами «неготовности», то есть несформированности

соответствующих компонентов полной личностной готовности. Например, «нежелание трудиться, перегружать себя» (общеличностная готовность), неспособность совершать определенную работу (операциональная готовность), неудовлетворенность «рабочим местом» (мотивационная готовность). Автор отмечает, что психологическая защита как динамичная составляющая психики задает и структурирует внутреннюю напряженность личности и проявляется в отношении субъекта к Миру, к Обществу, к своей профессиональной карьере. В этом моменте, считает Е.С. Романова соединяются интересы и способности личности с системой требований к субъекту со стороны Общества и профессиональной деятельности. Неразрешенность внешних из указанных проблем порождает неэффективность профессионального труда и неудовлетворенность своим трудом. Неразрешимость внутреннего аспекта проблемы порождает внутреннее напряжение и личностные конфликты, которые включают в действие механизмы психологической защиты.

В работах Секач М.Ф., Каминер Е.С. утверждается, что психологическая защита формируется в системе психической устойчивости под влиянием социально-психологической ситуации. Наряду с приобретением профессионального и возрастного опыта в вузе происходит трансформация механизмов психологической защиты. Адекватная трансформация механизмов психологической защиты способствует успешной адаптации в условиях повышенных социально-психологических требований.

Шебураков М.В. изучал формирование толерантности личности к негативным психологическим воздействиям профессиональной среды. Автор считает, что понятие толерантность к негативным психологическим воздействиям соотносится с понятиями психологическая защита и психологическая защищенность. Основным механизмом, обеспечивающим состояние психологической защищенности, формирование толерантности, а также психологическую



безопасность субъекта деятельности являются различные механизмы и уровни психологической защиты. Внутриличностная психологическая защита преимущественно защищает от внутреннего психологического дискомфорта, а межличностная от внешнего психологического воздействия. Функционирование комплекса психологических защит позволяет специалисту результативно и успешно осуществлять профессиональную деятельность, как в благоприятных, так и негативных условиях.

К негативным условиям относится сегодня и то, что усиление дерегулирования и глобализация побудили организации расширять культурное разнообразие своих сотрудников. В этом аспекте интеграция каждого сотрудника-психолога в корпоративную культуру, например, психологической службы, включая методы защиты конфиденциальной информации, имеет решающее значение. Поскольку активное участие сотрудников важно для безопасности психологических услуг, может потребоваться оценка индивидуальных культурных ценностей, чтобы мотивировать сотрудников к безопасному поведению. И здесь напоминаем об исследовании (Menarda, Warkentinb, Lowryc, 2018), в котором эти потенциальные различия анализируются путем изучения двух индивидуальных характеристик – коллективизма и психологического владения информацией – в контексте поведения, связанного с информационной безопасностью. Результаты этого исследования показывают, что личная ориентация человека на коллективизм влияет на психологическую причастность и намерение не соблюдать безопасное поведение. Кроме того, было показано, что психологическая причастность оказывает значительное влияние на конструкции мотивации защиты, а также на намерение. Результаты этого исследования вносят вклад в исследование информационной безопасности психологических услуг, изучая влияние коллективизма на

психологическую собственность и психологическую собственность на мотивацию конструктивной защиты.

Актуальность исследования информационной безопасности психологических услуг, обусловлена переоценкой ценностей и новым пониманием проблем безопасности в современном обществе, в результате чего безопасность приобрела сложную структуру, предполагающую безопасность личности в процессе жизненной и профессиональной деятельности, естественную охрану окружающей среды, национальную и глобальную безопасность. В этой связи были разработана система практических рекомендаций для студентов вузов по изучению механизмов безопасного поведения (Grudtsina, Filippova, Belyalova, Maksimova, Dulina, Sharonov, 2017). В исследовании приняли участие 350 учителей, 450 студентов, определяющих критерии эффективных механизмов безопасного поведения. Основными результатами исследования является формирование механизмов противодействия негативным информационным и психологическим воздействиям (когнитивным, эмоциональным, поведенческим) и механизмов самозащиты, реализуемых на бессознательном, подсознательном, сознательном уровнях. Важность полученных результатов состоит в том, что сформированные механизмы противодействия негативным информационным и психологическим воздействиям способствуют повышению эффективности поведения, достигаемой специально организованной деятельностью по противодействию угрозам и опасностям и обеспечению личной безопасности. Механизмы самообслуживания обеспечивают защиту человека от внутреннего психологического дискомфорта или внешних психологических воздействий; обеспечивают формирование и развитие адекватной информационной и конструктивного взаимодействия с миром.

Условием конструктивного взаимодействия с миром и активного включения психологической защиты является

личностное развитие. Власова О.Г. определила взаимосвязь психологической защиты и личностного развития. Автор предполагала, что система профессиональной подготовки студентов вуза должна предусматривать педагогическую поддержку, основанную на знании механизмов личностной регуляции. Выполнение данного условия создает психологически безопасную среду, которая обеспечит не только личностное, но и профессиональное совершенствование.

Зеер Э.Ф., Есликова Е.В. занимались исследованием особенностей конфликтов профессионального самоопределения личности. Согласно мнению авторов, психологическая защита может рассматриваться как способ «профессионально-нейтрального» разрешения конфликта профессионального самоопределения. Защитный способ поведения занимает срединное положение между конструктивным и деструктивным, предполагает уход от решения проблем, отрицание наличия проблемы, переориентацию в другую сферу деятельности и самореализации в ней. Личность, использующая такую стратегию поведения, характеризуется низкой самооценкой, склонностью к фатализму, равнодушием, отсутствием стремления к профессиональному развитию. Выбор конструктивного способа поведения в ситуации конфликта обусловлен развитием рефлексии, локусом контроля, стремлением к самоуважению, самоактуализации и саморазвитию.

Сказанное подтверждают и другие эмпирические исследования механизмов психологической защиты в зависимости от типа готовности личности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях (Blinova, Lopukhova, Shishova, 2015). Эмпирически авторами выделено четыре типа (уровня) готовности личности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях в зависимости от соотношения выраженности мотивационного и операционального компонентов. Проведен сравнительный анализ выраженности психологических защит

у испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях. С помощью однофакторного дисперсионного анализа в группах испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию установлены достоверные различия по защитным механизмам «регрессия», «отрицание», «проекция», «компенсация» и «рационализация». Показано, что для разных типов готовности личности к саморазвитию характерны различия в поведении и разная выраженность механизмов психологических защит: у испытуемых с промежуточным и низким уровнем готовности к саморазвитию представлены примитивные защитные механизмы, а у испытуемых с высоким уровнем готовности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях преобладают зрелые интегративные защиты.

В настоящее время в педагогической психологии известен ряд авторов, утверждающих о негативном влиянии психологических защит на профессиональную деятельность педагога (Э.И. Киршбаум, Л.М. Митина, Н.А. Подымов, Л.С. Подымова, Т.С. Яценко и др.).

Способы действий педагогов в конфликтных ситуациях изучали М.М. Кашапова, Э.И. Киршбаум, В.А. Якунин. При рассмотрении характеристик «успешных» и «неуспешных» педагогов были выявлены различия между ними в способах разрешения конфликтных ситуаций. Малоуспешные педагоги чаще всего используют для разрешения конфликтных ситуаций защитные механизмы: идентификация с агрессором, проекция, редукция. Идентификация с агрессором в профессиональной деятельности педагога выражается в использовании тех же агрессивных форм поведения, что и их ученики. Применяя механизм проекции, преподаватели приписывают учащемуся негативные качества, что является основанием для обвинения и порицания. Защитный механизм редукции связан с сужением «Я», избегании угрозы, стремлении выйти из конфликта. Интенсивное использование психозащитных реакций и техник, по мнению

исследователей, означает неконструктивный выход из конфликта с доминирующим чувством «Я», свертывание взаимодействия путем вытеснения другого участника на периферию общения. Применение психологических защит является педагогически нецелесообразным, так как влечет за собой выработку неадекватных форм поведения ученика, в том числе и защитных механизмов. Авторы считают, что использование психологических защит негативно влияет на педагогическое взаимодействие, вызывает антагонизм его участников.

В исследовании Подымова Н.А психологическая защита изучалась с позиции преодоления психологических барьеров педагогической деятельности. Автор проанализировал проявления защитных механизмов в педагогической деятельности, отмечая среди них конструктивные и деструктивные. Психологическая защита, по данным исследователя, наиболее выражена в деятельности молодых педагогов в преодолении барьеров стресса и напряженных психологических состояний.

Доминирующими защитными механизмами в профессиональной деятельности учителя выступают: отказ от продуктивного разрешения критических ситуаций (вытеснение, подавление, отрицание), механизмы перестройки мыслей, чувств, поведения (рационализация, проекция), снятие эмоционального напряжения (соматизация, агрессия), замещение травмирующих моментов (регрессия, уход в болезнь, поиск альтернативной деятельности).

Подымов Н.А. указал, что управление способами преодоления психологических барьеров в профессиональной деятельности путем применения конструктивных стратегий преодоления и использования приемов, способствующих поиску новых. Нестандартных решений и переходу на творческий инновационный уровень выполнения этой деятельности. Автор предлагал применить рефлексивно-инновационного практикума с целью формирования барьероустойчивого поведения педагога.

Анализ литературных источников показал, что психозащитные формы поведения наиболее свойственны педагогам с определенными личностными характеристиками, проявляющимися в повышенной эгоцентрической авторитарной направленности в общении, в низкой направленности на сотрудничество, в пониженном самоконтроле в сфере деловых отношений, в гипертрофированной чувствительности к негативным, угрожающим факторам социального окружения. Перечисленные характеристики обуславливают отрицание собственной вины, стремление переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению. Профилактика неконструктивного использования психологической защиты, по мнению исследователей, должна проводиться в период профессионально подготовки в вузе с помощью обучения и тренинга по формированию продуктивных способов разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Митина Л.М. рассматривала психологическую защиту личности учителя в ракурсе факторов, условий и движущих сил профессионального развития. Она указала, что профессиональное развитие педагога обусловлено внутриличностными противоречиями, разрешение которых и определяет путь развития. Если конфликт плохо осознается или совсем не осознан, то бессознательно начинают функционировать механизмы психологической защиты. Автор трактовала появление психологической защиты как уход от реальной действительности, неспособность преодолеть трудности. Выработку защитных механизмов при разрешении внутриличностных противоречий Л.М. Митина считает деструктивным направлением развития, конструктивным же направлением является осознание противоречивых тенденций, активный поиск средств, расширяющих возможности самосознания.

Т.С. Яценко отмечала, что наличие системы психологической защиты у педагога деструктивно отражается

на его профессионально-педагогическом взаимодействии с учениками. Защита педагога от переживания отрицательных эмоций происходит индивидуальными способами, которые препятствуют реализации потенциала личности. Ведущую роль в формировании психологической защиты играет идеализированное «Я». Механизмы защиты действуют, опираясь на положительный опыт реализации «Я» в социальной среде. Тенденции реализации защиты выражают не только заинтересованность в положительном образе себя, но и правильной, адекватной оценке своих возможностей. Автор указывала на возможность преодоления внутренних деформационных процессов с помощью методов активного социально-психологического обучения, направленных на сокращение разрыва между реальным и идеальным «Я».

Тем не менее, каждый из авторов указывает способы преодоления негативного влияния психологических защит на профессиональную деятельность педагогических работников. В контексте данной работы эти способы являются этапами перехода от деструктивных психологических защит к конструктивным, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность.

В работах Л.Р. Гребенникова, В.Г. Каменской, Е.С. Романовой обобщены результаты адаптации и стандартизации опросника Плутчика-Келлермана-Конте на обширном экспериментальном материале, в том числе и на выборках педагогов, студентов факультета психологии. Авторы выявили предпочитаемые способы психологической защиты студентов факультета психологии старших курсов, к ним относятся высшие механизмы: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация. Последние места в иерархии защитных механизмов испытуемых занимают вытеснение, замещение, регрессия. При этом студенты коммерческих отделений, имеющие учебные задолженности, характеризующиеся завышенной самооценкой, используют для разрешения жизненных трудностей примитивные механизмы отрицания и проекции.

Описанную закономерность исследователи объяснили профессиональным развитием первой группы студентов, и социальной неадекватностью поведения представителей второй группы. Результаты выполненного исследования подтвердили связь механизмов психологической защиты с характеристиками индивидуальности. Использование примитивных защит не снимает внутренних противоречий, и не разрешает внешние конфликты, побуждая интенсивно функционировать всю систему.

Система психологической защиты, ее структура связана с профессиональной успешностью педагога, которая оценивалась коллегами и администрацией. «Успешные» педагоги применяют для разрешения трудностей механизмы рационализации, проекции, отрицания. «Неуспешные» педагоги характеризуются другой структурой психологической защиты: проекция, регрессия, вытеснение. Исследователи объясняли эффективность процесса социальной и профессиональной адаптации использованием зрелых психологических защит: компенсации, гиперкомпенсации и рационализации.

В.Г. Маралов считал, что, защищая свои недостатки, педагог выстраивает систему защит, как позитивных, так и негативных. Примером использования негативных защит может быть постоянное упоминание о своей чрезмерной загруженности, участие во многих делах, но при этом ответственность за неудачи переносит на других, уклонение от встреч. Позитивные защиты могут проявляться путем скрытия недостатков за счет выдвижения разнообразных инициатив, каждая из которых реализуется в практику. В профессиональной сфере педагога наиболее часто защищается собственная некомпетентность, неумение организовать деятельность детей, чувствительность к мнению окружающих. Автор утверждал, что переход к позитивным защитам позволяет гармонизировать личность и профессиональную деятельность.

В исследовании Глуханюк Н.С., Колмогорцевой Н.Н.



психологическая защита рассматривалась как одна из функций профессионального самосознания, которая способствует в процессе осуществления деятельности позитивности самооценки и самоуважения личности. Необходимость включения механизмов психологической защиты авторы связывали с усложнением учебно-практической деятельности специалиста, трудностями поддержания внутренней согласованности и устойчивости личности в изменяющихся условиях. Проявление защитной функции самосознания характерно для стадии становления и созревания профессионального самосознания.

Эффективность деятельности педагога и психолога Ануфриев А.Ф., Богомолов А.М., Михайлова А.Ф., Юдина Е.В. предлагали оценивать по совокупности личностных особенностей, характерных для успешных и неуспешных специалистов, на основе этико-гуманистического подхода.

Положительно влияют на эффективность деятельности психолога высокий уровень развития таких качеств как социальный интеллект, эмоциональная устойчивость, энергичность, гибкость, способность принимать решения при недостатке информации, а также умеренный уровень тревожности.

Отрицательно сказываются на результатах деятельности следующие качества: высокий уровень тревожности, чувствительности, подозрительность, раздражительность, ригидность, эмоциональная неустойчивость.

Существует группа качеств характерных как для эффективных, так и неэффективных специалистов: открытость, высокий уровень развития общего интеллекта, свобода от установок моральных оценок, преобладание конструктивных переменных.

В отечественной и зарубежной литературе (Н.А. Аминов, М.Р. Битянова, В.А. Петровский, К. Роджерс и др.) стрессоустойчивость, терпимость, эмоциональная устойчивость, ответственность считаются важными качествами педагога. Осуществлению педагогического

процесса препятствует повышенная тревожность.

Педагог, преодолевающий деструктивные психологические защиты, по мнению авторов (В.Г. Маралов, Н.В. Макарова), ориентирован в профессиональной деятельности на личностную модель взаимодействия с воспитанниками. Преодоление деструктивных психологических защит возможно при соблюдении следующих условий: осознание применения защитных механизмов, снижение чувствительности к угрозе в социальных ситуациях, формирование адекватного копинг-поведения.

Таким образом:

- В содержание профессиональной деятельности педагога – психолога входит деятельность по изменению и формированию отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием.
- Профессиональное развитие личности психолога обусловлено внутрличностными противоречиями.
- Эффективность и успешность профессиональной деятельности психолога определяют личностные свойства и характеристики (в том числе и психологическая защита).
- Проявления психологической защиты влияют на характеристики профессиональной деятельности психолога.
- Развитие рефлексии, стремление к самоуважению и самоактуализации, осознание личностного смысла деятельности способствует конструктивному использованию профессиональной личностной защиты.
- Использование конструктивной психологической защиты обеспечивает эффективное профессиональное функционирование как в благоприятных, так и экстремальных условиях, позволяет сохранить психическое здоровье личности.
- Конструктивная психологическая защита способствует оптимизации социальных контактов психолога.

Сказанное позволяет перейти к обсуждению модели

конструктивной психологической защиты.

## VI. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Модель формирования конструктивной психологической защиты сконструирована на основании теоретического анализа проблемы исследования, и обозначения психолого-педагогических условий формирования конструктивной психологической защиты личности. Условия формирования конструктивной психологической защиты и преодоления деструктивных способов защиты рассмотрены в различных психологических концепциях.

Впервые идея преодоления механизмов психологической защиты была сформулирована З. Фрейдом. Одним из главных психотерапевтических положений психоанализа является осознание пациентом использования механизмов психологической защиты, тогда эффект их воздействия снимается полностью. Активную позицию во взаимодействии занимает психотерапевт, который возвращает в сознание то, что было вытеснено, и снимает деструктивное использование психологической защиты.

В гуманистической психологии защита рассматриваются как способ инконгруэнтного поведения, формирование конструктивных защит возможно посредством техник достижения конгруэнтности.

Роджерс К. целью психотерапевтической практики считал создание условий для принятия себя и самоактуализации личности клиента, принимающего на себя ответственность за решение проблем. Основная функция терапевта заключается в создании ситуации, где клиент может снизить свою защищенность и объективно увидеть свои реальные чувства, мысли и конфликты. При помощи терапевта клиент осознает, перерабатывает, ассимилирует, и принимает опыт «его внутренней жизни». Конструктивные

способы защиты формируются в результате работы над собой, анализа ситуации и самопринятия.

В гештальттерапии преодоление деструктивных психологических защит достигается с помощью техники сознания и продвижения пациента по направлению достижения зрелости. Условием достижения зрелости является понимание иерархии собственных потребностей, установление внешнего и внутреннего равновесия. Ф. Перлз считал, что использование защиты связано с неясным пониманием собственных потребностей, и трудностями в различении границ между собой и остальным миром. Основная задача терапевта состоит в помощи пациенту осознать потребность, четко ее сформировать (гештальт), и нейтрализовать (завершить).

