

**Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**Инновационный Евразийский Университет**

**Ковалевская Е.Н.**

**Навыки совладания с кризисными ситуациями учащихся в  
подростково-юношеского возрасте**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**специальность 6М010300 «Педагогика и психология»**

**Павлодар 2015**

**Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**Инновационный Евразийский Университет**

**Департамент «Педагогика и спорт»**

«Допущена к защите»

\_\_\_\_\_ директор

департамента \_\_\_\_\_ **В.В.Сергеева**

## **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**На тему: «Навыки совладания с кризисными ситуациями  
учащихся в подростково-юношеского возрасте»**

**по специальности 6М010300 «Педагогика и психология»**

**Выполнил магистрант  
группы ПиП (м)-202**

**Е.Н. Ковалевская**

**Научный руководитель  
д.п.н., проф.**

**Ю.А. Россинский**

**Павлодар 2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы совладающего поведения подростков в кризисных ситуациях	9
1.1 Общая характеристика кризисных ситуаций	9
1.2 Сравнительные особенности совладающего поведения и защитных механизмов личности в кризисных ситуациях	22
1.3 Основные стратегии совладающего поведения подростков	56
2 Анализ методик исследования совладающего поведения	66
2.1 Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения	66
2.2 Описание основных методик исследования	75
3 Анализ полученных данных	80
3.1 Методы исследования	80
3.2 Сравнительный анализ копинг-стратегий по двум группам	81
3.3 Программа формирования жизнестойкости у подростков	86
Заключение	96
Список использованных источников	98
Приложение А	107
Приложение Б	112
Приложение В	115
Приложение Г	119
Приложение Д	121

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** Каждый день усложняющиеся обстоятельства современной жизни, неустойчивость и часто непредсказуемость общественных процессов предъявляют все больше высокие запросы к возможности человека одолевать жизненные проблемы.

Умение человека владеть тяжелыми жизненными ситуациями считается необходимым показателем значения становления личности. Выработка широкого диапазона действенных методик и стратегий разрешения сложных моментов, составление способностей их гибкого применения правильно всем требованиям критерий ситуации увеличивает положительный потенциал личности, развивает её эмоциональную стабильность.

Переживание человеком убежденности в собственной возможности одолевать проблемы содействует развитию чувства компетентности и личного значения, увеличивает самооценку человека, его уверенность в силах, в том, что он может держать под контролем и видеть мир (Е.Е Данилова, М.Тышкова, S.Kobasa). Вследствие этого становление возможности человека преодолевать и решать жизненные проблемы считается одним из наиглавнейших направлений практической психологической работы.

В психологических исследовательских работах, в связи со сложностью и иногда драматичностью событий жизни, имеется смещение акцента в сторону исследования проблематики кризисных ситуаций. Между тем, значительное воздействие на составление стойкости человека, его возможности к совладанию с проблемами, оказывает навык преодоления обычных, ежедневных проблем, решения ежедневных задач.

Научное внимание к задаче кризисных ситуаций и совладающего поведения в них в последнее время значимо увеличилось. Деятельно исследуется онтогенетический нюанс предоставленной трудности (Е.Е. Данилова, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Б. Кирш, К. Вагнер, Н.А. Сирота, Н.А. Vosma, I. Seiffge-Krenke и др.). Впрочем до истинного времени не достаточно изучений, приуроченных к исследованию кризисных ситуаций и стратегий совладающего поведения в подростково-юношеском периоде. Буквально отсутствуют (за редчайшим исключением) изучения, приуроченные к сравнительному анализу всевозможных возрастных рубежей внутри сего большого периода, в целом рассматриваемого в психологии как возраст перехода от юношества к взрослости с присущими ему немаловажными, иногда резкими высококачественными переменами. Не достаточно исследованы личные особенности, детерминирующие поведение человека в кризисных ситуациях.

Между тем, особенности сего периода становления, важное расширение пределов жизненной сферы молодежи и подростков, подразумевает сопряжение с немаловажными, разными по нраву и содержанию кризисными ситуациями и, данный возраст характеризуется как этап увеличенной чувствительности, уязвимости к их повреждающим влияниям (Н.С.Лейтес, К.Н.Поливанова,

Д.Б.Эльконин и др.). Становление возможности одолевать кризисные ситуации тем более необходимо в данном возрастном периоде в связи с формированием готовности к личному и актуальному самоопределению (И.В. Дубровина), которая дает вероятность одолеть проблемы грядущей совершеннолетней жизни.

**Цель исследования.** Изучить возрастные особенности представлений о содержании кризисных ситуаций и характеристиках стратегий совладающего поведения на протяжении подросткового - юношеского периода.

**Объект исследования** - кризисные ситуации и способы поведения в них.

**Предмет исследования** - представления учащихся подросткового и юношеского возраста (14 лет - 18 лет) о кризисных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них.

**Гипотезы исследования:**

1) Представления о содержании кризисных ситуаций на протяжении подросткового - юношеского периода претерпевают качественные и количественные изменения, связанные с усилением с возрастом значения внутриличностных источников их возникновения.

2) Возрастная динамика представлений о стратегиях совладающего поведения в кризисных ситуациях на протяжении подросткового - юношеского периода характеризуется существенным изменением их направленности: от ориентированных на помощь других людей при разрешении трудной ситуации - до ориентированных на собственные возможности, позволяющие самостоятельно справиться с возникшей трудностью.

3) Личностными ресурсами, обеспечивающими выбор старшеклассниками активных и наиболее продуктивных стратегий совладания в кризисных ситуациях, являются характеристики позитивного личностного развития, такие как принятие себя, принятие других, интернальный локус контроля и эмоциональный комфорт.

Для проверки сформулированных гипотез были определены следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы кризисных ситуаций и особенностей совладающего поведения в таких ситуациях.

2. Изучить представления учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа о том, что такое «кризисная ситуация».

3. Провести сравнительный анализ представлений о содержании кризисных ситуаций в жизни учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа.

4. Изучить представления учащихся подросткового и юношеского возраста о своем поведении в кризисных ситуациях и на этом основании разработать классификацию стратегий совладающего поведения.

4. Проанализировать стратегии совладающего поведения с точки зрения их конструктивности.

5. Изучить возрастные особенности стратегий совладающего поведения в кризисных ситуациях у учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа.

6. Определить особенности влияния личностных характеристик, выступающих в качестве внутренних ресурсов совладания, на выбор учащимися десятых классов базовых стратегий совладающего поведения в кризисных ситуациях.

7. Разработать практические рекомендации для педагогов и психологов.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Тяжелыми в представлениях молодых людей и юношей считаются не экстремальные, а обычные, обыденные ситуации, часто встречающиеся в их жизни.

2. Представления о содержании сложных обстановок на протяжении подросткового возраста претерпевают немаловажные конфигурации, связанные с усилением с возрастом смысла внутриличностных источников проблем. Это имеет место быть в количественном и высококачественном изменении нрава кризисных ситуаций: от обусловленных большей частью внешними влияниями - до обстановок, имеющих внутренние моральные и ценностные информаторы проблем.

3. Возрастные особенности стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте характеризуются немаловажными переменами, связанными с усилением ориентации на личные способности, позволяющие автономно преодолеть с образовавшимися проблемами (стратегии «разрешение проблемы», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе») понижением ориентации на поддержка иных людей при разрешении сложной ситуации (стратегия «поиск общественной поддержки»).

4. На базе представлений о разной направленности поведения человека в кризисных ситуациях разработана классификация стратегий совладающего поведения, которая разрешила классифицировать всевозможные методы поведения человека в кризисных ситуациях и отметить ряд отдельно не рассматриваемых стратегий («принятие ситуации как неизбежной», «социальное отстранение», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе»).

5. Конструктивность стратегии совладающего поведения не имеет возможность быть рассмотрена за пределами определенного контекста критериев ситуации. Есть стратегии, которые стабильно оцениваются как сравнительно конструктивный (или неконструктивный) образ поведения в широком круге кризисных ситуаций в отличие от иных стратегий, конструктивность которых ситуационно-специфична.

6. Выбор старшеклассниками интенсивных и более продуктивных стратегий совладающего поведения связан с внутренними ресурсами совладания, которые включают эти личные особенности как принятие себя, принятие иных, интернальный локус контроля, чувственный удобство, характеризующие в целом подходящее личностное становление.

**Научная новизна и теоретическая значимость** изучения заключаются в том, что в нём проведен глубокий анализ представлений о содержании обстановок, которые воспринимаются как кризисные школьниками (VIII класс, 12-13 лет), старшеклассниками (X класс, 14-15 лет) и их представлений о совладающем поведении в кризисных ситуациях. Показано, что на протяжении подросткового возраста эти представления претерпевают немаловажные конфигурации, заключающиеся в переходе от внешнеориентированных источников сложных обстановок и стратегий совладания к внутриличностным. С возрастом увеличивается желание к выделению в качестве кризисных ситуаций, связанных с задачами будущего.

Исследованы и систематизированы методы совладающего поведения в кризисных ситуациях на протяжении подросткового возраста. Разработана классификация методик поведения в сложных обстановках и уделены главные стратегии совладающего поведения, которые обрисовывают большой диапазон вероятных его типов. Уделены стратегии, раньше в знакомой нам литературе порознь не рассматривающийся («принятие ситуации как неизбежной», «социальное отстранение», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе»).

Установлено, что стратегии совладающего поведения, рассматриваемые за пределами контекста определенных критерий ситуации, не могут быть оценены элементарно как конструктивный или же неконструктивный образ поведения. Есть стратегии, которые считаются сравнительно конструктивными (или неконструктивными) в широком круге сложных обстановок и стратегии, конструктивность которых ситуационно-специфична.

Установлена связь меж избранием десятиклассниками интенсивных стратегий совладающего поведения и их личными особенностями, характеризующими положительное личностное становление. Обнаружены тендерные различия в выборе стратегий совладающего поведения.

Приобретенные в исследовании данные имеют значение для разработки теоретической концепции трудности совладающего поведения в кризисных ситуациях. Итоги изучения содействуют созданию целостного представления о развитии самосознания и становлении устройств саморегуляции в подростковом возрасте и абсолютному осознанию личного становления в данном возрастном периоде.

**Практическая значимость** ориентируется вероятностью широкого использования приобретенных в исследовании выводов для психолого-педагогической работы с школьниками. На основании приобретенных данных разработаны практические советы для психологов и педагогов, нацеленные на оптимизацию процесса формирования у старшеклассников возможности к совладанию с кризисными ситуациями.

Итоги изучения применяются в программах подготовки и переподготовки практических специалистов по психологии в системе образования, в

лекционных и практических упражнениях созданного для педагогического ВУЗа спецкурса «Совладающее поведение в кризисных ситуациях», а еще в практике психологической службы школ города.

Приобретенные в исследовании данные и разработанная классификация стратегий совладающего поведения считаются базой для разработки диагностической методики специфичности поведения человека в сложных обстановках и тренинга производительности совладающего поведения для школьников.

**Методы исследования.** Эмпирическое исследование проводилось в три этапа.

**База исследования.** В исследовании участвовали 40 учащихся X-XI классов и студенты III курса колледжа (20 девушек и 20 юношей) г. Аксу.