В телесно-ориентированной терапии конструктивная защита достигается через расслабление мышечного «панциря». В. Райх считает, что неосознанное использование примитивных защит ограничивает свободное выражение эмоций и энергии, ведет к мышечной ригидности, образованию мышечного панциря. Постоянное и автоматическое применение защит развивается в черты характер. Психотерапевтическая работа направляется на освобождение эмоций посредством работы с телом.

Отечественные исследователи связывают с формированием системы психологической защиты индивидуальный опыт человека. Л.И. Вассерман с соавторами отмечает, что в психотерапии в настоящее время существует два подхода, предполагающих разные техники работы с механизмами психологической защиты.

*Первый подход* целью психотерапии представляет оптимизацию стилевых защитных механизмов, которые рассматриваются как нормальный механизм психики. При таком подходе коррекция состояния и поведения состоит в том, чтобы подчеркнуть, развить или усилить те механизмы защиты, которые адекватны для данной личности (истероид –

вытеснение, психастеник – рационализация и т.д.). В этом случае структура собственной психологической защиты не осознана, и возможные способы ее реконструкции не рассматриваются. Этот вариант психотерапии является эффективным в работе с больными людьми.

До сегодняшнего дня ведутся системные исследования психологических защитных механизмов у людей в процессе их лечения. Так, ученые говорят о важности защитных механизмов в прогрессировании болезни, и в адаптации больных к лечению. В большинстве таких исследований упоминается общепринятая иерархическая организация защиты и используются уже проверенные измерения для оценки защиты. Представим здесь систематический обзор, проведенный группой авторов (Giuseppe, Ciacchini, Micheloni, Bertolucci, Marchi, Conversano, 2018), которые исследовали всю иерархию защитных механизмов и то, как они связаны с различными психологическими аспектами у онкологических больных. Поиск литературы проводился с использованием электронных баз данных. Из 1570 записей, опубликованных с 1990 г. по настоящее время, только 15 статей соответствовали критериям включения. Были извлечены данные, относящиеся к защитным функциям больных раком и их отношениям с другими физическими и психологическими переменными. Возникает общая согласованность в отношении роли защитных механизмов в прогрессировании и выздоровлении рака. Вслед за иерархической организацией защит, более высокое физическое и эмоциональное функционирование стало ассоциироваться с высокоадаптивной защитой, в то время как защиты психического торможения, в частности репрессии, способствуют психосоматическим симптомам, пассивным предпочтениям в принятии решений и ухудшению физического и эмоционального здоровья. Защита от отрицания способствует снижению тревожности и более высокому эмоциональному функционированию, отрицая тревогу по поводу смерти. Защита от искажения изображения, включая как незначительную, так и большую защиту от

искажения изображения, чаще встречалась у онкологических больных, чем в контрольных группах, и, наконец, защита от действия предсказывала нарушение сна и более низкую вероятность выживания. Раннее обнаружение дезадаптивного защитного функционирования может способствовать соответствующему психотерапевтическому вмешательству и предотвратить обострение болезни. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести эти результаты и выявить связи между защитными механизмами и различными аспектами психического функционирования у онкологических больных.

*Второй подход* заключается в оказании помощи личности в формировании у нее конструктивных стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях на основе осознания применяемых механизмов психологической защиты и обучения этим стратегиям. Данный вариант психокоррекционной работы используется со здоровыми людьми.

Грановская Р.М., Никольская И.М. отмечают в ряде работ, что патологическое воздействие защиты, маскирующей жизненные трудности, тем сильнее, чем меньше их обладателю известно о их функционировании. Авторы предлагают следующие способы формирования конструктивной психологической защиты: изменение поведения, эмоциональная проработка, познание.

К изменению поведения относят разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами. Если надо изменить какое-либо поведение, то полезно посоветовать человеку делать то, что он и так делает, но внести такие детали и условия, при которых ему в дальнейшем продолжать стало бы невмоготу.

Эмоциональная проработка предполагает эмоциональную разрядку с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки. Например, в ситуации, когда человек выговаривается, беседа выступает в

качестве инструмента, который позволяет связать этот процесс с нормальным осознанием, таким образом, что ситуация напряженности снимается естественно, создаются условия для реализации и завершения эмоциональной проработки.

Познание особенностей психологической защиты помогает оптимально организовать свой опыт, осознанно создавать новые стратегии и модифицировать старые, т.е. делать свое поведение более конструктивным. Знание механизмов психологической защиты создает для человека более широкое жизненное пространство, отчетливое понимание причин возникновения и форм проявления защиты, а также истоки стереотипов и предрассудков, позволяет отнестись к себе более взвешенно, стать раскованным, способным к творчеству.

Данные стратегии формирования конструктивной психологической защиты облегчают включение в систему представлений о мире новых адекватных способов поведения, осуществлять его подстройку и корректировку. Преодоление патологической психологической защиты позволяет за счет определенных изменений состояния сознания снять типичные для человека ограничения мышления и обрести дополнительные возможности для творчества.

Грачев Г.В. рассматривает в процессе формирования психологической самозащиты личности в ситуации манипулятивного воздействия следующие этапы:

- своевременное обнаружение факта манипулятивного воздействия и его направленности;
- прогноз вероятностной цели и последствий воздействия (изменение поведения, взглядов, установок);
- формирование адекватной ответной реакции, собственного поведения в ситуации манипулятивного воздействия.

Вышеизложенное позволило сконструировать модель формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов. Методологическую основу построения

модели составляет теория поуровневого подхода. Всякое развитие есть необратимое, направленное изменение материальных и идеальных объектов. Накопление количественных определенностей процесса развития переходит на определенном уровне в новое качественное состояние.

Критериями определения уровня являются: принадлежность элементов к разным классам сложности, специфичность законов каждого уровня, подчинение законов и систем низших уровней законам и системам высших уровней; происхождение систем каждого последующего уровня из основных структур предыдущего.

Механизм перехода с уровня на уровень: усложнение структуры, одновременное совершенствование элементов и структуры.

В состав модели входят выявленные характеристики. Знания и умения, систематизированные в компоненты. По характеру модель идеальная и описательно-знаковая. По задачам моделирования – прогностическая, по степени точности – достоверно-приближенная. По объему абстрагирования свойств оригинала – относительно полная.

Методологической базой для обозначения уровней данной модели является теория познания. Две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения и эксперимента) и теоретическое направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в целостной структуре научного познания. Эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента.

В контексте нашего исследования уместно обсудить здесь



отношения конструкций свойств психологической дистанции измерений с благополучием. Теория так называемого конструктивного уровня определила пространство, время, социальную дистанцию и гипотетичность как измерения психологической дистанции (Horvath, 2018).). Близкие объекты конструируются или мысленно представляются в терминах низкоуровневых функций. Это конкретные, специфические, неструктурированные и контекстуализированные представления. Отдаленные объекты конструируются с точки зрения функций высокого уровня. Это абстрактные, глобальные, последовательные и деконтекстуализированные представления. Кроме того, свойства конструкторов, например, показатели, придают им значение и важность. Эти измерения, свойства и конструкции используются для управления оценками, решениями, прогнозами и другим поведением. Однако мало исследований применили их к вопросам психического здоровья и психологического благополучия. Мы также рассматриваем личность, безопасность, ценность и контроль как важные свойства психологической дистанции. Во многих обстоятельствах, когда эти свойства измерений расстояния истолковываются на высоком уровне, они связаны с психологическим благополучием и поведенческой адаптацией.

Эти методологические позиции позволяют выявить в предлагаемой модели формирования конструктивной психологической защиты три уровня ее функционирования: стихийный, эмпирический и теоретический:

- *Стихийный уровень* представлен спонтанным функционированием системы психологической защиты личности.

- *Эмпирический уровень* отличается рефлексивным самоконтролем личности над своими действиями и поступками, осознанием проявляемых личностных свойств.

- *Теоретический уровень* обозначает функционирование системы психологической защиты с учетом осознания

личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях.

На каждом уровне модели могут быть изучены компоненты:

1. Эмоциональный компонент представлен механизмами психологической защиты, которые являются производными эмоций, обуславливают стратегию поведения личности в сложной жизненной ситуации.

2. Поведенческий компонент характеризует степень пассивно-активного отношения личности к деятельности, предрасположенность к конструктивным (деструктивным) способам взаимодействия. В исследуемой модели оценивается как стратегии копинг-поведения.

3. Рефлексивный компонент выступает в качестве критерия перехода модели со стихийного уровня функционирования к эмпирическому. Этот компонент стимулирует самоконтроль личности и означает стремление к самопознанию, к осмыслению и оценке собственных действий и поступков.

4. Когнитивный компонент позволяет осуществлять функционирование модели на теоретическом уровне. Выявляет ресурсы конструктивной активности личности. Компонент включает систему знаний о себе, о психологической защите личности.

Переход с одного уровня модели на другой обусловлен количественными и качественными изменениями элементов модели. Охарактеризуем компоненты модели в соответствии с уровнями функционирования.

#### *Стихийный уровень модели формирования конструктивной психологической защиты*

Стихийный уровень представлен элементами: эмоциональным (1.1.) и поведенческим (1.2.).

Эмоциональный элемент (1.1.) модели представлен

системой психологической защиты личности, которая на стихийном уровне функционирования характеризуется бессознательным применением, высокой общей напряженностью (более 50 %), использованием примитивных механизмов: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия». Ситуация взаимодействия, вызывающая напряжение, не подвергается когнитивному анализу, произошедшие события забываются, игнорируются, негативные эмоциональные реакции переносятся на других, проявляются инфантильные формы поведения.

Поведенческий элемент (1.2.) характеризует стратегию копинга, которая применяется личностью для разрешения ситуации. На стихийном уровне она представляет собой избегание каких-либо действий по разрешению ситуации.

Стратегия «избегание» позволяет на время снять напряжение через переключение на какой-либо вид деятельности, фантазирование, что существенно тормозит разрешение проблемной ситуации.

Таким образом, на стихийном уровне функционирования модели противоречия, активизирующие систему психологической защиты личности, не осознаны, более того их значимость искусственно снижается, что не позволяет конструктивно действовать.

Следующий уровень функционирования модели – эмпирический, обсудим его специфические особенности.

### *Эмпирический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты*

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты). Указанное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом и теоретическом блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Элемент 2.1. представлен механизмами защиты «проекция», «рационализация» которые проявляются частично на уровне сознания, и позволяют частично устранить затруднения в деятельности и общении. Общая напряженность механизмов психологической защиты в норме (42-50%).

Механизм «проекция» проявляется в переносе ответственности на происходящее на других лиц, но отмечается смысловая переработка содержания ситуации.

Механизм «рационализация» позволяет студенту объяснить причины и последствия сложившейся ситуации посредством логических операций.

Элемент 2.2. позволяет личности разрешить проблемную ситуацию с применением стратегии копинг-поведения «разрешение проблем», при использовании данной стратегии личность максимально использует собственные ресурсы для достижения цели.

Элемент 2.3. характеризует способность личности познавать и оценивать внутренние психические акты и состояния. Элемент представлен в исследуемой модели свойствами самосознания: самооценка, самоконтроль, активность.

Самооценка обеспечивает обратную связь между различными попытками преодоления трудностей. Студенты с адекватной самооценкой не интерпретируют каждое событие как стрессовое за счет знания своих способностей и возможностей их реализации, эффективного функционирования психологической защиты. Студенты с низкой самооценкой имеют более высокий уровень тревожности под действием угрозы, считают себя неспособными для противостояния угрозе. Система психологической защиты неэффективна.

Самоконтроль, в исследуемой модели, предназначен для анализа и регуляции проявлений используемых механизмов психологической защиты.

Показатель активности оценивает интенсивность

прилагаемых усилий для разрешения проблемной ситуации.

Таким образом, эмпирический уровень функционирования модели обусловлен осознанием личностью поступков и действий. Данной уровень может быть достаточным для лиц, не связанных в профессиональной деятельности общением с людьми.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты. Названное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

### *Теоретический уровень модели*

Рассмотрим функционирование модели на теоретическом уровне, который представлен элементами: эмоциональным (3.1.), поведенческим (3.2.), рефлексивным (3.3.) и когнитивным (3.4.).

Элемент 3.1. характеризуется зрелыми механизмами психологической защиты: «компенсация» и «гиперкомпенсация». Применение механизмов осознается личностью, позволяет обосновать причины действий по разрешению противоречий. Общая напряженность механизмов защиты низкая (менее 40%).

Функционирование механизма психологической защиты «компенсация» позволяет студенту преодолеть трудности за счет реализации своих способностей в сходных видах деятельности.

Механизм «гиперкомпенсация» перестраивает систему мотивов студента при разрешении проблем.

Элемент 3.2. обозначен стратегией «поиск социальной поддержки». Реализация стратегии «поиск социальной поддержки» сопровождается проявлением активности в

поисках помощи в окружающей социальной среде для разрешения своих проблем, обсуждения и актуализации противоречивой ситуации, ее анализом с референтными лицами.

Элемент 3.3. обуславливает осознание личностных особенностей как сочетание достоинств и недостатков, на основании самооценки и самоконтроля.

Элемент 3.4. представлен системой знаний и умений личности о себе, системе психологической защиты личности, эффективных и конструктивных способах ее реализации.

Теоретический уровень функционирования модели характеризуется применением психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях. Указанный уровень модели является необходимым для конструктивного профессионального развития будущих психологов.

Таким образом, модель формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов характеризуют три уровня ее функционирования: стихийный, эмпирический и теоретический:

Стихийный уровень представлен спонтанным функционированием системы психологической защиты личности.

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты). Указанное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом и теоретическом блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Эмпирический уровень отличается рефлексивным самоконтролем личности над своими действиями и поступками, осознанием проявляемых личностных свойств.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание

личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты. Указанные психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках курса по выбору «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Теоретический уровень обозначает функционирование системы психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях.

Проведенный анализ научных исследований позволил сформулировать следующие выводы.

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо различать защиты деструктивные и конструктивные.

Психологическая защита личности обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения (действия, направленные на разрешение личностных проблем). Вместе они представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; основой её

функционирования являются процессы мышления и воображения; её функционирование осуществляется осознанно, контролируется рефлексией; конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечивает внешнюю социально-психологическую адаптированность и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Подготовка психолога должна происходить не только на уровне профессиональных знаний, умений и навыков, но и с учетом формирования способов конструктивной психологической защиты. Её функционирование обеспечивает субъекту профессиональной деятельности возможность найти приемлемый выход из возникших жизненных трудностей.

Моделирование конструктивной психологической защиты выявило три уровня:

- На стихийном уровне наблюдается спонтанное функционирование системы психологической защиты личности. Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

- На эмпирическом уровне происходит рефлексивный самоконтроль личности над своими действиями и поступками и осознание проявляемых личностных свойств. Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты.

- На теоретическом уровне функционирование системы психологической защиты осуществляется с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний



о психологической защите и возможных ее проявлениях.

## VII.

### ЭТАПЫ, МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Система применяемых в исследовании методов была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и отдельных его этапов.

Задачи подготовительного и констатирующего этапов исследования требовали применения *метода теоретического анализа*. Теоретический анализ проблемы формирования конструктивной психологической защиты личности позволил охарактеризовать понятие «психологическая защита» в научных исследованиях, выявить особенности конструктивной психологической защиты, ее проявление в профессиональной деятельности психолога.

Согласно целям и задачам исследования необходимо было определить те качества, которые являются условием успешного формирования конструктивной психологической защиты личности, и могут быть сформированы и развиты в результате опытно-экспериментальной работы.

Для изучения возрастных изменений показателей применялись методы лонгитюдного исследования, срезов. *Метод лонгитюдного* исследования использовался для изучения изменений показателей в течение трех лет. Достоинством этого способа исследования является то, что получаемые данные отражают возрастные изменения показателей. Недостаток заключается в большей длительности исследования и трудности оценки вклада когортных различий в изменчивость признака.

Исследования *методом срезов* позволили сформулировать выводы о закономерностях возрастных изменений на основании одномоментного изучения испытуемых разного возраста. Достоинством этого метода

является относительно небольшая длительность исследования, возможность получения информации сразу о большом возрастном промежутке и возможность исследования большого количества испытуемых, что позволяет применить современные статистические методы.



Рисунок 7. Система методов исследования проблемы формирования конструктивной психологической защиты личности

Метод *наблюдения* использовался на всех этапах экспериментального исследования. Включенное и не включенное наблюдение позволило соотнести реальное поведение студентов и их субъективные суждения, а также выявить знания, полученные в ходе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности» и других психологических дисциплин, умение применить эти знания в деятельности и межличностном взаимодействии.

*Беседа* как метод научного исследования использовалась на всех этапах экспериментальной работы. Она организовывалась с целью выявления индивидуальных особенностей личности, мотивов деятельности, жизненной позиции студентов. Неоднократное применение метода беседы в процессе групповой работы со студентами в рамках спецкурса позволило выявить изменения характере-

ристик личности студентов и определить их динамику.

Динамика изучаемых характеристик на формирующем и обобщающем этапах исследования изучалась с помощью *метода экспертных оценок*. С помощью экспертных оценок преподавателей, кураторов, студентов контрольной группы были получены сведения об изменении личностных параметров испытуемых, проявляющихся в учебной деятельности и межличностных отношениях.

Для реализации метода экспертных оценок на основании представленных в п. 4. уровней и критериев были сформулированы характеристики указанных уровней защиты. Испытуемые должны были отметить соответствующую степень выраженности изучаемых признаков: стихийный уровень – 3 балла, эмпирический уровень – 4 балла, теоретический уровень – 5 баллов.

Общий показатель конструктивности психологической защиты студентов определялся по сумме выраженности каждого критерия. Интервалы определения уровня: теоретический 25-30 баллов, эмпирический 19-24 балла, стихийный 18 баллов.

Компоненты системы психологической защиты определялись с помощью следующих методик: эмоциональный – опросник Плутчика- Келлермана-Конте, поведенческий – опросник Д. Амирхана, рефлексивный – методика личностный дифференциал. Теоретический компонент оценивался по степени усвоения спецкурса и реализации экспериментального условия формирования конструктивной психологической защиты.

#### Лист экспертной оценки

##### Уровни конструктивной психологической защиты

Ф.И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
курс \_\_\_\_\_ профиль \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<i>Уровень Признак</i>	<i>Стихийный</i>	<i>Эмпирический</i>	<i>Теоретический</i>
<i>Эмоциональный компонент</i>			
Общая напряженность психологической защиты	Высокая напряженность функционирования психологическо	Средняя напряженность функционирования психологическо	Низкая напряженность функционирования психологической
Используемые механизмы психологической защиты	Для разрешения трудностей применяет примитивные механизмы психологической защиты: «отрицание», «вытеснение»,	Для разрешения трудностей применяет как примитивные, так и зрелые механизмы психологической защиты: «проекция», «рационализация	Для разрешения трудностей применяет зрелые механизмы психологической защиты: «компенсация», «гиперкомпенсация» (5 баллов)
<i>Поведенческий компонент</i>			
Применяемые стратегии копинг-поведения	Предпочитает стратегию «избегание» (3 балла)	Предпочитает стратегию «разрешение проблем»	Предпочитает стратегию «поиск социальной поддержки»

<i>Рефлексивный компонент</i>			
Самооценка	Оценивает собственные способности и возможности низко (3 балла)	Оценка собственных возможностей неустойчива: от низкой до высокой	Оценка собственных возможностей адекватна или завышена (5 баллов)
Способность к волевой регуляции поведения	Низкий уровень волевой регуляции поведения, экстернальность	Средний уровень волевой регуляции поведения, интернальность	Высокая волевая регуляция поведения, интернальность (5 баллов)
Активность	В разрешении трудностей проявляет низкую активность (3 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные возможности (4 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные ресурсы и привлекает других
<i>Когнитивный компонент</i>			
Знания о системе психологической защиты личности	Представляет функционирование системы психологической защиты на бытовом уровне (3 балла)	Знания о системе психологической защиты хаотичны, не системны, осознает применение психологической	Обладает системой научных знаний о психологической защите, умеет диагностировать проявления психологической

Для выявления особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы) был использован опросник Плутчика-Келлермана-Конте (*Life Style Index*).

Тест-опросник для измерения степени использования индивидом (группой) различных механизмов защиты был

разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 году. Разработка данного теста концептуально базируется на общей психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика. На русский язык тест был адаптирован Л.Р. Гребенниковым в 1985г.

Возрастной диапазон применения: от 14 лет и выше.

Испытуемому предлагается бланк исследования, авторучка или карандаш. Унифицированный бланк обследования включает графы, предназначенные для фамилий, инициалов, возраста и пола испытуемого, а также текущей даты. Они заполняются самим испытуемым. Затем следует инструкция по заполнению бланка, которую, кроме того, сообщает экспериментатор. Тест содержит 92 стимульных утверждения, расположенных под номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемым предлагается сделать отметку «нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее, на одной линии, колонок «да», помеченной скобками с соответствующим номером.

Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты (отрицание, проекция, регрессия, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация, вытеснение, замещение), накапливающим только утвердительные ответы.

Процедура тестирования: после сообщения инструкции экспериментатор должен убедиться, что она, верно, понята, и, в случае необходимости, сделать дополнительные пояснения. Затем экспериментатор в среднем темпе поочередно зачитывает стимульные утверждения теста, наблюдая за действиями испытуемых, и оказывая помощь в случае затруднений. Время тестирования 15-20 минут.

Применение опросника позволило определить напряженность отдельных механизмов психологической защиты студентов (отрицание, вытеснение, регрессия, замещение, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация, проекция), а также их общую напряженность.

Для изучения базисных копинг-стратегий была использована методика Д. Амирхана *индикатор стратегий преодоления стресса*. Автор идентифицировал три базисных копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем. Методика адаптирована на русский язык Сиротой Н.Я., Ялтонским В.М.

Указанный опросник включает 33 пункта утверждений, которые позволяют определить базисные копинг-стратегии и их соотношение в структуре копинг-поведения.

Испытуемые работают по следующей инструкции: «Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Все Ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Постарайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми Вы столкнулись за последний год, и которая заставила Вас изрядно беспокоиться. Выберите один из наиболее приемлемых вариантов ответа для каждого утверждения».

Варианты ответов ранжируются по 3-х балльной системе: «да» – 3 балла, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «нет» – 1 балл. Затем подсчитывается сумма набранных баллов для каждой из трех основных шкал, которые соответствуют базисным стратегиям.

Опросник позволил определить предпочитаемые студентами стратегии копинга, способы разрешения трудностей.

*Методика личностный дифференциал* использовалась для изучения свойств личности, особенностей самосознания и межличностных отношений студентов, а также их представлений о свойствах личности профессионального психолога.

Методика представляет собой оригинальный вариант классической техники семантического дифференциала Чарльза Осгуда (1957). Адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. Применяется в клинико-психологической, психодиагностической, социально-психологической практике.



В бланке содержится 21 полярная пара черт личности. Каждая из них при интерпретации соотносится с каким-либо базовым фактором: оценка, сила, активность.

Испытуемые выполняют работу в два этапа по следующей инструкции: «На бланке приведены противоположные по смыслу пары слов. При помощи, которых можно описать личностные особенности людей. Между этими словами на каждой строке размещены цифры. Чем ближе расположена цифра к тому или иному слову. Тем большую выраженность имеет данное качество в оцениваемом человеке.

На первом этапе вашей работы нужно крестиком отметить выраженность данных качеств у высокопрофессионального психолога. Затем кружком обвести цифры соответствующие выраженности качеств у себя».

Данный вариант ЛД позволил изучить не только самооценку личности студента, но и представления о личностных качествах психолога-профессионала, и о степени соответствия собственных черт свойствам эталона.

Для определения локуса контроля использовали методику Дж. Роттера. *Методика диагностики уровня субъективного контроля* адаптирована на русский язык Е.Ф. Баженовой, С.А. Голныкиной, А.М. Эткиндо. В основу определения локуса контроля положены 2 утверждения автора:

1. Возможны два полярных типа локализации контроля: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что все происходящее с ним является результатом действия внешних сил. Во втором случае человек интерпретирует происходящие события как результат своей собственной деятельности.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение личности в случае неудач в различных сферах деятельности.

Методика содержит 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Испытуемый должен оценить

свою степень согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале: *полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 полное согласие*. Обработка результатов включает три этапа. На первом этапе производится подсчет сырых баллов по шкалам, на втором этапе сырые баллы переводятся в стены, на третьем этапе строится «профиль УСК».

Использование данного метода позволило установить общий тип локализации контроля студентов, а также в области достижений, неудач, семейных, производственных, межличностных отношений, здоровья и болезни.

Для *диагностики стилей поведения в конфликте* использовалась методика *К. Томаса* (адаптация Н.В. Гришиной). Автор рассматривает двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Поэтому К. Томас концентрирует внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более конструктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Применение данной методики позволило выявить иерархию

стратегий поведения студентов во внешнем конфликте.

Для изучения личностных особенностей испытуемых был использован *16-факторный опросник Р.Б. Кетелла*. Данный опросник впервые опубликован в 1949 году, и с тех пор широко используется в психодиагностической практике. Этот тест универсален, практичен, дает многогранную информацию об индивидуальности. Вопросы носят прожективный характер, отражают обычные жизненные ситуации.

В настоящее время различные формы опросника являются наиболее популярным средством экспресс-диагностики личности. Они используются в тех ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психических особенностей человека. Опросник диагностирует черты личности, которые Кетелл называет конституционными факторами, к ним он относит следующие: общительность, интеллект, эмоциональная устойчивость, доминантность, экспрессивность, нормативность поведения, смелость, чувствительность, доверчивость, практичность, прямолинейность, тревожность, консерватизм, конформизм, самоконтроль, напряженность, самооценка.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей были выделены следующие блоки факторов:

1. Интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q.
2. Эмоционально-волевые особенности: факторы С, Q, G, I, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub>.
3. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: А, Н, Е, F, Q<sub>2</sub>, N, L.

В исследовании был использован опросник С – сокращенный вариант. Он содержит 105 вопросов. Время обследования колеблется от 20 до 50 минут. Способ работы с опросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью «ключа». Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадения ответа «в» – одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора.

Исключением является фактор «В» – здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору «В» – 8 баллов, минимальная оценка – 0 баллов.

С помощью метода были выявлены индивидуально-личностные характеристики личности студентов, которые предположительно влияют на формирование конструктивной психологической защиты.

После проведения психодиагностического обследования студенты были ознакомлены с его результатами, в которых указывались общие тенденции личностного развития, описание возможных сильных и слабых сторон, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

## **VIII. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ**

Базу экспериментального исследования составили студенты факультета психологии университета. В констатирующем исследовании приняли участие 158 студентов 1-5 курсов, в формирующем эксперименте 66 студентов 1 и 4 курсов.

Студенческий возраст (от 16-18 до 21-23 лет) онтогенетически расположен между юностью и зрелостью. В это время оформляются устойчивые профессиональные интересы молодежи, молодой человек или начинает трудовую деятельность, или включается в процесс профессиональной подготовки.

Основной задачей психического развития в этот период является становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Основным средством личностного развития в этот период онтогенеза является рефлексия.

Рефлексия, по мнению В.С. Мухиной, обуславливает формирование самосознания в юности на основании механизмов

идентификации и обособления. Автор считает, что, пройдя сложный путь, онтогенетической идентификации молодой человек усваивает социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию. В то же время проявляется необходимость в обособлении, стремлении оградить свой внутренний мир от вторжения сторонних и близких людей, чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания.

Особую значимость студенческого возраста для формирования личности отмечала К.А. Абульханова-Славская. Согласно мнению автора, этот период является самым ответственным с точки зрения социальной адаптации, социально-психологической зрелости, нравственных качеств. Именно в отношении личности студента возникает опасность ее искусственной ограниченности усвоением знаний, оторванности от будущих профессиональных задач, опасность социального инфантилизма, а иногда полной исключенности из студенческой жизни. В итоге не формируется ни готовность к предстоящей профессиональной деятельности, ни человеческая зрелость, предполагающая определенный социальный и нравственный опыт.

В исследовании Лисовского В.Т., Дмитриева А.В., посвященном личностному развитию студента, отмечается ряд противоречий, определяющих его направление.

1. Социально-психологические противоречия между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

2. Дидактические противоречия между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и жесткими формами и методами подготовки специалиста определенного профиля;

3. Противоречие между огромным количеством информации, поступающим через различные каналы, которая расширяет знания студентов, и отсутствием достаточного времени и желания ее перерабатывать, что может привести к поверхностности в знаниях.

Студенческий возраст, по мнению Б.Г. Ананьева, является сенситивным периодом развития для основных социогенных

потребностей человека. Его особое значение заключается в наиболее активном формировании нравственных и эстетических чувств, становлении и стабилизации характера, овладении функциями взрослого человека. Кроме того, в студенческом возрасте процесс развития представляет собой непрерывное нарастание функциональной работоспособности и продуктивности.

Период от 18 до 20 лет Ю.Н. Кулюткин характеризует пиком развития физиологических потенциалов, что, по его мнению, свидетельствует о возрастающей работоспособности организма. На эти же годы приходятся пики в развитии высших психических функций (произвольности внимания, памяти, мышления).

Достаточно высокий уровень развития психофизиологических функций свидетельствует, по Б.Г. Ананьеву, о высоких потенциалах обучаемости человека: способности воспринимать информацию, запечатлять и сохранять ее в памяти, перерабатывать для решения различного рода задач.

К специфическим чертам студенческого возраста исследователи (Лисовский В.Т., Дмитриев А.В., Мягер В.К., Гройсман А.Л. и др.) относят:

1. Особая социальная позиция студентов, так как они не заняты непосредственным производительным трудом;
2. Специфические условия жизни и труда (отсутствие определенных рабочих условий, непостоянство нагрузки, частая смена деятельности);
3. Ограниченность принадлежности к студенчеству определенными возрастными рамками.

Исследователи Бараш Б.А., Кон И.С. характеризуют юношеский возраст как кризисный. Кризисность юношеского возраста обосновывают переживаниями по поводу происходящих соматических, психологических и социальных изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладания с ними и реакцией социума на них. Авторы рассматривают наиболее часто встречающиеся кризисы у студентов:

1. Кризис профессионального выбора, связанный с необходимостью профессионального самоопределения, адаптацией к требованиям профессии;

2. Кризис зависимости от родительской семьи, характеризующийся ограниченностью материальных ресурсов студентов, а в некоторых случаях (иногородние студенты), ограниченностью постоянного общения с семьей;

3. Кризис сексуальных отношений, обусловленный началом сексуальной жизни, потребностью в формировании интимноличностных отношений;

4. Кризисные ситуации в академической деятельности, вызванные необходимостью адаптации к новым требованиям учебной деятельности в вузе.

Кризисность студенческого возраста, по мнению Е.Н. Юрасовой, осложняется для студентов особенностями их жизненной ситуации и деятельности: происходит ломка привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающаяся с материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса, интенсивной умственной работой и периодическим экзаменационным стрессом.

Кон И.С. кризисность студенческого возраста связывал с переживаниями по поводу происходящих соматических, психологических и социальных изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладания с ними и реакцией социума на них.

В период от 17 до 22 лет молодой человек переживает кризис своего развития, так как он начинает интенсивно опробовать различные роли взрослого человека, считает Ю.Н. Кулюткин.

По мнению исследователя, студенческий период является периодом становления взрослости, освоения новых форм поведения, адаптации к новым социальным и профессиональным функциям и ролям. Переход к взрослой жизни содержит в себе внутренние противоречия, связанные с особенностями развития личности. Молодой человек всячески старается подчеркнуть свою самость в выборе и принятии решений, но этот выбор нередко осуществляется импульсивно, под влиянием обстоятельств, а принятые решения часто меняются. Способность к саморегуляции, ответственность за поступки и решения, воля находятся в периоде становления.

Период молодости является периодом приобретения опыта

самостоятельных решений, ответственности. По мере приобретения этого опыта происходит самоопределение личности: осознание смысла жизни, построение жизненных планов.

По мнению Абрамовой Г.С. в студенческом возрасте необходимо разрешить 6 жизненных задач: освоение «нового тела», как физиологическая и психологическая полойдентичность; развитие абстрактного мышления; приобретение навыков межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола; становление новых независимых отношений в семье; выработка системы ценностей; постановка задач будущего. Успешное решение задач развития облегчает решение задач последующих возрастов, а неуспешность, напротив, порождает сложности в дальнейшем развитии.

Большинство авторов (Лисовский В.Г., Дмитриев А.В., Кулюткин Ю.Н., Кибрик Н.Д., Творогова Н.Д., Яницкий М.С. и др.) определяют два направления адаптации студентов к вузу: профессиональная и социально-психологическая. Профессиональная адаптация включает приспособления к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработку навыков самостоятельности в учебной деятельности. Адаптация к особенностям учебной деятельности в вузе связана с различиями в системе среднего и высшего образования. Система подачи информации в вузе сильно отличается от школьной. Возрастает объем, сложность предлагаемого для освоения материала. Большее значение, чем в школе придается глубине изучения материала, его анализу и обобщению. Отличается от школьной и форма организации учебных занятий, предполагающая сочетание пассивной и активной работы. Это предъявляет особые требования к познавательным процессам, поэтому профессиональная адаптация связана с необходимостью перестройки когнитивных функций.

По мнению зарубежных специалистов, трудности в учебе являются наиболее частым поводом для обращения к психологу. Эти трудности являются результатом тревоги, которая возникает из-за проблем несвязанных со студенческой жизнью, но даже если учебные затруднения не связаны с неспособностью к обучению,



невозможность справиться с учебной нагрузкой оказывается неблагоприятным фактором и может приводить к чувству неполноценности, стремлению избегать контактов с другими.

Показателем профессиональной адаптации и развития личности студента Казанцева Т.А. считала учебную успеваемость. Подготовка студентов к профессиональной деятельности определяется в вузе уровнем успеваемости студента, выраженным в баллах. Учебные успехи студентов – есть своеобразная форма диагностики и прогнозирования степени отдачи будущего специалиста, а также показатель деятельности вуза в решении учебно-воспитательных задач. Успешность обучения выступает интегративным показателем взаимосвязи личностного развития и профессионального становления студентов.

Социально-психологическая адаптация заключается в приспособлении к академической группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения. Значимость этого направления адаптации связана с тем, что учебно-познавательная деятельность студента осуществляется через общение, и нарушения общения ведут к возникновению трудностей в учебе.

В исследовании типологии студенческого социума Творогова Н.Д. отмечает, что студенческая группа выполняет функции оказания поддержки и надления смыслом. Лимит общения с группой, воспринимаемый как одиночество, означает не только разобщение студентов в ней, но и нехватку близких отношений.

Одним из аспектов социально-психологической адаптации студента является взаимоотношения с преподавателем. Целенаправленно регулируя взаимоотношения со студентами, преподаватель может управлять мотивационной и операциональной структурой их деятельности, воздействовать на эмоциональное состояние.

Приспособление абитуриентов к учебе в вузе происходит в несколько этапов. Казначеев В.П., Казначеев С.В. считали, что первый этап адаптации соответствует учебе на первом курсе, когда закладываются основы успешного освоения знаний по выбранной специальности. Этот этап является наиболее трудным и ответственным в жизни студентов. Далее следуют этапы 2, 3, и

остальных курсов, когда к обучающимся предъявляют специфические требования. Начиная от необходимости восприятия новой специфической информации и заканчивая совершенствованием структуры отдельных двигательных актов в новой сети координат.

Успешность адаптации первокурсников вуза определяется факторами:

1. Отношение студентов к выбранной профессии или профессиональная заинтересованность в работе;

2. Исходное состояние здоровья и тип высшей нервной деятельности;

3. Структура учебной деятельности вуза;

4. Организация быта, питания, отдыха студентов во время учебы в вузе.

Трудности адаптации первокурсников, по мнению Лисовского В.Т., Дмитриева А.В., обусловлены не только слабой подготовкой в школе. Формированию адаптированности студентов препятствует несформированность готовности к учению, способности учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределить время.

Большинство авторов считает, что наиболее интенсивно адаптация к вузу протекает на 1 курсе, и только к 3 курсу студенты вполне осваиваются.