**Структура диссертации:** состоит из введения, трех глав, восьми подразделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

## **1.1 Общая характеристика кризисных ситуаций**

В последнее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях и социальной работе. Причины этого имеют вполне объективное происхождение:

1) Кризис в глобальных общественных системах (можно говорить о политическом, идеологическом, морально – этическом, национальном кризисе и т.д.);

2) Кризисные явления в малых социальных общностях (семья, трудовые, научные, учебные группы и др.);

3) Кризис личностный.

Кризис понимается как состояние человека, возникающее при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности внешними, по отношению к его личности, причинами (фрустрацией) либо внутренними причинами, обусловленными ростом, развитием личности и ее переходом к другому жизненному циклу, этапу развития. В этом понимании кризисы переживаются каждым человеком.

Кризисная личность – совокупность психологических свойств, характерных для лиц, находящихся в длительном и затяжном кризисе. Характеризуется:

а) иерархической неорганизованностью, неупорядоченностью и дисгармоничностью личностных ценностей как системообразующего фактора мотивационной сферы; отношением к себе как к неуверенному, несамостоятельному и ненадежному человеку, которому не за что себя уважать, в слабой степени ощущающего силу своего «Я», не обладающего социальной смелостью и присутствием внутренней напряженности, плохой адаптивностью, устойчивостью личностных проблем, наличием депрессивных состояний и аутичности, слабой выраженностью внутреннего локус– контроля, особенно в сфере достижений;

б) слабой развитостью личностной рефлексии, наличием низкой самооценки и высокой самопривязанности; преимущественной интравертированностью личности, характеризующейся низкой степенью активности, общительности и импульсивности; специфической ориентацией во времени: кризисная личность живет преимущественно прошлым, находя там убежище, одновременно с этим ей присуща неудовлетворенность имеющимися результатами жизни.

У нее размытая и слабо структурированная личностная, временная и смысловая перспектива; представление о себе как о слабой личности, не обладающей достаточной свободой выбора, не способной построить свою жизнь в соответствии со своими представлениями об ее смысле. Одной из наиболее целостных свойств К. л. как психологической реальности является ее

неспособность осуществлять внутренние ресурсы своей жизни, т. е. полноценно реализоваться. Ключевую роль в самоопределении К. л. играет психологическое прошлое, а ее ценностно-смысловое единство обеспечивается, главным образом, за счет экзистенциальной рефлексии (С. А. Учадзе, 2002).

Пути трансформации К. л. в успешную лежит через ее конструктивное (продуктивное) самоопределение. Оно состоит в переосмыслении психологического прошлого (опыта личности), направленном на построение психологического будущего, формирование позитивных ожиданий (обретение надежды), уверенности, формировании психологической перспективы, в приобретении (накоплении) опыта успешных самореализаций.

В современном мире все больше отмечается проблем, обусловленных неблагоприятными последствиями человеческой деятельности. Это вопросы, связанные не только с экологией среды обитания, но и усложнением и обострением социальных конфликтов на уровне отдельного индивидуума, семьи, коллектива, государства и межгосударственных отношений. Многообразие социальных конфликтов, сопровождающихся насилием и жестокостью (локальные военные конфликты, терроризм, криминальная ситуация и т. п.), сильнейшие природные катаклизмы (стихийные бедствия) и техногенные катастрофы еще больше усугубляют бытие человека, нежели это было в прошлом веке.

Эти общечеловеческие кризисные факторы в нашей стране сочетаются со спецификой ее развития. В последние два десятилетия темп жизни значительно ускорился. Социально-экономическое неблагополучие, понижение уровня жизни, потеря практически всеми слоями населения привычных, стереотипных ценностей и установок вызвали массовое увеличение напряжения, проявляющееся в повышении уровня общей тревожности, возрастании таких переживаний, как одиночество, ненужность, бессмысленность существования, неуверенность, страх за будущее и многое другое. В связи с этим в медицине, психологии, социологии все больше исследователей захватывают проблемное поле, обозначаемое как «кризис» (от греч. crisis – решение, поворотный пункт, исход). Сущность понятие кризиса очень точно передана китайцами двумя иероглифами, один из которых обозначает «опасность», а другой – «возможность».

Проблематика кризиса индивидуальной жизни развивалась в основном в рамках профилактической психиатрии. В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются понятия «критический период» (Т. Шибутани), «перелом», «переход» (Г. Шихи), «поворотный этап жизненного пути» (С. Л. Рубинштейн), «разрыв» (Л. С. Выготский), «критическая ситуация» (Ф. Е. Василюк).

Теория кризисов формировалась на основе теории эволюции, теории достижения и роста человеческой мотивации, теории адаптации в современном преломлении понятий чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Имеет место и влияние психоанализа на теорию кризисов.

Базовыми явились исследования различных реакций на жизненные кризисы в малой психиатрии Л. Линдемманна (1944), психологических и психофизиологических исследованиях стресса, стадий развития дистресса Г. Селье (1956), концепции восьми жизненных циклов и соответствующих им психосоциальных кризисов Э. Эриксона (1959), концепции трех видов кризисов В. В. Козлова (1997).

Можно выделить по крайней мере два характерных аспекта теории кризисов. Первый заключается в том, что она касается индивида, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам. Второй – кризис это не только возможные патологические следствия, но и возможности роста и развития личности. Таким образом, вобрав в себя предшествующие теоретические воззрения и практические исследования, теория кризисов сформировала новую психологическую дисциплину – психологию кризисных ситуаций.

Актуальность разработки тематики кризиса личности продиктована высокой вероятностью завершения кризиса максимально выраженной социально-психологической дезадаптацией индивида, ведущей к десоциализации, маргинальности, радикализму, фанатизму, тоталитаризму, деструктивности вплоть до суицида. Однако при наличии адаптационных ресурсов и получения своевременной помощи возможен переход на новый, более высокий уровень развития личности и индивидуализации.

Для сущности природы личностных кризисов характерны следующие черты.

Кризис – это, прежде, всего нарушение внутреннего равновесия (психологического, душевного, эмоционального) или гомеостаза человека, возникшее в результате средовых воздействий.

Любой кризис является поворотным пунктом в развитии личности.

В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) станет дальше развиваться индивид, сложится и вся его дальнейшая жизнь.

Кризис не возникает сам по себе, он является следствием субъективного идеаторного и чувственного восприятия различного рода социальных, природных и экономических воздействий или ситуаций, нарушающих привычные жизненные стереотипы и создающих препятствие, вызывающих переживания или действия, когда человек не в состоянии самостоятельно их разрешить.

Следует подчеркнуть, что в процессе жизни любой человек сталкивается с переживанием кризиса. Минимум это возрастные кризисы, кризисы межличностных отношений или семейные драмы. Среди событий, которые могут привести к кризису, исследователи выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, создание семьи, резкие изменения социального статуса и т. д. Теоретически жизненные события

квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению основных потребностей...» [6, с. 28] и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить при помощи имеющихся в его опыте способов адаптации» [там же].

Таким образом, можно говорить о неизбежности переживания кризисов любым человеком как необходимом моменте жизни, процесса индивидуализации, социально-психологического процесса развития и становления личности и группы. По сути, кризис – это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Как отмечает В. В. Козлов, кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения в дальнейшем развитии [55, с. 10]. Он определяет кризис как естественное (возрастной и экзистенциальный кризис) или искусственное (антропогенное, техногенное, социогенное) препятствие на жизненном пути, преодоление которого невозможно личностью или группой привычными ресурсами [там же, с. 8].

Если содержание понятия «кризис» нам уже известно, то понятие «ситуация» требует раскрытия.

Основываясь на анализе проблемы личностно-ситуационного взаимодействия, Н. Г. Осухова предлагает дать следующее определение ситуации: ситуация – это отрезок жизненного пути, система объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые объединяются в жизнедеятельности человека в тот или иной момент его жизни [74, с. 9].

Общей целью работы переживания является повышение осмысленности жизни, «пересоздание», реконструкция человеком собственного образа мира, позволяющая переосмыслить новую жизненную ситуацию и обеспечить выстраивание нового варианта жизненного пути, обеспечить дальнейшее развитие личности.

Переживание - это некая восстановительная работа, которая позволяет преодолеть внутренний разрыв жизни, помогает обрести психологическую возможность жить, это и «возрождение» (из боли, из бесчувствия, из состояния безнадежности, бессмысленности, отчаяния). Психологическим содержанием процесса восстановления и основной задачей психологической помощи является реконструкция субъективного образа мира личности (в первую очередь, переидентификация, создание нового образа Я, принятие бытия и себя в нем).

Необходимо отметить, что хотя переживание может реализоваться и внешними действиями (носящими нередко ритуально-символический характер, например, перечитывание писем умершего близкого, установление памятника на его могиле и т.д.), основные изменения происходят прежде всего в сознании

человека, в его внутреннем пространстве (горевание, пересмотр жизни и осознание вклада ушедшего в свою жизнь и др.) (Н.Г. Осухова, 2005).

Таким образом, можно утверждать, что человек прибегает к переживанию (переживание становится ведущей и наиболее продуктивной для человека стратегией) в особых жизненных ситуациях, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности, когда преобразования во внешнем мире невозможны, в ситуациях, которые невозможно преодолеть и от которых человек не может уйти. Горевание является естественным процессом, и человек в большинстве случаев переживает его без профессиональной помощи. В силу относительной частоты переживания кризиса утраты и недостаточного знания людьми стадий его переживания именно нарушения в течение данного кризиса являются наиболее частым поводом обращения за психологической помощью.

Комплексы симптомов горя:

- эмоциональный комплекс - печаль, подавленность, гнев, раздражительность, тревога, беспомощность, чувство вины, безразличие;
- когнитивный комплекс - ухудшение концентрации внимания, навязчивые мысли, неверие, иллюзии;
- поведенческий комплекс - нарушения сна, бессмысленное поведение, избегание вещей и мест, связанных с утратой, фетишизм, сверхактивность, уход от социальных контактов, потеря интересов;
- возможны комплексы физических ощущений, потеря или увеличение веса, алкоголизация как поиск комфорта (Е.И. Крукович, 2004).

Нормальный процесс скорби иногда перерастает в хроническое кризисное состояние, которое называется патологической скорбью. Скорбь становится патологической, когда «работа скорби» неудачна или не завершена. Болезненные реакции горя являются искажениями нормального горя. Трансформируясь в нормальные реакции, они находят свое разрешение.

Кратко представлю проявления динамики переживания утраты (горя) в схематичном виде (6 этапов).

Особенности динамики переживаний при утрате (потери)

1 Стадия кризиса утраты: Шок – оцепенение

Типичные проявления переживания горя:

Ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность: "как будто это происходит в кино". Речь невыразительная, малоинтонированная. Мышечная слабость, замедленность реакций, полная отрешенность от происходящего. Состояние бесчувствия длится от нескольких секунд до нескольких дней, в среднем - девять дней

Нетипичные признаки горя (патологические симптомы):

«Анестезия чувств»: неспособность эмоционально реагировать на происшедшее в течение длительного периода времени - более двух недель с момента утраты

2 Стадия кризиса утраты: Отрицание

Типичные проявления переживания горя:

"Это происходит не со мной", "Не может быть!" Человек не может принять происходящее.