В своем исследовании динамики уровня невротичности студентов Е.Н. Юрасова указывает, что с переходом к старшим курсам студенты не перестают адаптироваться. К стрессовым факторам обучения автор относит напряженность и неравномерность учебной нагрузки при частой смене видов деятельности. Учеба студента не сводится только к умственному труду, она почти всегда связана с эмоциональными переживаниями и преодолением трудных ситуаций.

Кроме ситуаций являющимися критическими в течение всего периода обучения, на последних курсах могут обостряться уже имеющие место проблемы (одиночество, отношение к профессии, поиск работы).

Психологически безопасная учебная среда при этом определяется как среда, в которой люди чувствуют себя комфортно, чтобы принимать межличностные риски, не опасаясь негативных последствий. Несмотря на знание наилучшей практики моделирования, не хватает знаний о том, как факультет воспринимает и устанавливает психологическую безопасность в смоделированной учебной среде.

В исследовании Твороговой Н.Д. обосновано, что отечественные и зарубежные авторы отмечают высокий уровень нервно-психических расстройств студентов, который значительно превышает таковой среди общего населения. Ведущее место в структуре нервно-психических заболеваний студентов ведущее место принадлежит неврозам. Невроз возникает на почве психического конфликта, который является результатом взаимодействия психотравматической информации с особенностями личности на фоне недостаточных защитных механизмов.

Автор отмечает необходимость целенаправленной работы психологической службы вуза по формированию психологической культуры студентов. Обучению их конструктивным способам совладания с жизненными трудностями.

Освоение профессии в вузе осуществляется в процессе специально организованной учебной деятельности студентов. Ее главной целью является предоставление студенту необходимого объема общенаучных и специальных знаний, умений и навыков, а также формирование и развитие у студентов соответствующих личностных качеств и способностей, приобщение к основам профессиональной этики и освоение социально-профессиональных ценностей, свойственных профессиональной деятельности.

Особенностью учебной деятельности в вузе является требование к самостоятельной активности студента. Собственная активность студента является важным фактором его личностного развития и самореализации. Это положение развивали в своих исследованиях К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, Л.И. Божович, Ю.Н. Кулюткин, Е.И. Степанова, В.А. Якунин и др.).

В начале вузовского обучения студенты переживают период ситуативной сенситивности, считала Н.И. Рейнвальд, что заключается в повышенной восприимчивости к новым требованиям и влияниям. Этот возрастной период имеет большое значение для формирования стиля взаимодействия с окружающими.

Слободчиков В.И., Цукерман Г.А., рассматривая развитие личности в пространстве событийной общности, оценивают студенческий возраст как ступень индивидуализации. На данном этапе развития партнером молодого человека становится человечество, с которым он вступает в деятельностные отношения, опосредованные системой ценностей и идеалов. Суть данной ступени развития составляет индивидуализация общественных ценностей по мерке личностной позиции человека. Обособляясь от оценок окружающих, преодолевая профессиональные, политические детерминации своего поколения, человек становится ответственным за себя, свою самость.

Источником формирования указанных характеристик является ведущая деятельность юношеского возраста: учебно-академическая и учебно-профессиональная.

Анализ формирования системы профессиональной деятельности студентов педагогического вуза проведен в исследовании Ю.П. Поваренкова. Процесс формирования системы профессиональной деятельности в ходе обучения в вузе осуществляется в несколько этапов.

Итогом первого этапа профессионального обучения студента является осознание неэффективности школьных форм учебной деятельности в новой учебной ситуации. В ходе реализации школьного опыта студент сталкивается с определенными трудностями и достигает учебных результатов путем большого напряжения своих энергетических возможностей.

На втором курсе активность студента направлена на выработку новых форм и способов учебно-познавательной активности, что обеспечивает успешность обучения на третьем курсе.

Обучение на четвертом курсе характеризуется изменением социальной ситуации профессионального развития: из учебно-академической она превращается в учебно-профессиональную.

Новая ситуация фиксируется в ходе педагогической практики, в рамках которой студенты сталкиваются не с учебно-познавательными, а с профессиональными задачами.

Задачей обучения на пятом курсе является формирование профессиональной идентичности.

Таким образом, именно первый и четвертый курсы обучения являются наиболее противоречивыми в профессиональном развитии личности студента. Противоречие первого года обучения заключается в необходимости адаптироваться к новым условиям и способам учебной деятельности. Трудности четвертого курса обусловлены необходимостью, перенести, имеющиеся в арсенале личного опыта студента учебные действия, в изменившуюся ситуацию учебно-профессиональной деятельности. Следовательно, для студентов первого и четвертого курса овладение конструктивными способами психологической защиты является наиболее актуальным.

Вышеизложенное явилось основанием для формирования экспериментальных групп. Рассмотрим общие и специальные характеристики студенческих групп, представленные в таблице 6.

**Табл. 6.** Характеристика выборки

Группа	Объем группы	Характеристика группы	Возраст	Экспериментальные условия
ЭГ 1	20	Студенты первого курса	17-18	Изучение спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»
КГ 1	20	Студенты первого курса	17-18	
ЭГ 2	18	Студенты четвертого курса	20-21	1. Опыт практической работы,

				<p>полученный на производственной практике</p> <p>2. Профессиональные знания</p> <p>3.Изучение личностных особенностей</p>
ЭГ-3	28	Студенты четвертого курса	20-21	<p>1.Опыт практической работы, полученный на производственной практике</p> <p>2. Профессиональные знания</p> <p>3.Изучение спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»</p>
КГ 2	19	Студенты четвертого курса	20-21	<p>1.Опыт практической работы, полученный на производственной практике</p> <p>2. Профессиональные знания</p>

Первая экспериментальная группа (ЭГ-1) – 20 студентов

первого курса факультета психологии. В первой группе проверялось влияние теоретических знаний о психологической защите на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Вторая экспериментальная группа (ЭГ-3) – 18 студентов четвертого курса факультета психологии. Во второй группе проверялось влияние знаний особенностей личности на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Третья экспериментальная группа (ЭГ-2) – 28 студентов четвертого курса факультета психологии. Во второй группе проверялось влияние теоретических знаний и практических навыков по психологической защите на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Контрольные группы 1, 2 составили студенты первого и четвертого курса факультета психологии ЧГПУ.

## IX.

### **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Программа опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивной психологической защиты будущих психологов была реализована в рамках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности». Спецкурс проводился у студентов 1 и 4 курса факультета психологии.

Содержание спецкурса было разделено на три блока: диагностический, теоретический и инструментальный (рис. 8).

Первый блок – **диагностический** (рис. 8). Успешность формирования конструктивной психологической защиты зависит от степени позитивности и адекватности Я-концепции студента. В содержательном плане диагностический блок представлял собой специально организованный процесс самопознания, направленный на выявление и осознание студентами отдельных сторон своей личности, своих стилевых характеристик, на углубление и уточнение Я-концепции.

Реализация содержания диагностического блока проводилась в ходе спецкурса дважды: входной и выходной контроль параметров

системы психологической защиты студентов психологов.

Были использованы методики:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

После проведения входного и выходного психодиагностического обследования студенты были ознакомлены с его результатами, где указывались общие тенденции личностного развития, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

Во втором, **теоретическом блоке** (рис. 8), рассматривались научные подходы к проблеме психологической защиты, в рамках которых формируется представление о психологической защите личности как активном, осознанном процессе, направленном на сохранение целостности личности и реализацию заложенного в ней потенциала.

Были использованы следующие формы взаимодействия со студентами: лекции, семинарские занятия, индивидуальные консультации, групповые консультации.

Целью изучения темы «Введение в теорию психологической защиты» являлось развитие теоретических представлений студентов о феномене психологической защиты.

В рамках темы раскрывалась информация по истории исследования психологической защиты, современные представления о психологической защите в отечественной и зарубежной психологии.



*Диагностический блок*  
**(входной контроль)**  
Тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте; индикатор coping стратегий (Л. Амирян); методика личностный

*Теоретический блок*

**«Введение в теорию психологической защиты»**  
Изучение истории развития понятия «психологическая защита» и современных представлений о психологической защите в отечественной и зарубежной психологии (психотерапевтические концепции; теория установки; процесс социально-психологической адаптации, психоэволюционная теория эмоций и др.).

**«Психология защитного поведения»**  
Изучение уровней функционирования психологической защиты, проявлений механизмов психологической защиты, стратегий защитного поведения.

**Формы и методы взаимодействия**  
Лекции, семинарские занятия, индивидуальные консультации, групповые консультации.

*Инструментальный блок*

**«Формирование конструктивной психологической защиты»**  
Изучение особенностей конструктивной психологической защиты. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

**«Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии»**  
Изучение конструктивных и деструктивных стратегий психологической защиты в общении, психологической защиты от манипулятивного взаимодействия, в межличностном конфликте. Анализ защитного

**Формы и методы взаимодействия**

→ **Индивидуальные консультации, групповые консультации, наблюдение, беседа, тренинговые занятия, метод экспертных оценок, ролевая игра, дискуссия.**

*Диагностический блок*

→ **(выходной контроль)**

**Тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте; индикатор**

Рисунок 8. Комплекс психолого-педагогического взаимодействия в процессе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Тема «Психология защитного поведения» изучалась с целью формирования представлений студентов о проявлениях психологической защиты в поведении.

Были выявлены уровни функционирования психологической защиты (индивидуальный, межличностный, межгрупповой), проявления механизмов психологической защиты, стратегии защитного поведения (в т.ч. копинг-поведение), особенности конструктивной психологической защиты.

Реализация диагностического и теоретического блока спецкурса обеспечивала выполнение психолого-педагогического условия по осознанию личностных особенностей (в т.ч. психологической защиты).

Третий блок курса - **инструментальный** (рис. 8). Он включал в себя тренинговые занятия, направленные на формирование конструктивной психологической защиты в различных сферах личности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Работа в тренинговой группе осуществлялась согласно принципам:

1. Активное участие в происходящем.
2. Уважительное отношение друг к другу.
3. Общение по принципу «здесь и теперь».
4. Искренность.
5. Конфиденциальность.
6. Обратная связь.

Соблюдение этих принципов необходимо для достижения цели занятий.

В структуре занятия проводились ритуалы приветствия, основная часть, домашнее задание, ритуалы прощания. Для ритуала приветствия и прощания применялись упражнения, направленные на создание благоприятной, эмоционально положительной атмосферы в группе. Домашнее задание студенты выполняли в форме дневниковых записей, что развивало рефлексивные способности.

### **Рабочая программа спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»**

**Цель курса:** формирование системного представления о теории и практике психологической защиты личности.

**Задачи:**

1. Изучить теории психологической защиты личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Охарактеризовать механизмы и стратегии психологической защиты личности.
3. Определить проявления психологической защиты в профессиональной деятельности психолога образования.
4. Формировать навыки конструктивной психологической защиты личности.

Для освоения содержания курса по выбору необходимо знание основных понятий и категорий дисциплин: «Общая психология», «Возрастная психология», «Психология человека», «Психология личности», «Педагогическая психология».

Продолжительность всего спецкурса составила 144 часа (из них 72 часа – аудиторная работа, 72 часа – самостоятельная работа), занятия проводились 1 раз в неделю по 4 академических часа.

**Образовательные технологии,** применяемые в ходе изучения дисциплины: лекции, лекции-полилоги, семинары, технологии проблемного обучения, самостоятельная работа, консультации, диспуты, решение ситуативных задач, научные дискуссии, групповые формы взаимодействия (дискуссии, игры, психогимнастические упражнения, различные виды тренингов) и т.д., разработанные и апробированные и нами, и другими специалистами. Здесь мы хотим особенно подчеркнуть свое уважение к этим разработкам, как к интеллектуальной собственности коллег, понимая, что интеллектуальная собственность – это результат творческой интеллектуальной работы, это отражение личности и индивидуальности человека. Творческая и исследовательская деятельность составляет важную часть интеллектуальной деятельности (Mingaleva, Mirskikh, 2015). Посредством активного участия в

исследованиях и творчестве люди могут выражать себя, свою индивидуальность и желания. Права интеллектуальной собственности имеют относительно аморфный характер. Проблема в том, что многие люди не рассматривают их как монополию, что приводит к нарушению авторских прав и патентов, а также к несанкционированному использованию исключительных прав. Поэтому мы еще раз подчеркиваем, что с пониманием относимся к психологическим аспектам создания и защиты интеллектуальной собственности.

Материально-техническое обеспечение дисциплины: лекционные аудитории, аудитории для практических занятий, компьютер, установка мультимедиа.

Роль всего факультета соответствовала международным подходам. Покажем это на примере исследования, цель которого, состояла в том, чтобы изучить восприятие сестринского факультета психологической безопасности, как она существует в среде моделирования обучения для студентов до лицензии медсестер (Kostovicha, O'Rourkea, Stephen, 2020). Предназначенная выборка была использована для набора симуляционных медсестер, которые ранее участвовали в Национальной лиге по развитию сестринского лидерства. Факультеты были набраны из Соединенных Штатов и Канады. Данные были собраны с помощью ряда открытых вопросов с помощью инструмента онлайн-опроса SurveyGizmo. Анализ контента был использован, чтобы узнать, как преподаватели установили психологическую безопасность во время предварительной краткости, сценария и анализа этапов моделирования. Три исследователя независимо друг от друга, а затем совместно, рассмотрели данные, идентификации темы и шаблоны на каждом этапе. В исследовании приняли участие 37 медсестер. На этапах предварительного краткого, сценарного и подведения итогов возникло пять тем: Установка сцены; Это нормально, это моделирование; Все здесь, чтобы учиться; Запланированные стратегии; и Ведущий в качестве наблюдателя. Получилось, что факультеты считают, что они играют определенную роль в создании психологически безопасной учебной среды на всех трех этапах моделирования опыта. Сценарии целенаправленно предназначены для эмоциональной защиты студентов во время их участия в незнакомых встречах. Стратегии реализуются на всех трех этапах, чтобы облегчить

риск для студентов в рамках учебного процесса. Факультет следит за словесными и невербальными сигналами студентов, сигнализирующих о потенциально психологически небезопасной учебной среде, и вмешивается, чтобы защитить их в случае необходимости.

С другой стороны, и преподаватели нуждаются в поддержке, потому что по мере роста количества студентов и уровня образования в программах (ООП) преподаватели сталкиваются с растущими объемами рабочей нагрузки. Хотя в литературе и указывается на рост нагрузки на преподавателей в системе высшего образования, но очень мало исследований о том, как это увеличение влияет на работу преподавателей. Поэтому приведем здесь исследование (Tobin, Taff, 2020) текущих уровней стресса и использования механизмов преодоления стресса и управления своим уровнем стресса, и того, какие шаги все еще необходимы для поддержки преподавателей в настоящее время.

Преподаватели были опрошены с использованием комбинации 10 пунктов вопросника по шкале воспринимаемого стресса, краткого COPE, а также кратких ответов и вопросов с несколькими вариантами ответов о наставничестве преподавателей, механизмах выживания и текущих уровнях институциональной поддержки.

В результате участники сообщили об умеренном уровне стресса, а также о широком спектре в целом здоровых механизмов выживания. Повышение институциональной поддержки управления стрессом как инструмента развития профессорско-преподавательского состава должно стать приоритетом по мере расширения высшего образования. В этом исследовании раскрыты программы, потенциальные методы, которые можно использовать в работе факультетов для снижения этих уровней.

**Табл. 7.** Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№ п/ п	Компетенция	Знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции	Конкретизированные цели освоения дисциплины, обеспечивающие формирование компетенции
1	способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессионал ьные задачи, соблюдая принципы профессионал ьной этики (ОПК-8);	знать профессиональные задачи деятельности; уметь выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики; владеть навыками выполнения профессиональных задач, соблюдая принципы профессиональной этики;	знать проявления психологической защиты в реализации профессиональных задач психолога образования; уметь дифференцировать механизмы и способы защитного поведения в реализации профессиональных задач психолога образования, соблюдая принципы профессиональной этики; владеть навыками психологической защиты личности при выполнении профессиональных задач, соблюдая принципы профессиональной этики педагога- психолога;

2	<p>способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12)</p>	<p>знать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;  уметь определить риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;  владеть здоровьесберегающим и технологиями в профессиональной деятельности;</p>	<p>знать механизмы и стратегии психологической защиты в профессиональной деятельности;  уметь дифференцировать механизмы и способы защитного поведения;  владеть навыками конструктивной психологической защиты личности;</p>
3	<p>способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПКПП-4);</p>	<p>знать способы и результаты профессиональных действий;  уметь определить способы и результаты своих профессиональных действий;  владеть навыками рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий</p>	<p>знать содержание феномена «психологическая защита личности» и его влияние на профессиональную деятельность педагога-психолога;  уметь определить механизмы и способы защитного поведения в профессиональной деятельности педагога-психолога;  владеть навыками рефлексии в формировании конструктивной психологической</p>



			защиты личности;
--	--	--	------------------

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

### Дополнительная литература

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
5. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
6. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
7. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
8. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

9. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
10. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
11. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
12. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
13. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
14. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
15. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.
16. Савинова Т. В. Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 1 (5). С. 76–79.
17. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80
18. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.
19. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
20. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.
21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.
22. Якунин В.А. Педагогическая психология. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 349 с.



**Табл. 8.** Тематическое планирование дисциплины

№	Наименование раздела и темы курса	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самосто ятельна я (внеауди торная) работа
			Лек ции	Сем инар ы	Лабора торные работы	
<b>I</b>	<b><i>Диагностический блок</i></b>	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1	<i>Диагностическое исследование системы психологической защиты личности</i>	8	-	-	4	4
<b>II</b>	<b><i>Теоретический блок</i></b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	-	<b>32</b>
2.1	Введение в теорию психологической защиты	26	4	6	-	16
2.2	Психология защитного поведения	26	4	6	-	16
<b>III</b>	<b><i>Инструментальный блок</i></b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
3.1	Формирование конструктивной психологической защиты личности	38	4	6	12	16
3.2	Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии	38	4	6	12	16
<b>IV</b>	<b><i>Диагностический блок</i></b>	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>

4.1	<i>Диагностическое исследование системы психологической защиты личности</i>	8	-	-	4	4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>72</b>

## План лекционных занятий

### Лекция 2. 1. Введение в теорию психологической защиты (4 часа)

1. Эволюция понятия психологическая защита.
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии (психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология, структурная теория, телесно-ориентированная терапия и др.).
3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Е.Л. Доценко, А.А. Налчаджан, Е.С. Романова, Т.С. Яценко и др.).

#### Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

#### Дополнительная литература:

1. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
2. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
3. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
4. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
5. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80
6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.

8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

Лекция 2.2. Психология защитного поведения  
(4 часа)

1. Основные подходы классификации защитного поведения.
2. Онтогенез механизмов защиты.
3. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
4. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
5. Феномен копинг-поведения.
6. Стратегии копинг-поведения.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

Дополнительная литература:

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.



4. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
10. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.
11. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.

Лекция 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (4 часа)

1. Особенности конструктивной психологической защиты.
2. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лекция 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии (4 часа)

1. Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации.

2. Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.

Основная литература:

4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

5. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

6. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

### **План семинарских занятий**

Семинар 2.1. Введение в теорию психологической защиты  
(6 часов)

#### Вопросы для обсуждения:

1. Эволюция понятия психологическая защита.
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии (психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология, структурная теория, телесно-ориентированная терапия и др.).

3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Е.Л. Доценко, А.А. Налчаджан, Е.С. Романова, Т.С. Яценко и др.).

Задания для самоподготовки:

1. Этимологический анализ понятия «психологическая защита».
2. Подобрать примеры использования психологической защиты на материале народного фольклора (поговорки, приметы).

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

1. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
2. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
3. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
4. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
5. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80
6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

## Семинар 2.2. Психология защитного поведения (6 часов)

### Вопросы для обсуждения:

1. Основные подходы классификации защитного поведения.
2. Онтогенез механизмов защиты.
3. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
4. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
5. Феномен копинг-поведения.
6. Стратегии копинг-поведения.

### Задания для самоподготовки:

1. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения на примере произведений художественной литературы.
2. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения художественными иллюстрациями.
3. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения на примере героев кинофильмов.

### Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

Дополнительная литература:

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
4. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
10. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.
11. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.

Семинар 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности конструктивной психологической защиты.
2. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Задание для самоподготовки:

Разработать систему параметров оценки конструктивности психологической защиты.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Семинар 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии (6 часов)

### Вопросы для обсуждения:

1. Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации.
2. Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.

### Задание для самоподготовки:

Подобрать примеры конструктивного и деструктивного применения психологической защиты в межличностном взаимодействии.

### Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

### Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.



8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

### **План лабораторных работ**

Лабораторная работа 1.1. Диагностическое исследование системы психологической защиты личности (4 часа)

Цель: осознание личностных особенностей функционирования системы психологической защиты.

Содержание занятия: изучение функционирования системы психологической защиты личности с помощью комплекса методик:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

Обработка, интерпретация, анализ и обобщение результатов диагностического исследования.

Основная литература:

Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

Лабораторная работа 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (12 часов)

Цель: осознание личностных ресурсов формирования конструктивной психологической защиты.

Содержание занятия:

Способы совладания с базовыми эмоциональными состояниями, производных механизмов психологической защиты: гнев, радость, страх, печаль.

Способы презентации позитивного образа «Я».

Приемы саморегуляции: регуляция уровня психической активности, эмоционально-волевой уровень регуляции, саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности, самокорректировка личности.

Далее представлены упражнения, используемые для формирования конструктивных способов психологической защиты.

Упражнение «Киногерой»

*Цель: диагностика применяемых механизмов психологической защиты в поведении.*

*Участникам предлагалось разбиться на три группы и узнать доминирующие механизмы защиты в продемонстрированных типах поведения. Ведущий при помощи видеомэгафона и телевизора показывал группе отрывки из известных кинофильмов длительностью 1-2 минуты каждый, после чего просил опознать представленные механизмы психологической защиты и описать по каким признакам участники их диагностировали.*

В качестве стимульного материала могут выступать отрывки из кинофильмов, демонстрирующие поведение следующих героев:

- Шурика («Операция «Ы» и другие приключения Шурика») - вытеснение;
- Ипполита («Ирония судьбы или С легким паром») – замещение;
- Доктора («Формула любви») – рационализация;
- Труса («Кавказская пленница») – регрессия;
- Буратино («Приключения Буратино») – отрицание;
- Самохвалова («Служебный роман») – проекция;
- Дианы («Собака на сене») – гиперкомпенсация;
- Калугиной («Служебный роман») – компенсация.

### *Упражнение «Эмоциональное состояние»*

Цель: анализ защитного поведения личности, установление особенностей реагирования личности на фрустрационные ситуации.

Упражнение проводится с помощью рисунков теста С.Розенцвейга в обработке Н.В. Тарабриной. Ситуации представленные в рисунках были разделены на две основные группы.

1. Ситуации «препятствия», в которых какое – либо препятствие, персонаж или предмет обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций – рисунки № 1,3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. Ситуация «обвинения». Субъект при этом служит объектом обвинения. Таких ситуаций 8: рисунки № 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Студентам предлагалось в парах выбрать стратегию поведения в ситуации для себя и партнера. Затем сравнивались ответы с рефлексивными суждениями, проводилась оценка высказываний на экстрапунитивные, интропунитивные, импунитивные, обсуждалась конструктивность поведения участников ситуации.

1.Экстарпунитивные реакции [Е] – реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, в форме осуждения внешней причины фрустрации, или вменяется в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию (агрессия на окружающих).

2.Интропунитивные реакции [I] – реакция направлена субъектом на самого себя; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя

ответственность за исправление данной ситуации (агрессия на себя).

3. Импунитивные реакции [М] – фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как отсутствие чьей – либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать (чувство вины).

Упражнение проводилось в течении 3 занятий, динамика анализировалась.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лабораторная работа 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии  
(12 часов)

Цель: приобретение навыков конструктивной психологической

защиты в межличностном взаимодействии.

Содержание занятия:

Способы психологической самозащиты личности.

Стратегии преодоления конфликта.

Технологии противостояния психологическому влиянию: мониторинг эмоций, психологическое самбо, информационный диалог, конструктивная критика, цивилизованная конфронтация.

Далее представлены упражнения, используемые для формирования конструктивных способов психологической защиты.

### *Игра «Конспект»*

Цель: формирование конструктивных стратегий разрешения конфликта.

В игре участвовали 2 человека.

Инструкция первому участнику: «Вы вместе готовились к зачету, и один писал конспект, а другой нет. Ты сдаешь зачет сегодня, и спросил конспект у товарища, так как он сдает завтра. Ты сдал зачет, очень обрадовался и, уходя, забыл забрать конспект. Когда вернулся, то в аудитории никого не было, и конспекта тоже».

Инструкция обоим участникам: «Вы встречаетесь в коридоре и должны вести себя так, как обычно поступаете в жизни»

После игры проводился анализ: сначала высказываются наблюдатели, затем участники. Необходимо выяснить какое поведение участники считают конструктивным и насколько оно реализовано в игре.

### *Упражнение «Шнуровка»*

Цель: определение личностно-профессиональной значимости формирования конструктивной психологической защиты.

Группа делилась пополам, все садились в две линии друг напротив друга. Ведущий дал задание обсудить проблему целесообразности применения психологической защиты в профессиональной деятельности психолога. Одна сторона приводила аргументы - «за», другая – «против».

Первый участник одной подгруппы говорил свой аргумент, участник другой подгруппы, выслушав аргумент первого, отвечал на этот аргумент и приводит свой.

Анализировались понравившиеся и неожиданные аргументы. Общим голосованием принималось общее решение о подгруппе, представившей наиболее веские и содержательные аргументы.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лабораторная работа 4.1. Диагностическое исследование системы психологической защиты личности (4 часа)

Цель: осознание динамики личностных особенностей функционирования системы психологической защиты.

Содержание занятия: изучение динамики функционирования системы психологической защиты личности, как результата изучения спецкурса, с помощью комплекса методик:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

Обработка, интерпретация, анализ и обобщение результатов диагностического исследования.

Основная литература:

Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

Табл. 9. Самостоятельная работа студентов

№	Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Объем часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1.1	Диагностическое исследование системы психологической защиты личности	Обработка, интерпретация, анализ и обобщение методик: опросник Плутчика-Келермана-Конте, индикатор копинг-стратегий, личностный дифференциал.	4	Изучение литературы.	Основная литература: 2. Дополнительная литература: 7.	Характеристика личностных особенностей функционирования системы психологической защиты личности.
2.1	Введение в теорию психологической защиты	Эволюция понятия психологическая защита. Теории психологической защиты в зарубежной психологии. Исследование психологической защиты в отечественной психологии.	16	Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2. Дополнительная литература: 6,7,9,11,17,19,20,21.	Этимологический анализ понятия «психологическая защита». Подобрать примеры использования психологической защиты на



						материале народного фольклора (пословицы, поговорки, приметы).
2.2	Психология защитного поведения	Основные подходы классификации механизмов психологической защиты. Онтогенез механизмов защиты. Характеристика базисных механизмов психологической защиты. Феномен копинг-поведения. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Стратегии копинг-поведения.	16	Изучение литературы. Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2,3,4. Дополнительная литература: 3,4,5,6,7,8,10, 12,14,15,18.	Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты на примере произведений художественной литературы. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты художественными

						иллюстрациями . Проиллюстриро вать проявление механизмов психологическо й защиты на примере героев кинофильмов.
3. 1	Формировани е конструктивн ой психологичес кой защиты	Особенности конструктивной психологической защиты. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.	16	Изучение литературы. Реферировани е и аннотация научной литературы. Конспектиров ание научного издания.	Основная литература: 1,2,3. Дополнительна я литература: 11,12,13,14.	Разработать систему параметров оценки конструктивнос ти психологическо й защиты.
3. 2	Использовани е конструктив ной психологичес кой защиты в	Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации.	16	Изучение литературы. Реферировани е и аннотация научной	Основная литература: 1,2,3. Дополнительна я литература:	Подобрать примеры конструктивно го и деструктивного

	межличностном взаимодействии	Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.		литературы. Конспектирование научного издания.	11,12,13,14.	применения психологической защиты в межличностном взаимодействии.
4.1	Диагностическое исследование динамики системы психологической защиты личности	Обработка, интерпретация, анализ и обобщение методик: опросник Плутчика-Келермана-Конте, индикатор копинг-стратегий, личностный дифференциал.	4	Изучение литературы.	Основная литература: 2. Дополнительная литература: 7.	Характеристика динамики личностных особенностей функционирования системы психологической защиты личности.
ИТОГО: 72 часа						

## Методические материалы

### Терминологический минимум

Агрессия	Профессиональная
Адаптация	деятельность
Воображение	Психологическая защита
Восприятие	Психологический барьер
Вытеснение	Рационализация
Гиперкомпенсация	Регрессия
Деструктивный	Рефлексия
Замещение	Решение проблем
Избегание	Самоотношение
Интеллектуализация	Самооценка
Компенсация	Самосознание
Компромисс	Сверх-Я
Конструктивный	Соперничество
Конфликт	Сотрудничество
Копинг-поведение	Социализация
Личность	Стиль деятельности
Мышление	Сублимация
Общение	Тренинг
Оно	Установка
Отрицание	Эксквизитная ситуация
Ощущение	Эмоция
Память	Я
Педагогическая	
деятельность	
Перцептивная защита	
Поиск социальной	
поддержки	
Приспособление	
Проекция	

## Темы рефератов

1. История развития понятия «психологическая защита».
2. Проблема диагностики психологической защиты личности.
3. Онтогенез механизмов психологической защиты.
4. Проблема психологической защиты в психотерапевтических концепциях.
5. Влияние психологической защиты на развитие личности.
6. Проблема конструктивной психологической защиты в психологии.
7. Групповые механизмы психологической защиты.
8. Влияние детско-родительских отношений на психологическую защиту личности.
9. Методы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения.
10. Влияние психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости личности.

## Темы курсовых работ

1. Исследование копинг-поведения подростков.
2. Исследование механизмов психологической защиты у подростков.
3. Влияние психологической защиты на переживание одиночества у подростков.
4. Влияние самооценки на психологическую защиту подростков.
5. Исследование психологической защиты студентов в период вузовского обучения.

## Темы квалификационных работ

1. Влияние интеллекта на психологическую защиту студентов.
2. Влияние психологической защиты на конфликтное поведение студентов.
3. Формирование конструктивных стратегий копинг – поведения у подростков.
4. Психолого-педагогическая коррекция копинг-поведения студентов.
5. Влияние психологической защиты на формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## Вопросы к зачету

1. Эволюция понятия психологическая защита.
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии.
3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии.
4. Основные подходы классификации механизмов психологической защиты.
5. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
6. Стратегии защитного поведения.
7. Феномен копинг-поведения.
8. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
9. Стратегии копинг-поведения.
10. Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога.
11. Психологическая защита в профессиональной деятельности.
12. Профессионально важные качества личности педагога-психолога.

13. Психологическая защита в профессиональной деятельности педагога-психолога.

14. Особенности конструктивной психологической защиты.

15. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Таким образом, программа формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов была реализована в спецкурсе «Проблемы конструктивной психологической защиты».

## **Х.**

### **ОБСУЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Исследование проблемы формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов проводилось с использованием комплекса методов: теоретический анализ и обобщение; констатирующий и формирующий эксперимент; беседа; наблюдение; метод экспертных оценок; методы математической обработки данных (t-критерий Стьюдента,  $r_{xy}$ -коэффициент корреляции Пирсона, T-критерий Вилкоксона); психологическое тестирование; опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлермана, Х. Конт); методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан); методика «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкин, А.М. Эткинд); методика личностного дифференциала (НИИ им. В.М. Бехтерева); методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас); рисуночный тест ассоциации (С. Розенцвейг); многофакторный опросник личности «16 PF-A, C» (Р.Б. Кеттелл); методика диагностики социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.

Даймонд).

Выборку опытно - экспериментального исследования составили 158 студентов 1-5 курсов факультета психологии (констатирующий эксперимент), в формирующем эксперименте приняли участие 66 студентов 1, 4 курсов.

Формирование конструктивной психологической защиты будущих психологов осуществлялось в процессе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Экспериментальное изучение проблемы формирования конструктивной психологической защиты студентов психологов позволило сделать следующие выводы.

Проведенный анализ данных констатирующего эксперимента позволяет обсуждать сформированность системы психологической защиты личности студентов психологов в соответствии 3 уровням: студенты 1 -2 курса характеризуется высокой напряженностью защитных механизмов, преобладанием примитивных способов психологической защиты, ориентацией на разрешение проблем с помощью собственных ресурсов, которые оценивает низко.

Студенты 3-4 курса характеризуются снижением напряженности психологической защиты, использованием как примитивных, так и зрелых механизмов защиты, трудные жизненные ситуации разрешаются с помощью собственных ресурсов, которые оценивает на среднем уровне.

Студенты 5 курса применяют зрелые механизмы защиты, с нормативной напряженностью. Преодоление стресса осуществляется с помощью социального окружения и собственных ресурсов в условиях психологически безопасной среды.

При этом, мы разделяем мнение наших зарубежных коллег, в работах которых психологически безопасная среда определяется как среда, в которой люди чувствуют себя комфортно, рискуя, не опасаясь негативных последствий. Когда человек чувствует себя психологически безопасным в



симуляции, он с большей вероятностью будет участвовать в этом опыте и размышлять над своими действиями и действиями других (Stephen, Kostovich, O'Rourke, 2020). Несмотря на это, мало что известно о том, что создает такую среду с точки зрения учащегося. Это качественное описательное исследование для изучения представлений студентов-медсестер до получения лицензии о психологической безопасности в том виде, в котором она существует в рамках предварительных инструкций, сценариев и этапов подведения итогов имитационного обучения. Данные были собраны с помощью серии открытых вопросов через инструмент онлайн-опроса. Три исследователя независимо, а затем совместно проанализировали данные, определив темы и закономерности на каждом этапе. Восемьдесят шесть студентов-медсестер, обучающихся до получения лицензии, прошли онлайн-опрос. В рамках трех этапов возникло пять тем: (1) присутствие преподавателей; (2) обучение без страха; (3) работать вместе; (4) установление ожиданий; и (5) позитивные разговоры. Эти результаты подтверждают большую часть текущей литературы по психологической безопасности в симуляции, но также подчеркивают уникальные результаты, в том числе запугивание, контроль учащихся и отсутствие спешки.

Целью другого интересного исследования (Roja, Mohammad, 2010) было изучить взаимосвязь между перфекционизмом и стилями преодоления стресса на выборке студентов. В это исследование были включены 378 студентов. Всех участников попросили заполнить версию Фарси шкалы позитивного и негативного перфекционизма (FPANPS) и Тегеранскую шкалу стилей адаптации (TCSS). Результаты показали, что позитивный перфекционизм положительно связан с проблемно-ориентированными и позитивно-эмоционально ориентированными стилями преодоления трудностей, а также негативно ассоциируется с негативным эмоционально ориентированным стилем совладания. Результаты также показали, что отрицательный

перфекционизм отрицательно связан со стилем совладания, ориентированным на проблему, и положительным, эмоционально ориентированным, и положительно связан с отрицательным, эмоционально ориентированным стилем совладания.

На основании корреляционного анализа данных выявлены значимые связи функционирования механизмов психологической защиты, стратегий копинг-поведения, свойств самосознания, локуса контроля, способов поведения в конфликте, факторов социально-психологической адаптации, личностных особенностей, обуславливающие специфику проявления психологической защиты студентов-психологов.

В ходе опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивной психологической защиты были реализованы психолого-педагогические условия: усвоение знаний о системе психологической защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты.

В экспериментальной группе студентов-первокурсников произошли изменения в напряженности механизмов психологической защиты и самосознании. При сохранении показателя общей напряженности функционирования психологической защиты снизились значения примитивных защит (вытеснение, регрессия, отрицание), и увеличились зрелых (компенсация, гиперкомпенсация). Это позволило студентам проявлять активность в достижении цели, положительно интерпретировать проявления личностных свойств.