Нетипичные признаки горя (патологические симптомы):

Отрицание утраты длится более чем один-два месяца с момента утраты

3 Стадия кризиса утраты: Острые переживания

(фаза острого горя)

Типичные проявления переживания горя:

Это период наибольших страданий, острой душевной боли, самый тяжелый период. Множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств. Ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность, раздражительность, желание уединиться. Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью. Создание образа памяти, образа прошлого - основное содержание «работы горя». Основным переживанием выступает чувство вины. Сильные нарушения памяти на текущие события. Человек в любой момент готов заплакать.

Нетипичные признаки горя (патологические симптомы):

Затянувшееся интенсивное переживание горя (несколько лет).

Появление болезней психосоматического характера, таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма.

Суицидальные намерения, планирование суицида, разговоры о самоубийстве.

Неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, зачастую сопровождаемая угрозами.

Общепринятым стало представление, что поведение человека определяет не объективно существующая, а субъективно переживаемая ситуация, такая, какой она существует для него (Х. Хекхаузен). Т. Шибутани определил, что «поведение человека зависит не столько от объективного, сколько от субъективного аспекта ситуации, – от того, как сам человек определяет данную ситуацию» [9, с. 166–167].

Подводя итоги анализа воззрений различных авторов на связь личности и ситуации, Н. Г. Осухова [74, с. 17] делает выводы:

- поведение человека в жизненной ситуации (в том числе и трудной) – результат взаимодействия внешних и внутренних условий;

- охарактеризовать процесс прохождения человеком трудных экстремальных ситуаций и переживание возникших в связи с этим кризисов – значит определить, что именно происходит между этими двумя сторонами, «внешними» и «внутренними» условиями, найти личностные структуры, посредством которых человек устанавливает и регулирует данное равновесие, причем как в ситуациях повседневной, обыденной жизни, так и в сложных, проблемных, трудных, а то и экстремальных ситуациях своей жизни.

В нормальном цикле жизни человек постоянно сталкивается с неприятными ситуациями обыденной (повседневной) деловой, учебной, семейной жизни. Именно такой термин (*daily hassles* – повседневные неприятности) ввел для обозначения подобных ситуаций Р. Лазарус (R. Lazarus) еще в 1970-х гг. В этом понятии имплицитно содержится идея о необходимости выделять уровень сложности трудных ситуаций.

Вопрос о трудной для человека жизненной ситуации возникает тогда, когда внешние по отношению к человеку изменения в окружающей среде нарушают относительное равновесие внешних и внутренних условий бытия (адаптацию к жизни) или угрожают нарушить его деятельность, отношения со значимыми людьми, привычный для него образ жизни в целом или в одном из жизненных пространств, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей. Данную характеристику трудной жизненной ситуации Н. Г. Осухова считает базовой [74, с. 29].

Восстановление утраченного равновесия может потребовать от человека активности, направленной вовне (приложения значительных усилий, энергетических затрат), либо серьезных изменений во внутреннем мире – преобразования самого себя. Причем результат всех этих усилий неясен (ситуация неопределенности).

С психологической точки зрения, по мнению Н. Г. Осуховой [там же], трудной жизненной ситуацией можно называть такую ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Не просто нарушаются привычные отношения человека с миром, но становится невозможно приспособиться к этим изменениям без серьезной работы во внешнем или во внутреннем мире. Для всех трудных жизненных ситуаций характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни (в том или ином пространстве бытия) и возникновение необходимости изменений.

Н. Г. Осухова определяет критическую ситуацию как ситуацию невозможности, т. е. ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренней необходимости своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.).

И В. В. Козлов и Н. Г. Осухова, на наш взгляд, наиболее точно выделили сущностные характеристики психологии кризисных ситуаций. Ввиду неоднозначного взгляда различными исследователями на генезис и классификацию кризисных состояний мы предлагаем взять за основу единый критерий, установленный современным законодательством.

Определение понятия «трудная жизненная ситуация» представлена в Федеральном законе «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной Думой РФ от 10.12.1995 г. № 195 (ст. 3). В нем

трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т. п.), которую он не может преодолеть самостоятельно. То есть в качестве критерия звучит невозможность преодоления жизненного препятствия привычными ресурсами или, другими словами, – нарушение адаптации к жизни.

Из перечисленных и исследователями, и законодательством характерных признаков ключевыми, на наш взгляд, являются: нарушение привычных жизненных стереотипов, создающих препятствие («невозможность») и вызывающих переживания или действия, когда человек не в состоянии самостоятельно их разрешить.

В качестве основной цели психологии кризисных ситуаций выступает изучение причин формирования и развития изменений психологической деятельности человека с учетом его личностных особенностей под влиянием субъективно угрожающих или тотальных внешних средовых воздействий с последующей реализацией практических потребностей индивида или социальных (профессиональных) групп населения в краткосрочной и доступной психологической (психокоррекционной) помощи. При этом как субъективно значимые, так и объективные психотравмирующие внешние средовые воздействия не только определяют потребность в психологической помощи, но и зачастую влекут юридические последствия. Главными параметрами, определяющими основные типы критических ситуаций и их отличия, являются внешние и внутренние условия жизнедеятельности человека, тип его активности и специфичность жизненной необходимости, оказавшаяся заблокированной и создающая «невозможность» дальнейшей жизнедеятельности.

Чтобы соотнести содержание кризиса и стресса, приведем этапы развития стресса, описанные Г. И. Косицким [56, с. 193].

Вначале – стадия мобилизации, сопровождается повышением внимания, активности. Это нормальная, рабочая стадия. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости – первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;

Вторая стадия стресса, или «фаза стенической отрицательной эмоции», носящей стеничный, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. Ресурсы организма расходуются неэкономно. Повторные нагрузки приводят к истощению;

Фаза «астенической отрицательной эмоции». Наступает черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упаднический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации;

Последняя стадия – невроз, срыв. Человек деморализуется, смиряется с поражением. Наступают негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: депрессия, начальные стадии психосоматического заболевания.

Последние три стадии, собственно, и представляют зону кризисного состояния личности.

Некоторые исследователи [6, с. 36] выделяют два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни.

Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостоверившим свою самотождественность.

Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я.

Данное разделение можно оспорить, так как «кризис первого рода» не соответствует ведущим признакам – отсутствует «невозможность» разрешения проблем самостоятельно.

В современной теории кризиса выделяют следующие основные понятия кризисных ситуаций [2, с. 9].

Личностный кризис – это психологическое состояние максимальной дезинтеграции (на внутриспсихологическом уровне) и дезадаптации (на социально-психологическом уровне) личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов), возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта.

Кризисное состояние – это пролонгированный во времени личностный кризис.

Кризисная личность – субъект, который вследствие посткризисной негативной дезинтеграции становится носителем девиантного или делинквентного поведения, нервно-психологического или психосоматического расстройства как качеств личности, способа адаптации к социальной среде.

Уровень уязвимости – способность ожидать (или избегать) бедствия, ограничить его воздействие, умение справиться с ним, а также оправиться от его последствий [6, с. 71].

Ситуации, приводящие к определенному кризисному состоянию, традиционно подразделяются:

- на стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т. п.), провоцирующие различные виды кризисных реакций (острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза), отсроченная реакция на стресс от двух

месяцев до одного года (посттравматическое стрессовое расстройство) и сверхотсроченная реакция на стресс (шоковая травма);

- переход на следующую возрастную ступень (возрастные кризисы);
- переход на новый этап личностной трансформации (экзистенциальные кризисы).

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, в том числе и развития личности, группы, общества. Следовательно, кризис – необходимая часть жизни индивида и общества, человечества в целом как организма; кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения в дальнейшем развитии.

Кризис всегда является дезинтеграцией, но предлагает два ее варианта – позитивная, когда личность повышает уровень своей целостности, или негативная, когда становится болью для себя и для общества. От того какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь индивида.

Все личностные кризисы для лучшего понимания и детализации условно можно разделить на две основные категории.

Внутренние кризисы – возрастные, жизненные и экзистенциальные (т. е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности).

Внешние кризисы – в качестве стрессора в них выступают внешние травматические события – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным следствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Эти ситуации воздействуют на психику человека, вызывая у него травматический стресс, психологические последствия которого выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни и здоровью. Согласно МКБ-10 эти кризисные ситуации вызывают следующие реакции личности:

- острые реакции на стресс, где стрессогенный фактор – это некое событие в жизни, несущее прямую угрозу жизни человека (война, нападение, катастрофа, изнасилование и т. д.). Острые реакции на стресс включают кризисные состояния, острую кризисную реакцию, боевую усталость;

- шоковая травма – психологический шок, отсроченная болезненная реакция на шоковую травму проявляется и через несколько лет в виде неадаптивного поведения или психосоматического заболевания;

- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – отставленная или затяжная реакция переживания травматического стресса.

В настоящее время ПТСР все чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени, так как получены данные, свидетельствующие о клинко-патогенетическом единстве этих состояний. Классификация наиболее частых причин в мирное время предполагает выделение следующих психотравмирующих факторов:

- природные (климатические, сейсмические), экологические и техногенные катаклизмы; пожары;
- террористические действия (они в России имеют систематический характер); сексуальное насилие;
- присутствие при насильственной смерти других в случае разбойного нападения;
- несчастные случаи, в том числе при транспортных и производственных авариях; семейные драмы.

Исследователи, изучавшие частоту психологических нарушений, наблюдавшихся при землетрясениях, приходят к выводу, что в момент воздействия острые реактивные психозы возникают у 10–25 % пострадавшего населения. Число лиц, у которых выявляются психологические расстройства на последующих этапах развития ситуации, варьирует в широких пределах: от 3 до 35 % пострадавшей популяции. Так, выявлено, что в течение года после землетрясения в Манагуа количество госпитализаций в психиатрические стационары увеличилось в два раза; значительно (и достоверно) возросла заболеваемость неврозами. Невротические и психосоматические нарушения, связанные с перенесенной катастрофой, отмечаются у пострадавших на протяжении ряда лет.

Травмирующие ситуации вызывают у человека мощнейший психологический кризис, последствия от которого могут тянуться многие годы. Пропадает ощущение безопасности, очень важное для всех людей, а особенно для детей. Дети вообще развиваются неравномерно, спокойные периоды сменяются критическими, во время которых они сильно меняются, становятся строптивыми, никого не слушают, все делают по-своему, правда, им самим при этом не легче, чем окружающим.

Несомненно, что протекание кризисов зависит от темперамента и характера, но в любом случае дети даже на слабые раздражители откликаются неоправданно интенсивно. В ситуациях, когда семья или другая социальная среда вокруг ребенка неблагоприятна, дети сталкиваются с кризисами, вызванными травмой, утратой, разлукой, а поскольку состояние и так нестабильное, они особенно тяжело переживают последствия травмирующих ситуаций. Кризисы тяжелы для детей еще и из-за возрастных особенностей: эмоциональной незрелости, неспособности полно и критически оценивать ситуацию, прогнозировать и т.д. Все это, вместе взятое, определяет реакции детей на кризисные ситуации. Все кризисные ситуации можно условно разделить на три основные группы: возрастные кризисы, кризисы утраты и разлуки, травматические кризисы.