Психологические исследователи уже давно подчеркивают необходимость выявления диспозиционных аспектов совладания (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). За прошедшие годы было проведено большое количество исследований взаимосвязи между копингом и личностью. Тем не менее, ограниченное исследование диспозиций было проведено по двум альтернативным подходам к совладанию:

проактивное копинг и превентивное копинг (Schwarzer, 2001). Проактивное и превентивное копирование отклоняются от традиционных концепций совладания, поскольку оба являются активными, ориентированными на будущее подходами к преодолению стрессоров. Профилактическое совладание остается в соответствии с традиционным взглядом на копинг как на попытку минимизировать риск, в то время как проактивное копирование определяется как ориентированное на вызов, а факторы стресса рассматриваются как возможность для роста. Целью исследования группы авторов (Straud, Naughton-Cassill, Fuhrman, 2015) было проанализировать роль пятифакторной модели (FFM) с проактивным и превентивным копингом. Участники ( $n = 251$ ) заполнили батарею анкет, которые включали показатели личности и совладания. Результаты показали, что все пять черт личности значимо коррелировали с проактивным и превентивным копингом. Кроме того, добросовестность, сознательность и открытость опыту предсказывали оба стиля совладания (проактивное и превентивное совладание), тогда как экстраверсия и невротизм предсказывали только проактивное совладание. Таким образом, авторы показали значительную взаимосвязь между личностью и копингом, так называемая «Большая пятерка» более предсказывала проактивное совладание, чем превентивное.

В некоторых исследованиях утверждалось, что пятифакторная модель (FFM или Big Five) обеспечивает достоверную и надежную оценку для измерения личности индивида. Пять факторов – экстраверсия, приятность, открытость опыту, невротизм и добросовестность. Поскольку эти пять факторов могут эффективно отражать различия в личности, модель “Большой пятерки” является наиболее широко используемой моделью для измерения индивидуальной личности и была переведена на множество разных языков (Zou, Li, Cho, 2020).

Зная, что существует так много студентов, страдающих от

депрессии, это исследование проверило и изучило основные факторы и отношения, влияющие на депрессию и поведение. Подводя итог, следует отметить, что все анализы, проведенные в этом исследовании, стресс-факторы, такие как академические, отношения и практические вопросы, имели положительные ассоциации с депрессией. Кроме того, люди с меньшей экстраверсией, открытостью или приятностью будут более склонны страдать от депрессии, в то время как люди с большим нейротизмом могут иметь большую вероятность впасть в депрессию. Кроме того, предполагается, что люди, находящиеся в депрессии, более склонны раскрывать свою депрессию. Для намерения раскрытия и фактического поведения раскрытия через социальные сети они были положительно связаны друг с другом, что означает, что люди с высоким намерением раскрыть себя проявляют больше эмоционального выражения в социальных сетях. В результате последующего анализа было также изучено влияние умеренности личности на взаимосвязь между стрессом и депрессией. На самом деле студенты университетов, как правило, более активны и лучше понимают эмоциональное раскрытие своих одноклассников. Было бы идеально и обнадеживающе, если бы медицинские учреждения нашли новый способ захвата негативных эмоциональных сообщений из социальных сетей, чтобы своевременно обнаружить этих людей с депрессией для надлежащего лечения.

В экспериментальной группе студентов 4 курса реализация условия «изучение личностных свойств и теории психологической защиты» привела к изменениям в интенсивности применения зрелых и примитивных механизмов психологической защиты. Выраженность стратегий копинг-поведения изменилась на среднегрупповом уровне. Статистически значимые изменения выявлены в критериях эффективности психологической защиты – свойствах самосознания, связанных с самооценкой и самоконтролем. Интенсивность описанных изменений проявилась ниже, чем в группе студентов первого курса.

Насколько это могло зависеть от мотивации, сказано в исследовании зарубежных коллег, целью которых было протестировать концептуальную модель, связывающую мотивационные процессы, участвующие в преодолении стресса студентов, и изучить гендерные различия в этих процессах Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R.J., Bouffard, T. (2017). Была выдвинута гипотеза о самоопределенной мотивации для прогнозирования стратегий совладания и реакции на стресс, связанный с оценкой, и была выдвинута гипотеза, что совладание играет значительную роль в краткосрочных и долгосрочных результатах оценки. Авторы исследовали эту модель с помощью анализа множественных групповых путей. В исследовании 1 (N=265) использование студентами-музыкальными студентами стратегий вовлечения и совладания привело к более сильным намерениям в музыкальной карьере, в то время как стратегии разъединения-совладания привели к более слабым намерениям. В исследовании 2 (N=340), более активное использование учащимися стратегий совладания с вовлечением и меньшее использование стратегий преодоления разобщения привело к более высоким оценкам, более высокому положительному аффекту и более низкому отрицательному аффекту. В обоих исследованиях участие и отказ от участия-совладание предсказывались автономной и контролируемой мотивацией соответственно. Мотивация также косвенно предсказывала академические результаты через оценку стресса и преодоление стресса. В то время как женщины испытывали более высокий уровень стресса, на мужчин более негативно повлияло использование ориентированного на разобщение копинга. Гендерные различия были также обнаружены в связи между выживанием, ориентированным на вовлечение, и результатами. Эти результаты заполняют важный пробел в литературе, касающийся гендерных различий в результатах обучения, а также способствуют лучшему пониманию процессов, связывающих мотивацию, преодоление

трудностей и академические результаты.

Реализация экспериментальных условий: усвоение знаний о системе психологической защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты обусловила изменения функционирования системы психологической защиты студентов в следующих направлениях: изменилось соотношение напряженности примитивных и зрелых механизмов психологической защиты в пользу последних. Копинг-ресурсы развиваются от избегания проблем к активным действиям по их разрешению. Повысилась самооценка и самоконтроль личности, что позволяет судить о переходе психологической защиты на более высокий уровень конструктивности.

В обсуждение полученных результатов нельзя не включить и данные других авторов, занимающихся социально-психологическим сопровождением студентов, например, в процессе адаптации в новой социокультурной среде (Векбосупова, 2014), в том числе осуществления профилактики возможного развития асоциального, некооперативного поведения в межкультурном общении и негативных изменений личности репатриантов в процессе межкультурной адаптации. Автором разработана программа социально-психологического сопровождения репатриированных студентов после первичной диагностики степени их адаптации. Вторичная диагностика доказала эффективность применяемых психологических методов и технологий, способов работы с репатриантами в процессе межкультурной адаптации. Выявлено, что процесс психологического сопровождения репатриантов в процессе межкультурной адаптации способствовал формированию адекватной самооценки, повышению уровня эмоционального комфорта иммигранта, его уверенности в собственных силах, активизировал потребность в развитии социальных контактов и построении партнерских отношений, уменьшил чувство отчуждения, создал чувство принадлежности к новой

социальной общности.

Эмоциональный комфорт является и результатом, и фактором применения конструктивных видов психологических защит и предупреждает развитие депрессивных состояний, влияя тем самым на положительные изменения в психическом здоровье.

Связаны ли изменения в положительном психическом здоровье с повышением вероятности депрессии в течение двухлетнего периода? Проверка такой гипотезы по укреплению и защите психического здоровья, исследование модели снижения депрессии, основанная на укреплении и защите психического здоровья проведена группой авторов (Keyes, Yao, Hybels, Milstein, Proeschold-Bell, 2020) в процессе продольного исследования Объединенного методистского служителя Инициативы по охране здоровья священнослужителей в Северной Каролине, которое включало Краткую Форму Континуума Психического Здоровья (MHC-SF) для положительного психического здоровья и Опросник здоровья пациента (PHQ-9) для депрессии в 2014 и 2016 (N = 955). Гипотеза продвижения предсказывает снижение риска депрессии в 2016 году среди духовенства, чье психическое здоровье улучшилось до состояния процветания, и повышение риска депрессии в 2016 году для духовенства, которое оставалось неблагополучным. Гипотеза защиты предсказывает повышенный риск депрессии в 2016 году для духовенства, которое процветало в 2014 году, но снизилось до «не процветающего» в 2016 году. Контрольной группой является духовенство, которое продолжало процветать. Авторы использовали модифицированные модели регрессии Пуассона для бинарных результатов для оценки коэффициентов распространенности (PR) и оценки коэффициентов заболеваемости (IRR) депрессии в 2016 году, связанных с изменениями в состоянии психического здоровья. Результаты подтверждают обе гипотезы. По сравнению с духовенством, которое продолжало процветать, духовенство, достигшее

процветания, было столь же вероятно, в то время как духовенство, которое осталось не процветающим, было почти в семь раз более вероятно иметь депрессию в 2016 году. Духовенство, которое отказалось от отсутствия процветания, в 2016 году было в шесть раз чаще подвержено депрессии по сравнению с теми, кто оставался процветающим. Аналогичные закономерности наблюдались, когда в 2014 году выборка была ограничена духовенством без депрессии. Эти результаты предполагают сосредоточение внимания на психологических программах для снижения частоты распространенности и бремени депрессии.

Эмоциональный комфорт влияет и на положительные изменения в соматическом здоровье.

Существуют исследования, в которых доказана прочная связь между стрессовыми жизненными событиями и повышенными негативными последствиями для здоровья, а также большей предрасположенностью к различным формам употребления психоактивных веществ и игрового поведения; однако об отдельных факторах, объясняющих эту взаимосвязь, известно меньше.

Но в 2020 году опубликованы результаты исследования (Wanga, Cunningham-Erdogdua, Steersb, Phillip, Clayton, 2020), в котором изучены факторы сдерживания азартных игр, чтобы справиться с ситуацией, и факторы индивидуальной импульсивности (например, настойчивость, преднамеренность и негативная срочность) на взаимосвязь между стрессовыми жизненными событиями за последний год и проблемами с азартными играми среди выборки студентов колледжа.

В нем приняли участие 653 студента (48,57% женщин;  $M = 26,31$  года;  $SD = 8,35$  года), поступивших в университеты Соединенных Штатов, которые набрали три или выше балла по шкале South Oaks Gambling Screen, показателю риска для зависимости от игры.

Авторы обнаружили положительную связь между стрессовыми жизненными событиями и проблемами,



связанными с азартными играми. Пристрастие к азартным играм смягчало связь между стрессовыми жизненными событиями и проблемами, связанными с азартными играми, так что для тех, кто лучше разбирается в азартных играх, стрессовые жизненные события мало влияют на проблемы с азартными играми, в то время как те, кто находится на низком или умеренном уровне азартных игр, чтобы справиться, увидели положительную связь между стрессовой жизнью события и проблемой с азартными играми. Более того, авторы обнаружили два значимых трехсторонних взаимодействия между стрессовыми жизненными событиями, азартными играми, чтобы справиться, и импульсивными факторами настойчивости и преднамеренности в прогнозировании проблем. Эти результаты показывают, что стратегии профилактики и/или лечения должны учитывать, факторы импульсивности в сочетании с индивидуальным сообщением о стрессовых жизненных событиях.

Электронные сигареты нравятся из-за альтернативного использования, такого как капание (то есть нанесение электронной жидкости непосредственно на распылитель) и выполнение трюков с вейпом (то есть создание форм из выдыхаемого аэрозоля). Однако мало что известно об этом поведении и подростках, которые его проявляют.

Используя перекрестные опросы, проведенные в 4 средних школах Коннектикута в 2017 году (N = 2945), авторы оценили частоту капания и проведения уловок вейпинга, характеристики продукта (например, никотин, ароматизатор), используемые для этого поведения, и где подростки узнают об этом поведении. Авторы также провели полиномиальный логистический регрессионный анализ, чтобы оценить, были ли демографические данные, возраст начала употребления электронных сигарет, использование электронных сигарет в прошлом месяце и постоянное употребление других табачных изделий связаны с уловками с каплями и/или вейпами.

В результате, среди тех, кто когда-либо употреблял электронные сигареты (N = 1047), 20,5% когда-либо капали, а

54,9% когда-либо использовали вейп-трюки. Чаще всего одобрялись: 1) ароматизаторы, используемые для обоих типов поведения, были фруктами, конфетами и мятой, 2) концентрация никотина, используемая для капельного орошения, составляла 3 мг, а для трюков с вейпом составляла 0 мг, и 3) основным источником для изучения этого поведения были друзья. Мультиномиальная модель показала, что более ранний возраст начала употребления электронных сигарет, использование электронных сигарет в прошлом месяце и постоянное использование других табачных изделий были связаны с уловками с каплями и вейпом.

Использование капель и вейп-трюков было связано с рискованным поведением, связанным с употреблением табака (например, более ранний возраст начала, употребление табака иными способами), а также с воздействием никотина и ароматизаторов. Снижение привлекательности уловок, связанных с капанием и вейпом, и предотвращение характеристик продукта, которые способствуют такому поведению, может снизить вред для подростков. Задний план – меняется ли употребление политабака или никотиновая зависимость (ND) при изменении статуса курения сигарет у молодых людей – вопрос малоизученный. Авторы преследовали цель, которая состояла в том, чтобы описать употребление других табачных изделий (ОТР) и ND в соответствии с изменением статуса курения сигарет в течение четырех лет среди молодых людей.

Были взяты данные из лонгитюдного исследования 1294 подростков в возрасте 12–13 лет на начальном этапе в 1999–2000 гг., а затем в подростковом возрасте. Среди 790 участников в возрасте 20 и 24 лет 22% никогда не курили сигареты; 37% были «стойкими курильщиками»; 9% были «рецидивирующими»; 10% бросили курить 1–3 года назад; и 22% бросили курить  $\geq 4$  лет назад. Было описано употребление ОТП в прошлом году (например, сигары/сигариллы, кальяны, различные табачные изделия

(например, трубку, биди, жевательный табак, нюхательный табак)) и ND за 4 года в этих группах.

Получилось, в возрасте 20 лет стойкие курильщики сообщили, что использовали в прошлом году среднее значение (СО) 1,1 (0,9) ОТП; рецидивисты сообщили 0,5 (0,6); бросившие курить в более короткий срок сообщили о 0,9 (0,7); более длительно бросивших курить сообщили 0,3 (0,6); и никогда не курившие сообщили 0,2 (0,4). Не было изменений в использовании ОТП или НД у никогда не куривших и бросивших курить в течение длительного периода времени. Те, кто в короткие сроки бросили курить, сократили количество одноразовых паролей на -0,5 (95% доверительный интервал: -0,7, -0,3) в среднем за 4 года; число постоянных курильщиков снизилось на -0,2 (-0,3, -0,1). Рецидивы увеличились в среднем на 0,6 (0,4,0,7).

Использование ОТП и НД были стабильными в раннем взрослом возрасте среди никогда не куривших, стойких курильщиков и тех, кто давно бросил курить, но колебались параллельно с прекращением и началом курения. Конечно, не на все вопросы удалось получить ответы. Необходимы дополнительные исследования, чтобы установить причины этих колебаний и выяснить, помогают ли они прекращению курения или препятствуют этому.

Сильный стресс и депрессия представляют собой серьезные проблемы как для личного, так и для общественного здоровья (Zou, Li, Cho, 2020). Каждый год многие студенты университетов страдают от депрессии, и лишь часть из них получает надлежащее и компетентное лечение. Следуя тенденциям эпохи, социальные сети стали преобладать среди студентов университетов и стали новой платформой для выявления упоминаний о депрессии. Цель этого исследования - изучить влияние различных факторов стресса и личностных черт «большой пятерки» на намерение раскрыть депрессию. Помимо намерения раскрыть информацию, рассказывали ли респонденты о своей депрессии через профили в социальных сетях. Свыше 200

пользователей WeChat были опрошены на предмет их опыта психологического стресса по четырем категориям - обучение, отношения и практические вопросы.

Об эффективности таких коррекционных программ говорят и зарубежные исследователи (Muratori, P., Bertacchi, I., Catone, G., Mannucci, F., Nocentini, A., Pisano, S., Lochman, J.E. (2020), которые адаптировали универсальную программу «Сила совладания» для учащихся средних школ. В том исследовании приняли участие 839 итальянских юношей из средней школы. Программа была эффективна в снижении проблем интернализации студентов и в повышении просоциального поведения студентов.

В настоящем исследовании изучалась эффективность универсальной профилактической версии программы "Сила совладания" в снижении поведенческих и эмоциональных проблем и в продвижении просоциального поведения в классах средней школы.

В исследовании использовался рандомизированный дизайн контрольного исследования, и выборка включала 839 итальянских юношей средней школы (411 мужчин), посещающих 40 классов средней школы. Ученики были в седьмом или восьмом классе, и их средний возраст составлял 13,24 года ( $SD = .65$ ; диапазон 12-14 лет). Девяносто студентов были африканцами, остальные-кавказцами. Учителя и родители заполнили опросник сильных сторон и трудностей до и после вмешательства. Авторы использовали 24-сессионную универсальную профилактическую адаптацию копинг-силы, направленную на совершенствование эмоциональной регуляции детей и навыков решения социальных проблем.

Линейные смешанные модели и размеры эффектов показали, что поведение улучшилось в результате вмешательства копинг-силы. В частности, программа была эффективна в уменьшении интернализирующих проблем и увеличении просоциального поведения.

Универсальная копинг-сила эффективно адаптирует существующую научно обоснованную программу и считается полезной стратегией также для улучшения социальных эмоциональных навыков у учащихся средних школ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ отечественных и зарубежных исследований, констатирующий и формирующий эксперименты, полученные выводы позволяют подтвердить правильность выдвинутой во введении гипотезы относительно определения психологической защиты: психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Психологическая защита личности обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения (действиями, направленными на разрешение личностных проблем). Вместе они представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Анализ научных исследований позволил также определить, что психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности:

- соответствие общественным ожиданиям и правилам;
- процессы мышления и воображения являются основой функционирования;
- осознанность функционирования, контролируется рефлексией;
- широкий спектр умеренного использования

механизмов защиты;

- обеспечение внешней социально-психологической адаптированности и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач;

- в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Деятельность психолога требует от специалиста умений профессионального взаимодействия с различными социальными группами, а также определенных личностных качеств и профессиональных знаний.

Использование специалистом примитивных механизмов психологической защиты проявляется в отрицании собственной вины, стремлении переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению, затрудняет взаимодействие с людьми.

Поэтому в процессе подготовки психолога было необходимо не только сформировать профессиональные компетенции, но и способы конструктивной психологической защиты.

Моделирование конструктивной психологической защиты выявило три её уровня:

- На стихийном уровне наблюдается спонтанное функционирование системы психологической защиты личности.

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

- На эмпирическом уровне происходит рефлексивный самоконтроль личности над своими действиями и поступками и осознание проявляемых личностных свойств.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню

модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты.

- На теоретическом уровне функционирование системы психологической защиты осуществляется с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний о психологической защите и возможных ее проявлениях.