### **Возрастные кризисы**

Возрастные кризисы переживает каждый ребенок, мало того, каждый раз по завершении определенных стадий развития. Обусловлен кризис физиологическими сдвигами в организме и зависит от врожденных свойств нервной системы. Возрастные кризисы, несомненно, во многом определяют

формирование личности, становление сексуальности, способы реагирования, но это естественные кризисы. Их немало, и в работе с детьми знать их необходимо: кризисы одного, трех, семи лет и подростковый. Мы остановимся более подробно на двух последних.

В семь лет, например, помимо того что меняется место ребенка в системе социальных отношений, у него появляются права и обязанности, т.е. полностью меняется его статус, все это требует сложной психологической перестройки. Ребенку, жившему до сих пор преимущественно эмоциями и импульсами, приходится учиться подчиняться дисциплине, и, как показывает практика, не всем это под силу. Этот кризис делает ребенка капризным, нервным, обидчивым и раздражительным.

Подростковый кризис усиливается еще и половым созреванием, которое подминает под себя все, включая работу внутренних органов. Появляются влечения и связанные с ними переживания. С одной стороны, ощущение взрослости с потребностью в уважении и принятии, с другой – несостоятельности, неспособности соответствовать требованиям взрослого мира. Кроме того, демонстрация «взрослости» со стороны подростков вызывает естественное сопротивление у старшего поколения. Эти баталии и конфликты ведут к затяжным кризисам. Педагогам, работающим с детьми, важно знать типичные конфликты и их особенности, чтобы они не переросли в хроническую форму и в невротические действия.

### **Кризисы утраты и разлуки**

Кроме болезненных, но вполне естественных возрастных кризисов, существуют тяжело переживаемые кризисы утраты и разлуки. Переживание утраты, связанной со смертью близкого человека, тяжело для ребенка не только из-за потери, но и потому, что он начинает осознавать собственную смертность, что вызывает различные невротические проявления в виде ночных кошмаров, боязни темноты либо других неосознанных страхов. Еще вероятнее попасть в ситуацию кризиса могут дети, пережившие суицид близких, т.е. действия, относящиеся к социально не одобряемым поступкам.

С кризисом разлуки дети сталкиваются в случаях развода, когда к травме от расставания дорогих им людей примешивается чувство вины. Здесь особенно важна любовь и поддержка, разумное, честное объяснение происходящего. К сожалению, вместо этого происходит соревнование между родителями за почетное звание лучшего с использованием порой не самых честных приемов, самый распространенный – «поливание грязью» бывшего супруга и слова типа: «Ты ему(ей) не нужен». Ребенку трудно невероятно, и он начинает маневрировать, движимый желанием угодить и тому, и другому. Последствия кризиса утраты очень устойчивы, тянутся долгие годы.

### **Травматические кризисы и их признаки**

Мало того, многие дети переживают еще и травматические кризисы, куда входит сексуальное, физическое и психологическое насилие, которые отличаются тем, что сложно определить наличие насилия в жизни ребенка. Но

существуют признаки, по которым можно догадаться о том, что происходит с ребенком.

С признаками физического насилия все более или менее ясно: синяки, рубцы, ожоги. Но гораздо хуже и сложнее дело обстоит с насилием психологическим. К признакам психологического насилия относят стресс-синдромы: холодные руки и ноги, «мраморную кожу», бледность, характерное выражение лица (постоянную бдительность, затравленный взгляд); наличие рефлекторных жестов и поз защиты. У детей младшего школьного возраста, например, возникают странные пищевые пристрастия (кал, штукатурка, жучки), у них нет друзей. У подростков – побеги из лагеря, суицидальные попытки, алкоголь. Кроме того, травмированный ребенок может демонстрировать садистские наклонности, гиперагрессивность, мстительность, эмоциональную черствость – все это можно отнести к последствиям подобного насилия. Другая крайность – это позиция жертвы: ощущение себя не таким, как все, требует повышенной поддержки, внимания, помощи, причем требуют они этого от всех, независимо от того, хотят этого люди или нет, способны на это или нет. Кстати, повзрослев, жертва не прилагает никаких усилий для решения своих проблем, следовательно, ничего не достигает, т.е. подтверждает свою позицию – формируется порочный круг.

Особенностью психотравмирующих ситуаций является то, что происходят они, что называется, за закрытыми дверями. Вожатые в лагере сталкиваются уже с результатами, которые плохо просматриваются, но все же есть некоторые признаки. Ребенку трудно успокоиться, у него неадекватные реакции (может затеять драку без видимых причин), другими словами, сигналист: «У меня не все в порядке, мне трудно». Если этого не замечают или реагируют карательными мерами, все лишь нарастает, усиливается, и ребенок уже опасен и для себя, и для окружающих. Тогда педагогу приходится жестко его контролировать, что малоэффективно и для окружающих, и для ребенка, и для педагога.

Еще несколько способов реагирования на кризис, на которые следует обращать внимание, – это так называемые защиты. Назовем наиболее характерные.

**Регресс** – в кризисной ситуации ребенок или подросток откатывается к более ранним способам реагирования: к плаксивости, капризам, несамостоятельности, возможен энурез, сосание пальцев и т.д.

**Подавление Я** – избегание нового опыта, любого риска, он всегда пессимистически настроен в отношении собственных достижений.

**Отрицание** – дети не воспринимают источник тревоги как реальное событие. Результат такой защиты – неадекватно завышенная самооценка, они не принимают критику, самолюбивы, активно отрицают наличие трудностей и проблем.

**Проецирование** – приписывание другим собственных, часто отрицаемых для себя желаний и намерений. Проявляется, например, пережитое насилие в играх, рисунках, дети обвиняют других в том, что ощущают сами. Другими

словами, если подросток ненавидит самоуверенных или, например, нытиков, это может быть потому, что он сам не чужд подобных качеств.

**Изоляция чувств** – неспособность или, скорее, невозможность осознавать свои чувства и проживать их, этакая «замороженность», страх прочувствовать в полной мере и т.д.

Важно то, что выходом из кризисной ситуации будет только ее самостоятельное проживание и нахождение собственного пути, приводящего к позитивным изменениям, а не ориентация на взрослого, который предлагает свой путь выхода. Ребенок должен найти свой путь преодоления при помощи и с поддержкой взрослого.

## **1.2 Сравнительные особенности совладающего поведения и защитных механизмов личности в кризисных ситуациях**

День ото дня человеку встречаются ситуации, когда имеющаяся надобность не имеет возможность быть удовлетворена по любым основаниям. В этих случаях поведение, как правило, регулируется с поддержкой механизмов психологической защиты, которые ориентированы на предупреждение расстройств поведения.

Психологическая защита связана с переменной системы внутренних ценностей личности, направленной на понижение значения личной значительности соответственного тревожения с тем, чтобы перевести к минимальному количеству психологически травмирующих факторов. Р. М. Грановская считает, что функции психологической защиты по собственной сущности противоречивы: с одной стороны, они содействуют привыканию человека к личному внутреннему миру, но при данном, с иной, — могут усугубить приспособленность к наружной общественной среде.

В психологии давным-давно известен эффект так именуемого незавершенного воздействия. Он заключается в том, что всякий барьер ведет к прерыванию воздействия до тех пор, пока же барьер не будет преодолен или же человек категорически не откажется от его преодоления. В работах множества авторов показано, что незаконченные воздействия создают направленность к их окончанию, при данном, в случае если прямое окончание нельзя, человек начинает исполнять замещающие воздействия. Возможно, заявить, что механизмы психологической защиты — это и есть какие-то специальные формы замещающих поступков.

В последние десятилетия быстро увеличилось внимание к задаче психологической защиты, что привело к подъему числа теоретических и эмпирических исследований. Данный парадокс получил признание во всех инструкциях психологии и психотерапии, что беседует о его высочайшей теоретической и практической значительности. В частности, малопродуктивные психологические защиты рассматриваются как 1 из данных девиантного поведения. Его нужно рассматривать, до этого всего, в нюансе становления и привыкания личности к общественной среде, например как это поведение как

правило ведет к нарушению взаимодействия человека с обществом. Девиантное поведение понимается как проявление неэффективной привычки к изменившейся наружной действительности с поддержкой ригидных и напряженных средств психологической защиты. Это связано с тем, что интенсивная, неуравновешенная общественная, финансовая, экологическая ситуация, образовавшаяся в реальное время в нашем обществе, обуславливает подъем всевозможных отклонений в личностном развитии и поведении молодых людей. Во множества областях РФ имеется понижение возрастных пределов правонарушителей, увеличивается число безпризорных и употребляющих психоактивные препараты ребят.

В последние годы были замечены монографии, диссертации, отличающиеся различной глубиной абстрактного осмысления предоставленного парадокса. В большинстве дел психологическая защита ориентируется через видовые или же активные свойства. В силу сего есть большое количество определений психологической защиты, которые ученые соединяют в систематизации по различным причинам. Попробуем отметить суть парадокса психологической защиты, имеющего в прогрессивной психологии большее число определений, временами противоречащих между собой.

Фрейд полагал, что *Эго* реагирует на угрозу прорыва импульсов *Ид* двумя путями:

- 1) блокированием выражения импульсов в сознательном поведении или
- 2) искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Характерно, что свои фундаментальные положения о защите З. Фрейд сформулировал в процессе лечения больных неврозами. В основе этой болезни лежит переживание человеком внутреннего конфликта - столкновения особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами жизненной ситуации. Неспособность человека разрешить такой конфликт вызывает рост внутреннего напряжения и дискомфорта. З. Фрейд показал, что в этот момент активизируются специальные психологические механизмы защиты, которые ограждают сознание человека от неприятных, травмирующих переживаний. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться не только как элемент психики людей, склонных к невротическим реакциям или страдающих неврозами, но и как функции *Эго* - сознательной части личности любого человека. При угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам [100,106].

Фрейд отмечал, что мы все в какой-то степени используем защитные механизмы и это становится нежелательным только в том случае, если мы чрезмерно на них полагаемся. Зерна серьезных психологических проблем падают на благоприятную почву только тогда, когда наши способы защиты, за исключением сублимации, приводят к искажению реальности [95].

Расширение представлений о психологической защите связано с именем дочери Зигмунда Фрейда - Анной Фрейд [95]. Она попыталась систематизировать и обобщить знания о механизмах психологической защиты, накопившиеся к середине 40-х годов XX века. А. Фрейд подчеркивала оберегающий характер защитных механизмов, указывая, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности. Она впервые подробно описала различные способы поведения, основанного на том или ином механизме защиты. Было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптивности личности. А. Фрейд выделено несколько критериев классификации защитных механизмов, таких как локализация угрозы *Эго*, время образования в постнатальном онтогенезе, степень конструктивности. Она, развивая идею отца, определила роль защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития. И, наконец, она дала первую развернутую дефиницию защитных механизмов: "Защитные механизмы - это деятельность *Эго*, которая начинается, когда *Эго* подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием". Всего А. Фрейд в труде "Эго и механизмы защиты" (1936) описала одиннадцать защитных механизмов (отрицание, репрессию, реактивное формирование, смещение, рационализацию, интеллектуализацию, регрессию, реверсию, поворот против себя, идентификацию с агрессором, сублимацию).