Это вызвало необходимость проведения курса по выбору «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

В организации работы студентов использовались следующие формы работы: лекционные, семинарские, тренинговые занятия, индивидуальное и групповое консультирование.

Содержание курса по выбору реализовывалось в двух направлениях: изучение личностных особенностей студентов, теорий психологической защиты, проявлений психологической защиты в поведении и формирование конструктивных способов психологической защиты.

На формирование конструктивной психологической защиты будущих психологов оказывают влияние определенные психолого-педагогические условия: усвоение знаний о системе психологической защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты.

Внедрение в учебно-воспитательный процесс студентов факультета психологии спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности» оказало влияние на функционирование системы психологической защиты личности по параметрам: напряженность примитивных и зрелых защитных механизмов, используемые стратегии копинг-поведения, свойства самосознания.

## ЛИТЕРАТУРА

- Aelenei C., Lewis N.A., Oyserman D. (2017). No pain no gain? Social demographic correlates and identity consequences of interpreting experienced difficulty as importance. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 43–55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.004> 26
- Ayodeji, A.F., Tunrayo, O., Tolulope, F., Ignatius O. (2019). Perceived stress and stressors among first-year undergraduate students at a private medical school in Nigeria. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(5), 425-430. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.08.003>
- Anestis M.D., Soberay K.A., Gutierrez P.M., Joiner T.E., Hernández T.D. (2014). Reconsidering the Link Between Impulsivity and Suicidal Behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 366-386.
- Artemyeva, T. (2018). The philosophy of the russian enlightenment in soviet historiography: names and problems. *Rivista di Storia della Filosofia*, 2, 265-276. DOI: 10.3280/SF2018-002005
- Bekbosunova, G. (2014). Social and Psychological Support of The Person During Adaptation in New Socio-Cultural Environment, 159, 775-783. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281406577X?via%3Dihub>
- Berzonsky, M.D., Papini, D.R. (2014). Identity processing styles and value orientations: the mediational role of self-regulation and identity commitment. *Identity An international journal of theory and research*, 14(2), 96–112. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15283488.2013.858228>
- Blinova, V., Lopukhova, O., Shishova, E. (2015). The features of psychological defenses at different levels of individual readiness for self-development are considered. *Modern problems of science and education*, 1569 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25325316>



- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711-729.
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R.J., Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 28-42. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>
- Boylan, J.L., Lawrence C. (2020). What does it mean to psychologically prepare for a disaster? A systematic review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 45, 101480 <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101480>
- Brassard, M., Hart, S.N., Glaser, D. (2020). Psychological maltreatment: An international challenge to children's safety and well being. *Child Abuse & Neglect*, 104611. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420302660#!>
- Carvalho, L.F., Reis, A. M., Pianowski, G. (2019). Investigating Correlations Between Defence Mechanisms and Pathological Personality Characteristics Investigando las correlaciones entre los mecanismos de defensa y las características de la personalidad patologica, 48, 232-243. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2018.01.004>
- Chevalier N. (2015). Executive Function Development: Making Sense of the Environment to Behave Adaptively. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 363-368.
- Chung, M., Xiaohu, D., King, D., Wan, K. (2016). Exploring the interrelationship between alexithymia, defense style, emotional suppression, homicide-related posttraumatic stress disorder and psychiatric co-morbidity. *Psychiatry Research*, 243, 373-381. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.057>
- Cramer. P. (2009). The development of defense mechanisms from pre-adolescence to early adulthood: Do IQ and social class matter? A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 43, 3, 464-

471. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.021>

- Davis, A., Barrett, F., Griffiths, R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.004>
- Dolgova V., Kondratieva O., Sencheva L., Rokitskaya Ju. (2019). Psychocorrection of conflictual behaviour of college students. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 90, 17–20.
- Dolgova V.I., Rokitskaya Yu.A., Salamatov A.A. (2018). Individual psychological predictors of adaptive behavior in adolescents. *Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University*, 8 (1), 45–59. [In Rus.]
- Dolgova, V., Rokitskaya, Ju., Golieva, G., Kondratieva, O., Shayakhmetova, V. (2020). Influence Of Child-Parent Relations On The Conflict Behavior Of Teenagers Of 14-15. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. Серия: «SCTMG 2020», 92, 1638–1644.
- Dolgova, V., Rokitskaya, Ju., Kapitanets, E., Shayakhmetova, V. (2019). Study Of Hardiness In Adolescents And Its Interrelation With Coping Behaviour. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, LXXIII 19TH PC*, 297–305.
- Dolgova, V.I., Kryzhanovskaya, N.V., Rokitskaya, Yu.A., Salamatov, A.A., Nurtdinova, A.A., Zhakupova, Ya. (2018). Interpersonal problems of younger adolescents. *Espacios*, 39(5), 28.
- Dolgova, V.I., Kutepova, N.G., Kryzhanovskaya, N.V., Bolshakova, Z.M., Tulkibaeva, N.N. (2018). Relationship between teachers' readiness for innovative activities and their creative potential and professional characteristics. *Espacios*, 39, 5, 31.
- Dreisbach G., Fischer R. (2015). Conflicts as Aversive Signals for Control Adaptation. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 255-260.

- Eppelmann, L., Parzer, P., Kaess M. (2016). Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school. *Mental Health & Prevention*, 4(2), 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.03.002>
- Fiorillo, D., Lavadera, G., Nappo, N. (2017). Social participation and self-rated psychological health: A longitudinal study on BHPS. *SSM Population Health*, 3, 266-274. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.02.003>
- Font, X., Garay, L., Jones, S. (2016). A Social Cognitive Theory of sustainability empathy. *Annals of Tourism Research*, 58, 65–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2016.02.004>.
- Freud, A. (1946). *Das ich und die Abwermechanismen*. London, Imago.
- Garber, J., Frankel, S.A., Herrington, C.G. (2016). Developmental Demands of Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Children and Adolescents: Cognitive, Social, and Emotional Processes. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 181-216.
- Grudtsina, L.Yu., Filippova, A.V., Belyalova, A.M., Maksimova, E.V., Dulina, G.S., Sharonov, I.A. (2017). Recommendations for university students in learning of safe behavioral mechanisms. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 7(3), 483-489. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29341469>
- Giuseppe, M., Ciacchini, R., Micheloni, T., Bertolucci, I., Marchi, L., Conversano, C. (2018). Defense mechanisms in cancer patients: a systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 115, 76-86. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.10.016>
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending. Process of Self-environment Organisation*. New York.
- Harreveld, F., Makhlen, H.U., Schneider, I.K. (2015). The ABC of Ambivalence: Affective, Behavioral, and Cognitive Consequences of Attitudinal Conflict. *Advances in Experimental Social Psychology*, 52, 285-324.
- Heerey, E.A. (2015). *Decoding the Dyad: Challenges in the Study of*

- Individual Differences in Social Behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 285-291.
- Heim, E. (1988). Coping und Adaptivited. *Psychoterapie, Psychosomatik, Medicinische Psychologie*, 1, 8-17.
- Hirsh, J.B., Kang, S.K. (2016). Mechanisms of Identity Conflict: Uncertainty, Anxiety, and the Behavioral Inhibition System. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 223-244.
- Holloway, K., Bhullar, N., Schutte, N. (2017). A latent profile analysis of dispositional hope and defense styles. *Personality and Individual Differences*, 114, 151-154. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.063>
- Horvath, P. (2018). The relationship of psychological construals with well-being, 51, 15-20. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.04.008>
- Huyghebaert, T., Gillet, N., Fernet, C., Lahiani, F., Fouquereau, E. (2018). Leveraging psychosocial safety climate to prevent ill-being: The mediating role of psychological need thwarting, 107, 111-125 <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.03.010>.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y., Sun, W. (2017). Psychological security and deviant peer affiliation as mediators between teacher-student relationship and adolescent Internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 73, 345-352. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.063>
- Jimenez-Etcheverriaa, P., Palaciosb, J. (2020). Psychological adaptation, attachment difficulties and perception of family relations in adopted and institutionalized children: the case of Chile. *Children and Youth Services Review*, 105102. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105102>
- Jones, J.D., Cassidy, J., Shaver, P.R. (2015). Parents' Self-Reported Attachment Styles: A Review of Links with Parenting Behaviors, Emotions, and Cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44-76.
- Kajonius, P., Carlander, A. (2017). Who gets ahead in life? *Personality*

- traits and childhood background in economic success. *Journal of Economic Psychology*, 59, 164–170. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.03.004>
- Kandler, C., Gottschling, J., Spinath, F.M. (2016). Genetic and Environmental Parent-Child Transmission of Value Orientations: An Extended Twin Family Study. *Child Development*, 87(1), 270-284.
- Kesberg, R., Keller, J. (2020). Personal values as motivational basis of psychological essentialism: An exploration of the value profile underlying essentialist beliefs. *Personality and Individual Differences*, 110458 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110458>
- Keyes, C., Yao, J., Hybels, C., Milstein, G., Proeschold-Bell, R. (2020). Are changes in positive mental health associated with increased likelihood of depression over a two year period? A test of the mental health promotion and protection hypotheses. *Journal of Affective Disorders*, 270, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.056>
- Kleiman T., Stern C., Trope Y. (2016). When the Spatial and Ideological Collide: Metaphorical Conflict Shapes Social Perception. *Psychological Science*, 27(3), 375-383.
- Knight, G.P., Mahrer, N.E., Carlo, G., Davis, A.N. (2016). The Socialization of Culturally Related Values and Prosocial Tendencies Among Mexican-American Adolescents. *Child Development*, 87(6), 1758-1771.
- Kohrt, B., Ottman, K., Panter-Brick, C., Konner, M., Patel, V. (2020). Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for global mental health. *Clinical Psychology Review*, 82, 101920. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101920>
- Kostovicha, C., O'Rourke, J., Stephen, L. (2020). Establishing psychological safety in simulation: Faculty perceptions. *Nurse Education Today*, 91, 104468. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104468>
- Kunyk, D., Craig-Broadwith, M., Morris, H., Diaz, R., Reisdorfer, E.,

- Wanged, J. (2015). Employers' perceptions and attitudes toward the Canadian national standard on psychological health and safety in the workplace: A qualitative study. *International Journal of Law and Psychiatry*, 44, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2015.08.030>
- Lasarus R.S. (1980). *The stress and coping paradigms. Competence and coping during Adulthood*. Boston.
- Leontiev, D.A. (2015). Experience processing as an aspect of existential psychotherapy: life enhancement methodology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(1), 49-58. DOI: 10.1007/s10879-014-9284-x
- Links, A., Arslan, G., Cite.S. (2015). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Children and Youth Services Review*, 52, 200-209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>.
- Mast, M., Frauendorfer, D., Gatica-Perez, D., Nguyen, L., Choudhury, T. (2015). Social Sensing for Psychology: Automated Interpersonal Behavior Assessment Schmid. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 154-160.
- Menarda, P., Warkentinb, M., Lowryc, P. (2018). The impact of collectivism and psychological ownership on protection motivation: A cross-cultural examination. *Computers & Security*, 75, 147-166, 104615. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104615>
- Mingaleva, Z., Mirskikh, I. (2015). Psychological Aspects of Intellectual Property Protection. *Procedia □ Social and Behavioral Sciences*, 190, 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.938>
- Morrison, A.S., Mateen, M.A., Brozovich, F.A., Zaki, J., Goldin, P.R., Heimberg, R.G., Gross, J.J. (2016). Empathy for positive and negative emotions in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 232–242. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2016.10.005>



- Nevarez, M.D., Morrill, M. I., Waldinger, R.J. (2018). Thriving in midlife: The roles of childhood nurturance and adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 74, 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.01.002>.
- Olbrich, E. (1985). *Konstruktive Auseinandersetzungen im Jugendalter. Entwicklung, Forderung und Verhaltenseffekte*. Weinheim.
- Ongley, S.F., Malti, T. (2014). The role of moral emotions in the development of children's sharing behavior. *Developmental Psychology*, 50(4), 1148–1159. DOI: <http://doi.org/10.1037/a0035191>
- Oyserman, D., Destin, M., Novin, S. (2014). The context-sensitive future self: possible selves motivate in context, not otherwise. *Self and identity*, 14(2), 173–188. DOI: <http://doi.org/10.1080/15298868.2014.965733>
- Planellas, I., Magallón-Neri, E., Calderón, C. (2020). Do teenagers recover from traumatic situations? Identification of types of change and relationship with psychopathology and coping. *Children and Youth Services Review*, 116, 105147. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105147>
- Plötner, M., Over, H., Carpenter, M., Tomasello, M. (2015). The effects of collaboration and minimal-group membership on children's prosocial behavior, liking, affiliation, and trust. *Journal of Experimental Child Psychology*, 139, 161–173. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.05.008>
- Poenaru, L., (2020). Psychopathologie du processus de protection des mineurs. The psychopathology of the process of the protection of minors. In *Analysis*, 4, 256-268. <https://doi.org/10.1016/j.inan.2020.05.002>
- Rahamim, O., Meiran, N., Garbi, D., Shahar, G. (2016). Evaluative processes in self-critical individuals: The role of success and failure inductions. *Personality and Individual Differences*, 100, 105–113. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.083>
- Raufelder, D., Hoferichter, F., Ringeisen, T., Regner, N., Jacke, C. (2015). The perceived role of parental support and pressure in the

- interplay of test anxiety and school engagement among adolescents: Evidence for gender-specific relations. *Journal of Child Fam. Stud*, 24, 3742–3756.
- Riley, T., Kirsch, A., Shapiro, J., Conley, C. (2016) *Journal of Adolescence*, Examining stress and coping as a mediator for internalizing symptomatology: A comparison between sexual minority and majority first-year college students, 49, 124-133. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.005>
- Roja, L., Mohammad, B. (2010). Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 623-627. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.154>
- Shan, J. (2020). Psychological well-being and distress in adolescents: An investigation into associations with poverty, peer victimization, and self-esteem. *Children and Youth Services Review*, 111, 104824. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>.
- Sidorenko, E.V. (2003). *Methods of mathematical processing of in psychology*. Saint Petersburg: Speech. [in Rus.]
- Sokol, Y., Serper, M. (2017). Temporal self-appraisal and continuous identity: associations with depression and hopelessness. *Journal of affective disorders*, 208, 503–511. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.033>
- Song, J., Bong, M., Lee, K., Kim, S.I. (2015). Longitudinal investigation into the role of perceived social support in adolescents' academic motivation and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 821-841.
- Stefan, C.A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 76, 120-128 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.013>
- Stephen, M., Kostovich, C., O'Rourke, J. (2020). Psychological Safety in Simulation: Prelicensure Nursing Students' Perceptions. *Clinical Simulation in Nursing*, 47, 25-31. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2020.06.010>



- Straud, C., Naughton-Cassill, M., Fuhrman, R. (2015). The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students. *Personality and Individual Differences*, 83, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.055>.
- Tang, Y.Y., Posner, M.I., Rothbart, M.K., Volkow, N.D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439-444.
- Tobin, M.F., Taff, S.D. (2020). Self-Reported Stress and Coping Strategies of Occupational Therapy Faculty Employed at or Graduated from a Large Midwestern United States University. *Health Professions Education*, 6(3), 406-410. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2020.05.006>
- Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W.M., Lee, T.Y., Leblank, J., Duque, L., Makhnach, A. (2008). The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development. *Research in Human Development*, 5(3), 166-180.
- Vianello, M., Schnabl, K., Sriram, N., Nosek, B. (2013). Gender differences in implicit and explicit personality traits. *Personality and Individual Differences*, 55, 994-999. URL: <http://projectimplicit.net/nosek/papers/VSSN2013.pdf>
- Villarosa-Hurlocker, M.C., Whitley, R.B., Capron, D.W., Madson, M.B. (2018). Thinking while drinking: Fear of negative evaluation predicts drinking behaviors of students with social anxiety. *Addictive Behaviors*, 78, 160-165. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.021>
- Wanabc, Y., Chenc, R., Wangab, Sh., Cliffordc, A., Zhangab, Sh., Ortond, S., Taoab, F. (2020). Associations of coping styles with nonsuicidal self-injury in adolescents: Do they vary with gender and adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 104, 104470 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420301253?via%3Dihub>

- Wang, L., Xu, H., Zhang, X., Fang, P. (2017). The relationship between emotion regulation strategies and job search behavior among fourth-year university, 59, 139-147. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197117300994>
- Wanga, C., Cunningham-Erdogdua, P., Steersb, N.M.-L., Phillip, A., Clayton, W. (2020). Stressful life events and gambling: The roles of coping and impulsivity among college students Addictive Behaviors, 107, 106415 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460320300514>
- Wentzel, K.R., Russell, S., Baker, S. (2016). Emotional support and expectations from parents, teachers, and peers predict adolescent competence at school. *Journal of Educational Psychology*, 108(2), 242-255.
- Wibmann, H., Peters, M., Muller, S. (2019). Physical or psychological child abuse and neglect: Experiences, reporting behavior and positions toward mandatory reporting of pediatricians in Berlin, Germany. *Child Abuse & Neglect*, 98, 104-165. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104165>
- Wynn K. (2016). Origins of Value Conflict: Babies Do t Agree to Disagree. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 3-5.
- Yanping, Y., Atkinson-Sheppard, S., Yunjiao, G. (2019). Impulsiveness or self-protection? Exploring individual perceptions, family and school strains related to why adolescents run away from home in China. *Children and Youth Services Review*, 108, 104615. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104615>.
- Youssef, G.J., Yücel, M., Whittle, S., (...), Allen, N.B., Lubman, D.I. (2016). Cognitive Control as a Moderator of Temperamental Motivations Toward Adolescent Risk-Taking Behavior. *Child Development*, 87(2), 395-404.
- Zabrodin, Yu.M., Pakhalyan, V.E. (2015). *Psychodiagnosis: reference book*. Saratov: Tertiary Education. [In Rus.]