А. Фрейд разделила механизмы психологической защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы [95], которые обеспечивают последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. В результате нежелательная информация может игнорироваться; будучи воспринятой, - забываться, а в случае допуска в систему запоминания - интерпретироваться удобным для человека образом [61].

Долгое время оставалось непонятным, как можно защищаться от того, что еще и не воспринято. Однако в последствии многие сомнения в этом вопросе были развеяны экспериментальными данными, полученными под руководством профессора Э.А. Костандова [6, 53, 54].

Результаты исследований порогов опознания нейтральных и эмоционально значимых слов у добровольцев - взрослых людей со сверхценными идеями ревности, заставили задуматься над нейрофизиологическим субстратом механизмов психологической защиты. Э.А. Костандов [54] признает существование в мозге чувствительного механизма, реагирующего на физически очень слабые, но психологически для данной личности весьма значимые раздражители. Функционально-структурная организация этого механизма не обеспечивает осознание эмоционально значимого раздражителя, но его активация может приводить к целому ряду биоэлектрических и

вегетативных реакций, а также к изменению некоторых психологических функций и состояний. Авторы [53, 54, 55, 6, 5] утверждают, что всякий раз, когда в условиях конфликтной ситуации на человека действует ряд раздражителей, вызывающих отрицательные эмоции, и организуется активное или пассивное оборонительное поведение, образуется или активируется сложная система временных связей между нейронами неокортекса и интегрирующими механизмами отрицательных эмоций в лимбической системе.

Согласно данной гипотезе, в случаях длительных и сильных переживаний отрицательных эмоций, наибольшие функциональные изменения происходят в нервных кругах, связанных с эмоциональным поведением. Вследствие этого резко повышается возбудимость нервных связей между сенсорными элементами неокортекса, воспринимающими условные эмоциональные раздражители, и структурами лимбической системы. Это, в свою очередь, приводит к значительному понижению порога активации структур лимбической системы, участвующих в организации данной отрицательной эмоции. Поэтому физически очень слабые, но эмоционально значимые сигналы, в частности словесные, кортикофугальным путем через временные связи возбуждают структуры лимбической системы, участвующие в нервной организации данной эмоции. В свою очередь, возбуждение структур лимбической системы по механизму обратной связи приводит к изменению возбудимости неокортекса - облегчению или подавлению функциональной активности корковых нейронов. Эти восходящие неспецифические влияния на неокортекс со стороны лимбической системы, по-видимому, определяют изменения восприятия эмоциональных стимулов, в частности лежат в основе такого явления как психологическая защита человека.

Б.В. Зейгарник [39] и Р.М. Грановская [24] предлагают различать существенную разницу между патологической психологической защитой или неадекватными формами адаптации и нормальной, постоянно присутствующей в нашей жизни.

Рассматривая проблему опосредования при анализе компенсации чувства неполноценности, Б.В. Зейгарник [39] выделяет конструктивные (осознаваемые) и деструктивные (неосознаваемые) меры защиты. Исследования патологии показали, что многие симптомы как при неврозах, так и при тяжелых соматических заболеваниях представляют собой неосознаваемые больными меры защиты. Автор вполне обоснованно полагает, что "в основе формирования личности больного человека лежат психологические закономерности (механизмы), во многом сходные с закономерностями нормального психического развития. Однако болезненный процесс (алкогольная энцефалопатия, нарастающая инертность при эпилепсии и т.п.) создает особые, не имеющие аналога в нормальном развитии условия функционирования психологических механизмов, которые приводят к искаженному патологическому развитию личности".

Показательно, что среди многочисленных теорий психологической защиты нет единой, систематизированной и обобщающей концепции. Исследователи данного вопроса даже не могут сойтись во мнениях о том, сколько механизмов защиты присуще личности. Как уже говорилось, в оригинальной монографии А. Фрейд описано 15 механизмов [95]. В Словаре-справочнике по психиатрии, опубликованном Американской Психиатрической ассоциацией в 1975 г., - 23. В Словаре-справочнике по психологической защите Вайллента [129] и в ВЗМ-Ш-Я их насчитывается 18, в трудах Лафлина [62] выделяется 22 основных, 26 дополнительных и несколько "специальных" защитных механизмов.

В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве процессов интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя одна из них. Например, переориентация внимания при *отрицании*, забывание при *подавлении*, построение логических доводов для оправдания своих поступков при *рационализации*.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская [34] считают, что, включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы "выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение рассматривается как особая форма приспособления человека к среде. Принципиально важно, что все эти процессы неосознаваемые".

Анализ социально-психологических публикаций, в которых с той или иной стороны ставится или подразумевается вопрос о механизмах групповой (социально-) психологической защиты, демонстрирует значительный рост интереса к данной проблематике, что связано со стремлением исследователей попытаться объяснить такое специфическое качество социальной группы, как субъектность, традиционно связываемое с характером и типом совместной деятельности [32], а также с особенностями общения и взаимоотношений [22, 38].

В.А. Штроо [103, 104, 105] было показано, что группа может выступать в качестве субъекта активности, прямо направленной на самоподдержание, воспроизводство себя как целого, иными словами, в качестве субъекта психологической защиты.

Развиваемая рядом авторов идея о необходимости выработки целостной концепции групповой психологической защиты, включающей в себя особые групповые защитные механизмы, опирается на богатый исследовательский

материал, накопленный к настоящему времени. К сожалению, в доступной литературе мне удалось обнаружить данные лишь об исследовании этнических [84, 85] и криминальных групп [31, 50].

Подводя итог анализу классических и современных представлений о роли и механизмах формирования индивидуальной и групповой психологической защиты, можно констатировать, что механизмы психологической защиты обеспечивают регулятивную систему стабилизации личности, направленную, прежде всего, на снижение тревоги, непременно возникающей при осознании конфликта или препятствия к самореализации. В широком психологическом контексте психологическая защита "срабатывает" тем или иным способом при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняющее психический дискомфорт и тревожное напряжение. Во многих современных концепциях психотерапии психологической защите отводится функция преодоления чувства неуверенности в себе, собственной неполноценности, защиты ценностного сознания и поддержания стабильной самооценки. Очевидно, что психологическая защита может быть успешной или неуспешной, конструктивной или деструктивной. По своим проявлениям психологическая защита - это форма бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной культуре.

Сложный характер проблемы исследования групповых защитных механизмов оставляет пока нерешенным вопрос о "доказательности" эмпирических результатов об обнаружении защитных механизмов групповой динамики как самостоятельного социально-психологического феномена. Остается практически не изученным вопрос о соотношении двух стратегий реагирования группы на угрозу нарушения ее целостности - организационно-деятельностной и аффективно-когнитивного переструктурирования ситуации, тем более, что степень осознанности способов реагирования группы на угрожающую ситуацию, очевидно, должна быть весьма вариативной от группы к группе и от ситуации к ситуации. Ответы на эти и другие, связанные с ними, вопросы можно получить лишь в результате создания гипотез, направленных на углубленное комплексное изучение феномена индивидуальных и групповых механизмов психологической защиты, и разработки новых методов их эмпирической проверки.

Систематизацию сущностных данных психологической защиты предлагает Е. В. Чумакова, сначала указав, что вычленение данных вызывает важные трудности и не содержит законченного заключения в психологических исследовательских работах. Сообразно предложенной Е. В. Чумаковой систематизации, определения психологической защиты, приведенные в научной литературе, возможно, поделить на 2 категории. В 1 из их суть предоставленного психологического явления отражена в определениях деятельностного расклада и рассматривается как кое-какая конфигурация

энергичности. 2-ая группа определений сущностного содержания психологической защиты отражена создателями в определениях когнитивных доктрин, и создатели видят его в спец обработке информации. Для нас предоставленная классификация интересна тем, что в ней отличаются 2 сущностные свойства психологической защиты:

- а) это конфигурация работы, носящая защитный характер;
- б) это специальная обработка информации.

Подобными чертами в психологии описывается и другое понятие — копинг-стратегии, понятие, схожее, но не тождественное психологической защите. Копинг-стратегии, или же и именуемые механизмы совладания, нередко относятся больше взрослым, по сопоставлению с психологической защитой, методикой привыкания. Копинг-стратегии рассматриваются большинством изыскателей как набор когнитивных, психологических и поведенческих реакций личности, которые ориентированы на достижение привыкания к актуальным мероприятиям и конфликтным и стрессовым обстановкам. При данном в исследовании копинг-стратегий преобладает их когнитивная трактовка.

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны в 1966 году Лазарусом. Им была предложена когнитивная теория стресса и копинга [121, 122]. По мнению автора, в основе регуляции взаимодействия среды и личности лежат "первичная" и "вторичная" когнитивные оценки ситуации. Индивид первоначально классифицирует ее, как изменяющуюся или угрожающую, а затем - в зависимости от степени воспринимаемой угрозы, свойств стрессора и собственных психологических особенностей - определяет способы преодоления стресса. В результате взаимодействия этих двух процессов, как считает автор, формируются определенные формы стратегий преодоления. Важными факторами в их становлении и индивидуализации являются: отрицательная или положительная эмоциональная реакция в ответ на стрессовое воздействие; трансформация этой реакции в определённую стратегию преодоления.

Итогом исследований Лазаруса [121] явилась дефиниция понятия копинга, которое он обозначил, как "стремление к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации (связанной с опасностью или с большим успехом), имеющей условия для активизации адаптивных возможностей, с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия". На основе принятой дефиниции копинга, была предложена трёхфакторная модель копинг-механизмов [121, 122], состоящая из копинг-стратегий, копинг-ресурсов и копинг-поведения. Базовой составляющей этой модели являются копинг-стратегии, которые определяют поведение и эмоциональные реакции на стресс. Эта трёхфакторная модель копинг-механизмов является основной и до настоящего времени, а все последующие исследования в этой области шли по пути большей дифференциации копинг-процессов и попыток объяснить выбор индивидуумом той или иной копинг-стратегии.

Одно из наиболее важных направлений исследований в психосоматике представлено изучением различий в реактивности, показанной каждым индивидуумом в ответ на одинаковое стрессогенное воздействие. Фактически, множество факторов являются модуляторами эмоциональной и эндокринной реактивности при стрессе.

Ряд исследований [118] продемонстрировали интересную взаимосвязь между тенденцией блокировать эмоции и поведенческими реакциями, возникающими в ответ на стресс. В первом исследовании, личностные особенности и типичные паттерны реакций 43-х субъектов были оценены посредством теста паттерн реакций и Многопрофильного Личностного Опросника Штата Миннесота (ММРІ). После выполнения фрустрационной задачи, уровень кортизола в плазме имел тенденцию оставаться повышенным у лиц, имеющих высокие значения шкал "отрицания" и "рациональности" теста паттерн реакций. Высокий уровень кортизола в плазме имел положительную корреляцию со значениями К шкалы ММРІ. Кроме того, тенденция к увеличению в плазме ГН уровней наблюдалась у субъектов, имеющих высокие значения К шкалы ММРІ.

В другом исследовании, с показом двух серий слайдов (нейтрального и сексуального контекста) участвовало 24 здоровых мужчин - добровольцев в возрасте от 24 до 30 лет. На основе значений теста паттерн реакций, субъекты были разделены на две группы, одну, с высокими показателями "отрицания" (10 человек) и вторую - с низкими (14 человек). По окончании исследования, было выявлено, что высокие уровни гормонов плазмы и низкие показатели Опросника Уровня Тревоги были связаны с более высокими показателями "отрицания".

Полученные данные показывают, что высокие уровни отрицания, психологической защиты и самоконтроля связаны с тенденцией продуктивного и пролонгированного психоэндокринного стресс реагирования. Необходимо отметить, что сообщённый в опроснике копинг, был нацелен на тревогу и использовал отрицание [10].

Bohnen с соавт. [120] изучали изменение уровня кортизола у 24-х здоровых женщин-добровольцев в течение 4-х часового сеанса, включавшего в себя решение ряда логических задач. В то время, как не выявлялось значимой связи между уровнем тревоги и уровнем кортизола, последний отрицательно коррелировал со значениями подшкалы "комфортного познания" Utrecht Копинг Листа (анкетный опросник, состоящий из 47 пунктов и описывающий семь копинг-стилей). Эта подшкала включает предметы решения проблемы путём самоподдержки и положительной переоценки ситуации. Таким образом, в ситуации, когда добровольцы должны были выполнить ряд задач, руководствуясь жёсткими инструкциями и в течение длительного периода, без контроля над распределением экспериментального времени, стратегия преодоления, основанная на положительной переоценки ситуации и самоподдержки, оказалась наиболее эффективной [120].

Стресс, связанный с безработицей, усиливался при эмоционально-ориентированном копинге или стратегии избегания и уменьшался при использовании проблемно-ориентированных стратегий преодоления или стратегии решения проблемы [112].

Некоторые авторы [113] исследовали взаимосвязь между психологическими факторами и психоэндокринными реакциями в стандартизированном стресс протоколе, представляющем собой 40 минутный словесно-цветовой конфликт-тест, основанный на Эйвоор тесте и сопровождаемый последовательным вычитанием каждые 10 минут. Они объединили данные, полученные в группе 10 пациентов мужчин, страдающих псориазом (среднего возраста 35,7 лет) и в группе 10 здоровых мужчин, студентов - медиков (среднего возраста 31,2 года). Двадцать пять процентов разницы в увеличении экскреции адреналина с мочой в период стрессового воздействия, объяснялись степенью экстраверсии, выявляемой личностным опросником Айзенка. Ни один из психологических факторов не мог дать однозначного объяснения различия уровней норадреналина и кортизола в моче при стрессе. Увеличение уровня кортизола в сыворотке было выявлено у лиц со сниженным фоном настроения, определяемым после завершения протокола. Увеличение уровня в сыворотке отмечалось у лиц, испытывающих беспокойство, и имевших период сниженного настроения перед началом протокола. Что касается пролактина, то чувство напряженности перед началом протокола, ощущение подавленности, чувство раздражения, возникающие после стрессогенного воздействия и степень нейротизма, определяемой личностным опросником Айзенка, были связаны с большим уровнем пролактина [113]. В то же время, другое исследование не выявило какой-либо связи между воспринятым стрессом, тревогой, раздражением, депрессией, копинг стилем или личностными особенностями и уровнем кортизола в слюне при решении вербальной фрустрационной задачи в выборке 87 мужчин (офисных работников).

В итоге, достаточно большое количество исследований показало, что стратегии преодоления значительно влияют на гормональный выброс как в лабораторных, так и в реальных стрессовых ситуациях. С одной стороны, использование активных, директивных, проблемно - ориентированных копинг-стратегий, было связано с редуцией психоэндокринной реактивности [120, 112]. С другой стороны, стратегии преодоления по типу отрицания и избегания были связаны с увеличением психоэндокринной реактивности [112, 19, 19].

Стоит упомянуть, что эффективность (более чем тип) стратегий преодоления, используемой индивидуумом, также была определена как важный фактор, модулирующий адренокортикальную реактивность при стрессогенном воздействии. Эффективность конструкторов защиты, определенных Wolf с соавт. [12] - действительно один из немногих психологических атрибутов, имеющих связь с психоэндокринной реактивностью при стрессе. Оценка эффективности психологической защиты основана на критериях "аффекта",

"функциональности" и "резерва" защиты. Высокие показатели наблюдались у лиц с аффективными, личностными расстройствами и низкой способности к мобилизации дополнительных факторов защиты. Исследование Wickers [20], выявило, что эффективность защиты ассоциирована с низким уровнем экскреции кортизола при стрессе, причём эта связь усиливалась в острой стрессовой ситуации. Действительно, была выявлена существенная корреляция между эффективностью защиты и уровнем кортизола в моче, в каждом, из пяти опубликованных по данной теме исследований [20]. Demuyttenaere с соавт. [13] предложили конструкт неэффективного копинга, являющегося упрощенным и адаптированным вариантом конструкта эффективности защиты, предложенной Wolf [22]. В выборке 40 женщин, страдающих бесплодием и подвергнувшихся пересадке оплодотворённой яйцеклетки и эмбриона, наблюдалось увеличение уровня пролактина перед вмешательством. В период ожидания пересадки яйцеклетки, у женщин с паллиативным копингом и стратегией избегания отмечалось повышение уровня пролактина. Значения, выявленные опросником депрессии Zung явились предикторами повышения уровня пролактина. Исследователи интерпретировали данные результаты при помощи конструкта "копинг-неэффективного копинга", объясняющего влияние ожидания стресса на повышение секреции пролактина и кортизола у женщин, наиболее часто использующих неэффективный копинг [11].

Исследованию роли этно-культурального фактора в формировании стратегий преодоления посвящены работы Таукеновой Л.М. [88, 89, 90]. При изучении разных этнических групп (русские и кабардинцы) было выявлено, что в поведенческой сфере русских чаще наблюдается адаптивное преодолевающее поведение (поиск социальной поддержки и решение проблемы) с защитными механизмами по типу замещения, позволяющими более открыто проявлять эмоции. Кабардинцы преимущественно используют психологическую защиту по типу вытеснения, как архаичную и менее осознаваемую, что, по мнению автора, связано с наличием у них исторически закреплённых традиционно строгих моральных запретов (табу) в сфере социальных, семейно-бытовых отношений.

Рядом авторов [111, 107, 67], выявлена положительная корреляционная связь между экстравертированностью, спонтанностью и стратегией преодоления, направленной на решение проблемы. Предпочтение стратегии избегания [107] свойственно людям, которые отрицают причиняющий страдания опыт, искажают восприятие действительности, игнорируют те очевидные аспекты реальности, признание которых является болезненным. Для них характерно замещение эмоций на менее опасные или более доступные объекты, что, по мнению автора, является регрессией к более ранней стадии развития и препятствуют использованию адаптивных стратегий преодоления. Индивидуумы с повышенной сензитивностью, заниженной самооценкой, зависимостью от мнения значимых авторитетных людей и в то же время коммуникабельные, предпочитают стратегию поиска социальной поддержки

[67], что, с точки зрения автора, способствует повышению их самооценки. В то же время наличие выраженных тревожных проявлений побуждает индивидуумов избегать контактов, провоцирующих новые стрессовые события. При этом выбор адаптивных стратегий преодоления у таких лиц достоверно снижается.

Исследование стратегии преодоления в подростковом возрасте [81, 82] выявило ряд социальных особенностей совладающего поведения. Так было доказано, что для воспитывающихся в семье и успешно социально адаптирующихся подростков характерно использование активных стратегий преодоления эмоционального стресса, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки. Воспитывающиеся в детском доме подростки используют в качестве ведущей стратегии преодоления - стратегию избегания при слабо развитой стратегии разрешения проблем и низкой эффективности социальной поддержки. Подростки с адиктивным поведением используют в качестве ведущей копинг-стратегию поиска социальной поддержки, применяя для совладания со стрессом как активные, так и пассивные копинг-стратегии.

Важность оценки средовых копинг-ресурсов показана в результате их изучения у подростков с адиктивным поведением (воспитанники детского дома) [81]. Предпочтение ситуационно-специфических копинг-стратегий "дистанцирования" обусловлено, по мнению автора, значительным влиянием личностно-средовых копинг-ресурсов (восприятие социальной поддержки, эмпатии, аффиляции, локуса контроля). Существенным социально-средовым копинг-ресурсом оказалась и поддержка врача (донор) больному (реципиент). Так, при недооценке врачами психологических особенностей и ресурсов пациента формируется тип интерперсонального поведения, несовпадающий ни с актуальной, ни с прогностической ("Я во мнении врача") самооценкой самих больных.

В психологической науке механизмы совладания и компенсации рассматриваются как «родовая» категория по отношению к механизмам защиты. Они включают в себя большей частью осмысленные поведенческие техники, психологические способы, нацеленные на позволение наружных и внутренних инцидентов человека в трудных актуальных обстановках. Другими словами, копинг-стратегии различает осознанность и направление на заключение имеющихся задач. При применении копинг-стратегий содержит пространство и осознание индивидуумом отношений с общественным окружением, и понимание личных вероятностей в успешном заключении имеющихся задач, и осознание личного смысла, придаваемого появившейся конфликтной или же стрессовой ситуации. Вышеназванные особенности копинг-стратегий надеются присутствие конкретного значения умственных ресурсов. Не считая такого, в случае если психологическая защита ориентирована, быстрее, на стабилизацию внутренней среды, то копинг-стратегии, как подчеркивают Е. Б. Михайлюк, О. Ю. Михайлова, исполняют функцию стабилизации личности во наружной среде.

В случае если роль копинг-стратегий в психологической жизни человека большинством изыскателей ориентируется в целом как позитивная, то на роль психологической защиты в психологическом и общественном развитии человека у научных работников сформировались диаметрально обратные точки зрения. С точки зрения авторов (Р. М. Грановская, В. С. Роттенберг, Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников), психологическая защита считается обычным, ежедневно работающим механизмом человеческой психики, который может помочь справиться с реальностью и предотвращает дезорганизацию и распад поведения. С точки зрения других, психологическая защита содержит отрицательную величину для становления человека, например как в итоге ее усиленного применения вместо реального практического решения конфликтных обстановок случается неизменный повтор минувшего навыка и ослабление реального контакта личности с реальностью.

Р. М. Грановская что, что психологическая защита выступает в качестве барьера, который сужает, заслоняет и (или) искажает настоящее восприятие и переживание мира. Более критическая информация не воспринимается, наименее критическая воспринимается, но вслед за тем искажается, модифицируется в комфортную для личности. В одно и то же время Р. М. Грановская отмечает и иную, позитивную, роль защиты. Защита ограждает понимание от информации, которая имеет возможность повредить целенаправленное мышление, настроенное на заключение трудности в согласовании с отображаемой картиной ситуации. В данном значении защитные техники рассматриваются как система стабилизации личности, которая ориентирована на уничтожение или же минимизацию негативных впечатлений, волнения, образующихся при рассогласовании имеющейся картины мира и ситуации, с внезапной информацией.