- Zagvyazinskiy, V.I. (2008). Metodologiya i metody psikhologo-pedagogicheskogo issledovaniya: ucheb. posobie.[Technique and methods of psycho-pedagogical research: study guide]. Moscow: Academy. [in Rus.]
- Zhakupova, Y.T., Dolgova, V.I., Kondratieva, O.A., Kapitanets, E.G., Nurtdinova, A.A. (2018). Peculiarities of emotional and volitional component of creative giftedness of adolescents. *Espacios*, 39(21), 35.
- Zhakupova, Y.T., Dolgova, V.I., Kondratieva, O.A., Kapitanets, E.G., Nurtdinova, A.A. (2018). Particular qualities of intelligentcreative component of gifted adolescents. *Espacios*, 39(21), 34.
- Zou, M.L., Li, M.X., Cho, V. (2020). Depression and disclosure behavior via social media: A study of university students in China. *Heliyon*, 6(2), E03368. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03368>
- Абрамова, Г.С. (2001). Психология только для студентов. М.: ПЕР СЭ.
- Абульханова-Славская, К.А (1993). Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе. Психологическая служба вуза. М.: Просвещение.
- Адлер, А. (1995). Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Просвещение.
- Александрова, Л.А. (2014). Субъективная витальность как предмет исследования. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 11(1), 133-163.
- Аминов, Н.А. (1992). О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов. Психологический журнал, 5. 13-27.
- Ананьев, Б.Г. (1997). О проблеме современного человекознания. М.: Наука.
- Анциферова, Л.И. (1981). К психологии личности как развивающейся системы. Психология формирования и развития личности. М.: Наука.

- Асеева, И.А. (2006). Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. СПб.: Речь.
- Баева, И.А. (2008). Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008.
- Бассин, Ф.В. (2003). О «силе Я» и «психологической защите». Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Белокрылова, Г.М. (1997). Профессиональное становление студентов-психологов: дис. ...канд. психол. наук. М.: МГУ.
- Березин, Ф.Б. (1988). Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука.
- Бернардо, С.З.Х. (2000). Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. СПб.: ЛГУ.
- Бернс, Р. (1986). Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс.
- Бизюк, А.П., Вассерман, Л.И., Иовлев, Б.В. (2013). Применение интегративного теста тревожности (ИТТ): методические рекомендации. Терапевтический архив, 3, 154.
- Битянова, Н.Р. (1998). Проблема саморазвития личности в психологии. М.:Флинта.
- Богомолов, А.М. (2005). Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, КГУ.
- Бодров, В.А. (2006). Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ.
- Братусь, Б.С., Зейгарник, Б.В. (1992). Очерки по психологии аномального развития личности. М.: Наука.
- Бужин, В.М. (1992). Защитные механизмы. Пути обновления психиатрии. М.: Наука.

- Бурцева, Е.В. (2012). Понятие «копинг-персонализация сотрудников органов внутренних дел» в контексте субъектного ответа личности на воздействие Системы. Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 1732. URL [1732](#)
- Варданян, Ю.В., Руськина Е.Н. (2011). Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования. Интеграция образования, 1(62), 79-82.
- Васильев, Н.Н. (2006). Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь.
- Василюк, Ф.Е. (2003). Процесс переживания. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Величковский, Б.Б., Барабанщикова, В.В. (2008). Психологический стресс у сотрудников МВД: роль опосредующих переменных и практические следствия. Прикладная юридическая психология, 1, 52-64.
- Вишняков, И.А. (2004). Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования. СПб: ТЕССА.
- Власова, О.Г. (1998). Психологическая защита как средство личностного развития студентов: дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь: СГУ.
- Голованевская В.И. (2003). Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения. Вестник МГУ. Сер.14, Психология, 4, 29-36.
- Горбатов, Д.С. (2003). Практикум по психологическому исследованию. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Грановская, Р.М., Никольская, И.М. (2010). Психологическая защита у детей. СПб.: Речь.
- Грачев, Г.В. (1996). Информационно-психологическая безопасность личности: дис. ... доктора психол. наук. М.:

РАГС при Президенте РФ.

Гребенников Л.Р. (1994). Механизмы психологической защиты: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ.

Григорьева, Т.Г., Усольцева, Т.П. (1997). Основы конструктивного общения. М.: Совершенство.

Деркач, А.А. (2002). Акмеология. М.: РАГС при Президенте РФ.

Долгова В.И., Кондратьева О.А. (2019). Формирование конструктивной психологической защиты личности. М: Перо.

Долгова, В.И. (2013). Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности. Вестник ЧГПУ, 12, 17-24.

Долгова, В.И., Аркаева, Н.И. (2013). Психологические особенности смысло-жизненных ориентаций выпускников вуза. Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 2109. URL: [.](#)

Долгова, В.И., Буслаева, М.Ю. (2013). Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза. Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 2113. URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2113.htm>.

Долгова, В.И., Напримеров, А.А., Латышин, Я.В. (2002). Формирование эмоциональной устойчивости личности. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена.

Долгова, В.И., Ниязбаева, Н.Н. (2013). Рефлексивно-феноменологическая практика преподавания в высшей школе. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 12, 59-63.

Доценко, Е.Л. (2004). Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. СПб.: Речь.

Ежова, О.Н. (2003). Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и

- поддержания их психического здоровья: дис. ... канд. психол. наук. Самара: СГУ.
- Елисеев, О.П. (1994). Конструктивная типология и психодиагностика личности. Псков: ПГУ.
- Есликова, Е.В. (2000). Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: дис. ... канд. психол. наук. Тобольск: ТГПИ.
- Жолобов, Е.В. (2013). Исследование механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности. Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 1954. URL [1954](#)
- Журбин, В.И. (1990). Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. Вопросы психологии, 4, 14-22.
- Захарова, Ю.Б. (1991). О моделях психологической защиты на уровне межгруппового воздействия. Вестник МГУ. Сер. 14, Психология, 3, 5-12.
- Зачепиский, Р.А. (1980). Социальные и биологические аспекты психологической защиты. Л.: Речь.
- Зеер, Э.Ф., Шахматова, О.Н. (1999). Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста. Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. Проф. Пед. ун-та.
- Зейгарник, Б.В., Холмогорова, А.Б., Мазур, Е.С. (1989). Саморегуляция поведения в норме и патологии. Психологический журнал, 2, 122-131.
- Зотова, Н.Н., Родина, О.Н. (2003). Исследование профессионального становления студентов-психологов. Вестник МГУ. Сер. 14, Психология, 3, 69-78.
- Ильясов, И.И. (2001). Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Ильясов. М.: МГУ.



- Казанцева, Т.А. (2000). Особенности личностного развития и профессионального становления студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ.
- Казначеев, В.П., Казначеев, С.В. (1986), Адаптация и конституция человека. Новосибирск: Наука.
- Калмыкова Е.С. (1988). Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности. Методологические и теоретические проблемы современной психологии. М.: Наука, 1988.
- Каменская, В.Г., Зверева, С.В. (2005). Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит. Психологический журнал, 4, 77-88.
- Каминер, Е.А. (2001). Проявления механизмов психологической защиты в системе психологической устойчивости курсантов-девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ.
- Карвасарский, Б.Д. (2007). Психотерапия. СПб.: Речь.
- Карвасарский, Б.Д., Абабков, В.А., Васильева, А.В., Исурина, Г.Л. и др. (2007). Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева.
- Киришбаум, Э.И., Еремеева, А.И. (2000). Психологическая защита. М.: Смысл.
- Книжникова, С.В. (2017). Медиапродукция и риск девиантного поведения у детей и молодежи. Медиаобразование, 3, 91-103.
- Колмогорцева, Н.Н. (2003). Влияние профессиональной составляющей образа мира на формирование образа Я: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург:РГПИ.
- Кон, И.С. (2012). Психология юношеского возраста. М.: Смысл.
- Кондакова, И.В. (2012). Развивающие и защитные ресурсы психологической защищенности взрослых, переживших насилие в детстве// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The



Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 1774.  
[URL1744](#)

- Коржова, Е.Ю. (2006). Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Издательство РХГА.
- Кочкарева, И.В. (2009). Актуализация к стремлению значимости собственной личности как ресурса совладающего поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций. Психопедагогика в правоохранительных органах, 3(38), 28-31.
- Крайг, Г. Психология развития. (2012). СПб.: Питер.
- Кулюткин, Ю.Н. (1985). Психология обучения взрослых. М.: Просвещение.
- Куттер, П. (1997). Современный психоанализ. СПб.: Питер.
- Лазарус, Р. (1970). Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л.: Медицина.
- Лебедев, И.Б. (2002). Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресспреодолевающего поведения специалистов экстремального профиля: дис. .. доктора психол. наук. – М.: МГУ.
- Леонтьев, Д.А. (2016). Жизненный мир человека и проблема потребностей. Психологический журнал, 13(2), 110.
- Либин, А.В. (1998). Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл.
- Лигер, С.А. (1997). Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: дис. ... канд. психол. наук. Бишкек, КГУ.
- Лисовский, В.Т., Дмитриев, А.В. (1974). Личность студента. – Л.: Изд-во Ленинградского университета.
- Мадди, С.Р. (2002). Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь.
- Майдокина, Л. Г. (2011). Психолого-педагогическая модель

развития субъектности будущего педагога в условиях вуза. Гуманитарные науки и образование, 4(8), 82–84.

- Макарова, Н.В. (2002). Преодоление деструктивных психологических защит как фактор ориентированности воспитателей дошкольных учреждений на личностную модель взаимодействия с детьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск: КГУ.
- Марголис, А.А. (2003). Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности. Психологическая наука и образование, 2, 5-20.
- Махнач, А.В. (2017). Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке. Психологический журнал, 38(4), 5-16.
- Махова, И.Ю. (2011). Интерпретационный потенциал гуманистического концепта компетентности в оценке функционирования системы высшего образования России// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал, 1592. URL [1592](#)
- Митина, Л.М., Асмаковец, Е.С. (2001). Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М.: Флинта.
- Михайлов, А.Н., Роттенберг, В.С. (1990). Особенности психологической защиты в норме и патологии. Вопросы психологии, 5, 15-32.
- Мкртчян, М.А. (1975). Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ереван: АГУ.
- Моргун, В.Ф., Седых, К.В. (1995). Делинквентный подросток. Полтава: ПГПИ.
- Мухина, В.С. (1999). Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия.
- Налчаджян, А.А. (2003). Психологические защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. Самара:

- Издательский дом «Бахрах».
- Нартова-Бочавер, С.К. (1997). «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, 5, 20-30.
- Овчарова, Р.В. (2003). Практическая психология образования. М.: Академия.
- Овчинникова, Ю.Г. (2003). О путях разрешения кризиса идентичности, Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 4, 37-45.
- Парфенова, З.А. (2000). Психологическая защита. Новосибирск: Сиб АГС.
- Парыгин, Б.Д. (2000). Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова.
- Петрова, А.Г. (2013). Исследование динамики психологической защиты педагогов-психологов на различных этапах профессионального становления. Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI международной научно-практической конференции; г. Ярославль, 2013 г. / под ред. Ю.П. Поварёноква. Ярославль: Изд-во «Канцлер», 149-150.
- Поваренков, Ю.П. (2002). Психологическое содержание профессионального становления человека. М.: Наука.
- Подымов, Н.А. (1998). Психологические барьеры в педагогической деятельности. Монография. М.: Прометей.
- Полякова, О.Б. (2002). Психологические особенности выбора профессии психолога: дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ.
- Прихожан, А.М. (2001). Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М.: ТЦ Сфера.
- Пронин, С.П. (2000). Исследование психологических факторов деструктивной профессионализации будущего учителя: дис. ... канд. психол. наук. Самара: СГУ.
- Прохоров, А.О. (1991). Психические состояния и их проявления в

- учебном процессе. Казань, КГУ.
- Прутченков, А.С. (2001). Социально-психологический тренинг в школе. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс.
- Психология. Словарь (1990). Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Наука.
- Пузиков, В.Г. (2005). Технология ведения тренинга. СПб.: Речь.
- Райгородский, Д.Я. (2008). Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Рассказова, Е.И. (2005). Экзистенциальное и психологическое измерения жизнестойкости. Вопросы психологии, 4, 101-108.
- Рейнвальд, Н.И. (1976). Ситуативная сензитивность и ее использование для управления формированием личности учащихся. Проблемы периодизации развития психики в онтогенезе. М.: Наука.
- Романова, Е.С., Гребенников, Л.Р. (2003). Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Роттенберг, В.С., Аршавский, В.В. (1984). Поисковая активность и адаптация. М., Наука.
- Рубинштейн, С.Л. (2007). Основы общей психологии. СПб. : Питер.
- Руськина, Е.Н. (2011). Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния. Гуманитарные науки и образование, 4(8), 85–87.
- Руськина, Е.Н., Майдокина, Л.Г. (2012). Агрессивное поведение как угроза психологической безопасности субъекта спортивной деятельности. Казанская наука, 9, 327-329.
- Рыбников, В.Ю., Ашанина, Е.Н. (2009). Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных

профессий. Психопедагогика в правоохранительных органах, 2(37), 46-50.

Рыльская, Е.А. (2017). Комплексное исследование жизнеспособности человека и семьи: теория, эмпирика, перспективы. Социальная психология и общество, 8(1), 163-167.

Рябченко, И.В. (2007). Психология совладающего поведения сотрудников ОВД. Психопедагогика в правоохранительных органах, 2, 59-61.

Савенко, Ю.С. (2003). Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах».

Савинова, Т.В. (2011). Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения. Гуманитарные науки и образование, 1(5), 76–79.

Сапогова, Е.Е. (2001). Психология развития человека. М.: Аспект пресс.

Семенова, Т.И. (2000). Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты: дис. ... канд. психол наук - М.: МГУ.

Сизова, И.Г. (1999). Личность и профессиональная деятельность психолога: социальные представления у различных профессиональных групп: дис. ... канд. психол. наук. Тверь, ТГПИ.

Ситаров, В.А., Маралов, В.Г. (2000). Педагогика и психология ненасилия. М.: Издательский центр Академия.

Слободчиков, В.И., Цукерман, Г.А. (1996). Интегральная периодизация общего психического развития. Вопросы психологии, 5, 38-50.

Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко.

- (2008). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Соколова, Е.Т. (2007). Феномен психологической защиты. Вопросы психологии, 4, 66-80.
- Степанова, М.А. (2001). Профессия: практический психолог. Вопросы психологии, 5, 80-85.
- Стойков, И.Д. (1986). Анализ защитных проявлений личности: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ.
- Столин, В.В. (2003). Состояния самосознания личности. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах», 66-83.
- Субботина, Л.Ю. (2013). Психологическая защита и стресс. М.: Гуманитарный центр.
- Тарт, Г.М. (2003). Механизмы защиты. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах», 482-508.
- Ташлыков, В.А. (1992). Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. СПб.: Речь.
- Творогова, Н.Д. (1993). Новый подход к типологии студенческого социума. Психологическая служба вуза. М.: Мысль, 170-177.
- Тулупьева, Т.В. (2001). Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. СПб.: ЛГУ.
- Фрейд, А. (2003). Эго и механизмы защиты. М.: Изд-во Эксмо.
- Фрейд, З. (1989). Психология бессознательного. М.: Просвещение.
- Фромм, Э. (2003). Защитные механизмы. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах».
- Холодная, М.А., Хазова, С.А. (2017). Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения. Психологический журнал, 38(5), 5-17.

- Хрящева, Н.Ю. (2000). Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь.
- Хьел Л., Зиглер Д. (1997). Теории личности. СПб.: Питер-пресс.
- Царева, Е.В. (2012). Развитие в вузе психологической безопасности субъекта спортивной деятельности: проблемы и опыт решения. Российский научный журнал, 5(30), 182-188.
- Циринг, Д.А. (2009). Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. Вестник Томского государственного университета, 323, 336-342.
- Цукерман, Г.А., Мастеров, Б.М. (1995). Психология саморазвития. М.: Интерпракс.
- Чирков, В.И. (1996). Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. Вопросы психологии, 3, 12-19.
- Чуева, Е.Н. (2004). Психологические условия конструктивного развития личности: дис. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, ПКГПИ.
- Чумакова, Е.В. (1998). Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: ЛГУ.
- Шакуров, Р.Х. (2001). Эмоции. Личность. Деятельность. Казань: Центр инновационных технологий.
- Шакуров, Р.Х. (2003). Психология смыслов: теория преодоления. Вопросы психологии, 5, 18-32.
- Шибутани, Т. (1999). Социальная психология. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс.
- Шмыков, В.Ш. (2007). Ресурсы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел. Психопедагогика в правоохранительных органах, 3, 36-40.
- Штроо, В.А. (1998). Защитные механизмы: от личности к группе. Вопросы психологии, 4, 54-61.
- Юрасова, Е.Н. (1996). Исследование динамики уровня невротичности и копинг-поведения у студентов психологов и

педагогов в процессе обучения: дис. ... канд. психол. наук.  
СПб.: РГГПУ им. А.И. Герцена.

Юркова, М.В. (2000). Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль: ЯГУ.

Яблонски, Н.Е. (2009). Становление психологических ресурсов стресс-резистентности личности: к теории и методологии проблемы. Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп, Изд-во АГУ, 1, 216-220.

Якунин, В.А. (2000). Педагогическая психология. СПб.: Изд-во Михайлова В.А.

Яценко, Т.С. (1987). Социально-психологическое обеспечение в подготовке будущих учителей. Киев, Вища школа.

## **ПЛАН**



<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>I. Психологическое благополучие человека</b>	<b>6</b>
<b>II. Психологическая защита личности</b>	<b>24</b>
<b>III. Конструктивная психологическая защита</b>	<b>43</b>
<b>IV. Копинг-поведение</b>	<b>58</b>
<b>V. Психологическая защита психолога</b>	<b>90</b>
<b>VI. Модель формирования конструктивной психологической защиты</b>	<b>107</b>
<b>VII. Этапы, методы, методики исследования</b>	<b>121</b>
<b>VIII. Характеристика выборки</b>	<b>132</b>
<b>IX. Программа формирования конструктивной психологической защиты</b>	<b>143</b>
<b>X. Обсуждение эффективности Программы формирования конструктивной психологической защиты</b>	<b>183</b>
<b>Заключение</b>	<b>197</b>
<b>Литература</b>	<b>200</b>



Научное издание

Валентина Ивановна Долгова  
Ольга Александровна Кондратьева

Психологическая защита и копинг-поведение  
Монография

Художник Г.Г. Нурмиев  
В оформлении обложки использована работа  
Г. Нурмиева

Подписано в печать 12.05.2020 г.

Издательство ПЕРО

Формат 84x106/16. Бумага для множительных аппаратов.

Печать на ризографе. Гарнитура «Times New Roman».

Уч.-изд. л. 9.

Тираж 500 экземпляров. Заказ 728

Отпечатано в типографии издательства Южно-  
Уральского государственного гуманитарно-педагогического  
университета

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69

Телефон: (351) 216-56-16