Между научных работников есть мнение, сообразно которому недоступность психологической защиты считается аспектом личной зрелости, в одном ряду с этими причинами, как самоидентичность, самоидентичность, конгруэнтность Я-опыту. В то же время клиническая психология связывает недостаточную эмоциональную безопасность с образованием невротических признаков и психосоматических нарушений.

В психологическом словаре приводится определение психологической безопасности: это сравнительно устойчивое позитивное эмоциональное переживание и понимание индивидуумом способности удовлетворения собственных ведущих потребностей и состоятельности личных водительских удостоверений в всякий, в том числе и негативной ситуации, при появлении событий, которые имеют все шансы перекрыть или же затруднять их реализацию. Психологическая безопасность имеет место быть в чувстве адаптации к группе, адекватной самооценке, близком к реальности уровне требований, предрасположенности к надситуативной энергичности, адекватной атрибуции ответственности, недоступности увеличенной тревожности, неврозов, боязней и т. п. Тут указаны практически все симптомы социально

приспособленной личности, одним из устройств заслуги чего, на базе вышесказанного, идет по стопам считать эмоциональную защиту.

Непросто опротестовывать извечный приспособительный нрав психологической защиты, ведь, по определению, она делает для психики функцию самосохранения. Осуществляя адаптивную перестройку восприятия и оценки, психологическая защита приводит к внутренней согласованности, равновесию и психологической стойкости, поддерживает единство самосознания, без коих в принципе невозможно болтать о положительном итоге адаптационного процесса. Это замечание касается не лишь только взрослых форм психологической защиты. В равной степени оно относится и к наиболее ранним, в проекте онтогенетического формирования, и менее взрослым обликам психологической защиты. В частности, отрицание (в форме отказа принимать травмирующую реальность) считается одним из популярных способов самосохранения, выполняя функцию психологического барьера на пути разрушительного проникания катастрофы во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую концептуальную систему. Отрицание разрешает субъекту переделать трагические ситуации мелкими дозами, помаленьку ассимилируемыми смысловой сферой личности.

В то же время и зрелые, и незрелые формы психологической защиты могут носить деструктивный нрав. У подростков нереализация важных потребностей, чувство неудовлетворенности, неполноценности компенсируются с поддержкой и деструктивных, и конструктивных устройств защиты. При деструктивной защите подросток не понимает предпосылки и сущность трудности, добивается состояния психологической стойкости спасибо автоматическим (без контроля сознания) защитным механизмам, включающим и отрицание трудности, псевдоразумную интерпретацию ситуации, злость, аутоагрессию и т. д. В предоставленном случае психологическая защита деформирует систему ценностей и установок, устраняя эмоциональное усилие. Это имеет возможность обнаружить проезжую часть для возникновения и укрепления нарушений поведения, которые в специфичной форме возместят нереализованные необходимости (например, необходимости в самоуважении). Конструктивная защита разрешает осознанно держать под контролем воздействия по преодолению препятствий и заключению задач. Выучиться применить конструктивные методы, формы защиты возможно спасибо особому обучению, заключению нравственных обстановок, совершенствованию устройств саморегуляции.

В подростковом возрасте могут работать в норме зрелые и незрелые типы психологической защиты. К примеру, отрицание имеет возможность проявляться в облике отрицания имеющих место быть проблем или же попытке понизить серьезность опасности. Предпосылкой функционирования сего облика психологической защиты может быть угнетение боязни. Вытеснение в форме удаления из сознания что инфы, которая вызывает тревогу, часто сталкивается в подростковом возрасте и обосновано чрезмерной требовательностью взрослых.

У подростков часто встречается проекция — в облике приписывания другому лицу личных негативных свойств, страстей, отношений. В предоставленном случае предпосылкой проекции могут быть отношения ребенка с опекунами. Становление отвлеченного мышления, больше возвышенная степень личного становления, соответствующего для подросткового возраста, определяет появление и внедрение индивидуумом больше взрослых обликов психологических защит, этих, к примеру, как рационализация, сублимация и интеллектуализация. Главная позитивная функция психологической защиты в подростковом возрасте может быть в нормализации общественных отношений и взаимодействий. В всякий ситуации, угрожающей установленным общественным связям, удовлетворяющим ребенка, врубается психологическая защита, для того чтобы он сумел отлично или же неплохо поиграть «выученные» роли и сохранить отношения.

Так, мы думаем, что эмоциональную защиту невозможно, несомненно, рассматривать как нужное или же вредоносное проявление. Разрешая сохранить стабильность личности на фоне дестабилизирующих переживаний и достичь больше или же наименее удачной привыкания, психологическая защита в то же время лишает ребенка способности деятельно влиять на ситуацию и убрать ключ переживаний. Эмоциональную защиту как парадокс, содействующий психологическому привыканию личности, возможно, рассматривать в случае ее функционирования в границах общепризнанных мерок, когда защита характеризуется адекватностью, эластичностью и зрелостью. Деадаптивное воздействие психологической защиты имеет место быть только при дефекте взрослых методик привыкания, а применяемые типы психологической защиты не дают их розыску и использованию.

Подведем итог, назвав конструктивные и деструктивные эффекты функционирования психологической защиты.

Конструктивный эффект воздействия защитных устройств — переживание чувств защищенности и совладания с задачей (фрустрацией или же конфликтом) — имеет место быть в надлежащих обликах:

— интенсификация усилий по достижению желанной цели, которая часто приводит к преодолению препятствий или же разрешению инцидента. Но в случае если препятствия очень велики и компенсация не достигается, имеет возможность последовать приспособительное воздействие другого типа;

— замена средств достижения цели; обретение взора на ситуацию, пересмотр прошлых поступков, разведка свежего пути к цели;

— замена цели; расширение поля розыска и обнаружение другой цели, удовлетворяющей надобность или же желание;

— переоценка ситуации; группировка отделенных и противоречивых составляющих ситуации, свершение выбора, обеспечивающего приспособление. В целом эта переоценка ситуации значит вербование самим человеком свежих составляющих или же расширение воспринимаемого контекста трудности. Переоценка ситуации имеет возможность происходить внезапно, в итоге

инсайта. но имеет возможность быть и больше постепенной в ситуации приобретенной фрустрации.

Деструктивное воздействие защитных устройств заключается в том, что они в значимой степени приводят к отрицанию действительности. Психологическая защита функционирует без учета длительной возможности. Потому что изредка возможно безнаказанно избегать прецеденты реальности, это отрицание рано или же поздно ведет к очень томным результатам. По мере нарастания отрицательной инфы, критичных замечаний, неудач, неминуемых при несоблюдении процесса социализации, психологическая защита делается все наименее действенной. Частое внедрение 1 и тех же обликов психологической защиты, стабильность в их повторении, тесноватая ассоциация с дезадаптивными стандартами мышления, переживаний и поведения имеют все шансы привести к патологическим переменам личности. Нарушения и конфигурации личности человека, как правило, связаны с дезадаптацией в общественном проекте.

Так, психологическая защита понимается нами как обычный парадокс, предохраняющий психику от дезорганизации и направленный на предупреждение расстройств поведения. Такового рода психологическая работа реализуется в форме специфичных способов переработки инфы, которые дают возможность сохранить необходимый степень самоуважения в критериях чувственного инцидента.

Впервые идея психологических защит зародилась в психоанализе, в работах З. Фрейда. Он полагал, что действие человека не всегда подвластно контролю разума, а напротив, в большей степени подчинено бессознательному.

Необходимо отметить, что термин «психологическая защита» и «защитные механизмы» не являются тождественными понятиями. Под «психологической защитой» следует понимать общее состояние, при котором психика человека находится в безопасности, а процессы развития личности менее подвержены каким-либо негативным воздействиям социальной среды, чем обычно. В то время как понятие «защитные механизмы», предполагает под собой некие процессы, не позволяющие негативным факторам окружающей среды и действиям человека разрушить или коренным образом изменить структуру личности. На наш взгляд, защитные механизмы следует рассматривать как инструмент развития психологических защит.

На данный момент тема психологических защит является одной из наиболее актуальных проблем в психологии. Большинство исследователей, занимающихся проблемой психологической защиты личности, стараются придерживаться изначального понимания ее природы и не меняют представлений в предложенных ранее определениях.

Суть понятия «защита» заключается в сохранение целостности личности и помощь в устранении конфликта. Соотнося понятия «совладающее поведение» и защитные механизмы рассмотрим несколько подходов исследующих данную проблему.

В рамках психодинамического направления проблема совладающего поведения исследовалась мало. По мнению ученых процесс адаптации человека проходит через использование механизмов, самим индивидом. Последователи психоаналитической школы З.Фрейда в рамках психодинамического направления, А. Фрейд, Дж. Вайлент и Н. Хаан полагали, что защитные механизмы способны играть адаптивную функцию в жизни человека, при определенных условиях. Сама идея адаптивности защитных механизмов при более глубоком анализе психоаналитических работ просматривается в воззрениях З.Фрейда. Он не выделял понятие «адаптация» как отдельный процесс в жизни человека, но полагал, что использование защитных механизмов приводит к развитию невроза, идея о возможности прохождения процесса адаптации индивидом, выступает как один из вариантов деятельности защитных механизмов.

Анализируя современные представления о психологической защите и защитных механизмах, мы находим подтверждение идеям о различии этих понятий.

В психологических словарях определение психологических защит или защитных механизмов так же мало отличается друг от друга. А.Л. Свеницкий писал: «Психологическая защита – это любая из психологических реакций, которую индивид усваивает и использует на неосознаваемой основе, чтобы защитить свое «Я» от тревоги конфликта, чувства вины, стыда и т.д.»<sup>14</sup>.

В психологическом словаре С.Я Подопригора психологические защиты представлены как: «Система регулятивных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных травмирующих личность переживаний»<sup>15</sup>.

В представленных определениях очевидна схожесть в понимании самого термина. Большинство авторов, основной функцией выделяют защиту, установление «барьера» между проблемой и самой личностью. При этом термин «психологическая защита» выступает как система защитных механизмов, включающая конкретные способы или механизмы преодоления трудностей. Это в очередной раз доказывает, о существенных различиях между понятиями «психологические защиты» и «защитные механизмы».

Другие направления зарубежной психологии: социокультурная теория К.Хорни, телесно-ориентированное направление сохранили основные положения психоанализа в своих теориях, уточняя способы защиты, выражая их в мышечных зажимах и анализе других стратегий защиты.

Новизну в исследованиях защитных механизмов принесли динамический и структурный подход в психологии. Их принципиальное отличие заключалось в понимании психики, как динамически изменяющейся системы, где защитные механизмы призваны помогать человеку, преодолевать сложные жизненные ситуации, возникающие при взаимодействии с окружающей средой. Один из представителей динамического подхода, основатель телесно-ориентированной терапии В. Райх, исследуя проблему защитных механизмов, выделил такое

явление как «постоянная защита». Он рассмотрел действия защитных механизмов не только во внутреннем мире человека, но и их проявления в телесных характеристиках, таких как: скованность, напряженность, однотипность движений, постоянная улыбка, высокомерие, ироничное и дерзкое поведение – это остатки сильных защитных механизмов в прошлом. Они отделились от своих исходных ситуаций и стали чертами характера человека. В своей концепции В. Райх отмечал их как «броню характера».

Уникальность закрепления защитных механизмов в действиях человека дает возможность изучения психологических защит через опосредованное наблюдение поведения человека. Еще одним наиболее значимым представителем динамического подхода является Э.Эриксон и его теория «Эго-идентичности». В своей работе автор описывает восемь стадий развития «Эго». В каждой из стадий Э. Эриксон описывает изменения конфликтов, способы их разрешения и гармонизации личности, конкретно не выделяя отдельно взятых защитных механизмов, как это сделано в работах Зигмунда и Анны Фрейд. Однако его теория наводит на размышления о развитии защитных механизмов и их динамичности в силу возрастных особенностей личности. Идея развития защитных механизмов подчеркивается в работах представителей психодинамического направления Дж. Вайлента и Н. Хаан.

Представитель гуманистической психологии К.Роджерс поддерживал идею, о том, что использование человеком защитных механизмов может привести к утрачиванию индивидом его жизненной энергии. При благоприятных условиях отказ от них приводит к усилению адаптивных процессов. Однако он вынужден прибегнуть к ним в тот момент, когда представления о своих силах не соответствует реальной ситуации. К. Роджерс отмечал: «Клиентом реже использовались защитные механизмы, а отсюда – он был более открыт своему и чужому опыту. Его восприятие стало более реалистичным и дифференцированным»<sup>16</sup>.

Заметим, что все представленные концепции, так или иначе, отводят роль защитным механизмам как средству в борьбе с агрессивно настроенным миром. Однако их значимость для человека в ходе взросления меняется. Чем старше становится человек, тем более зрелыми становятся защитные механизмы. В тоже время адаптация представляя собой, многогранный процесс приспособления человека к окружающему миру, вынуждает индивида использовать защитные механизмы разного уровня.

Идея иерархичности защитных механизмов прослеживается в различных концепциях. Наиболее популярными в рамках данного направления можно выделить теории Р. Валерстайна, Дж. Вайлента, Н. Хемермана, Н.А. Конте. Психоаналитик Р.Валерстайн отмечал: «В развитии человек поднимается по эпигенетической лестнице к более зрелому и реалистичному миру. Каждая ступень представляет собой иерархию защит, подходящих для этой фазы развития»<sup>17</sup>.

Изучая защитные механизмы в жизни человека, психоаналитик Дж. Вайлент, на основе результатов проведенного им лонгитюдного исследования выделил восемнадцать видов защитных механизмов, наиболее известных и общепринятых среди ученых. Основываясь на идее о развитии психологических защит в ходе эволюции человека, автор разбил защитные механизмы на 4 группы, подчеркивающие значимость каждого механизма в определенный период развития и особенности его функционирования при разрешении различных проблем. Классификация защитных механизмов представлена в ниже приведенной таблице.

Таблица 1. - Иерархическая классификация защит и свойственных им способов коррекции Дж. Вейлланта

Психологическая защита				
Уровень	Механизмы	Разновидности	Характерные проявления	Коррекция
1	Психотические механизмы	– иллюзорная проекция – отрицание внешней реальности – искажение реальности	Вплетена в мечты и фантазии взрослых	В результате принятия существующей реальности
2	Инфантильные механизмы	– проекция чувств – шизоидное фантазирование – ипохондрия – пассивно-агрессивное поведение – компульсивное поведение	Для взрослых с нарушениями характера	В результате освоения навыков создания близких и благоприятных взаимоотношений с окружающими
3	Невротические механизмы	– интеллектуализация – репрессия – перенос чувств – наигранное поведение – разотождествление, или невротическое отрицание	Для здоровых людей в возрасте от 3 до 90 лет при острых стрессовых состояниях	В ходе психотерапии
4	Зрелые механизмы	– альтруизм – юмор	Своеобразный способ интеграции	В результате адекватного поведения

		– подавление импульсов – антиципация худшего – сублимация	реальности.	
--	--	---	-------------	--

### **Механизмы психологической защиты**

К механизмам психологической защиты, как правило, относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение и некоторые другие. Остановим свое внимание на характеристике каждого из названных механизмов так, как их описывает Р. М. Грановская.

Отрицание объединяется к тому, что информация, которая беспокоит, не воспринимается. Данный метод защиты характеризуется приметным искажением восприятия реальности. Отрицание складывается ещё в детском возрасте и часто не разрешает людям правильно расценивать происходящее кругом, что ведет к затруднениям в поведении.

Вытеснение — более универсальный метод освобождения от внутреннего инцидента методом интенсивного выключения из сознания неприемлемого мотива или же ненавистной информации. Любопытно, что скорее всего вытесняется и забывается человеком не то нехорошее, что ему создали окружающие, а то нехорошее, что он причинил для себя или же иным. С данным механизмом связана неблагодарность, все разновидности зависти и величавое большое количество комплексов личной неполноценности, которые вытесняются со ужасной силой. Содержит значение, что человек не создает впечатление, а вправду забывает ненужную, травмирующую его информацию, она всецело вытесняется из его памяти.

Проекция — неосознанное перенесение на другую личность личных чувств, желаний и страстей, в которых человек не желает для себя признаться, зная их социальную неприемлемость. К примеру, когда человек показал злость в отношении иного, у него зачастую появляется желание понизить качества потерпевшего.

Идентификация — неосознанное перенесение на себя чувств и свойств, которые присущи другому человеку и недосегаемы, но желательны для себя. У ребят — это обыкновенный метод усвоения общепризнанных норм общественного поведения и этических общепризнанных норм. К примеру, мальчик постарается без ведома родителей погулять и что наиболее заслуженно получить его почтение. В широком значении идентификация — это неосознаваемое следование образам, эталонам, которое дает возможность одолеть собственное бессилие и чувство неполноценности.

Рационализация — обманное комментарий человеком собственных желаний, действий, которые в реальности вызваны основаниями, признание которых угрожало бы потерей самоуважения. К примеру, переживая какую-нибудь психологическую травму, человек отстаивает себя от ее разрушительного

влияния тем, что рассматривает травмирующий момент в сторону снижения значительности, т.е. не получив страстно желанного, уверяет себя, что “не очень и хотелось”.

Замещение — перенесение воздействия, направленного на недостижимый объект, на воздействие с легкодоступным объектом. Это устройство разряжает усилие, сделанное труднодоступной необходимостью, но не приводит к желанной цели. Замещающая работа выделяется переводом активности в другой план. К примеру, из реального воплощения в мир воображения.

Изоляция, или же отчуждение — обособление внутри сознания травмирующих моментов для человека. При данном, досадные впечатления блокируются сознанием, т.е. нет связи между психологической расцветкой и мероприятием. Данная картина защиты напоминает синдром отчуждения, для которого свойственно чувство утраты психологической связи с другими людьми, раньше важными мероприятиями или же личными переживаниями, но их действительность и осознается.

Так, нужно знать, что психологическая защита имеет возможность содействовать сохранению внутреннего комфорта человека, в том числе и при несоблюдении им общественных общепризнанных норм и запретов, так как она делает основу для самооправдания. В случае если человек, относится к себе в целом позитивно, допускает в сознании представление о собственном несовершенстве, о дефектах, то он делается на дороге преодоления образующихся противоречий.

Спектр психологических защит велик. Часть из них, традиционные, были выделены З. Фрейдом, вслед за тем расширены Анной Фрейд, это: проекции, интроекции, регрессии, репрессии, реактивные образования, вытеснения, пресечения. Не считая их наличествует ещё довольно большое число форм психологических защит. Невозможно не согласиться с точкой зрения изыскателя Ю.С. Савенко в том, что всякий психологический механизм имеет возможность выполнять функцию психологической защиты, вследствие этого психологические защиты при их систематизации временами разделяют на удачные и неуспешные, обычные и патологические. В тех случаях, когда психологические защиты могут помочь увеличить психологическую адаптацию, их возможно считать успешными, а когда понижают данную адаптацию — неуспешными. Есть ученые, которые, несомненно считают психологические защиты неуспешными, мотивируя тем, что психологические защиты всякий раз несут в для себя дезадаптационный вещество. Делаются попользования систематизации по принципу элементарности или же трудности психологических защит.

Проблема с делением психологических защит появляется ещё и в связи с тем, что защитные механизмы часто есть не в изолированной форме, а идут в виде конкретной цепочки или же конгломерата, за это время довольно непросто отнести это воспитание к некому 1 определенному типу психологической защиты. Не считая такого, наличествует большее число каких-то переходных

форм. Появляется вопрос: так ли это значимо – буквально квалифицировать тип психологической защиты? В случае если не держаться классификации успешности-неуспешности, в случае если иначе смотреть на психологическую защиту, больше интегративно, за это время четкое разделение психологических защит делается не настолько неотклонимым, поскольку на сегодня не есть прицельной системы работы с любым определенным обликом психологической защиты.

Классификация, приводимая ниже, содержит, быстрее всего, академическую значимость. И для подростка не так важно доскональное познание всех устройств психологической защиты и того, как они работают у него самого, а принципиально знать более часто функционирующие механизмы, к примеру, эти как вытеснение, когда в безотчетную сферу убирается то, что непереносимо для личности.

Отрицание функционирует, когда человек не вожделеет чего-то признавать, к примеру, присутствия у себя томного болезни. Данная психологическая защита начинает формироваться в довольно молодом возрасте, когда подросток честно признается маме, что он не разбивал чашку, и смотрит прямо в глаза. Тут вероятны 2 варианта: или же данный подросток лгун и добрый артист, или же в воздействие вступила психологическая защита отрицания, и он в данный момент твердо уверен, что он не разбивал чашку, оттого что его психика не примирилась с данным прецедентом.

Чаще всего психологам приходится сталкиваться с психологической защитой типа отрицания при сложных, угрожающих жизни или же соц статусу человека болезнях (онкологических, венерологических, кардиологических и психологических). Популярен случай, когда родители не желали принять у приемного отпрыска шизофрению. Они его обожали, воспитывали по типу гиперопеки, мальчика не допускали до реального мира, ограждали от каждых его проявлений, что, вполне вероятно, спровоцировало шизофрению. Оба родителя интеллектуальные люди, имеют высшее образование и оба пришли к утверждению, что отпрыск притворяется, валяет дурака. И чем сильнее в них это убеждение, тем яснее бремя их трудности. Напряженность психологической защиты есть показатель интенсивности и тяжести трудности. С данными людьми необходимо работать мягко, зная, в каком тяжелейшем состоянии они находятся.

При инфаркте миокарда человек лежит в отделении, где во всю стену вывеска – «Отделение острого инфаркта миокарда». Перед данным он некоторое количество дней находился в реанимации, где, приходя в себя, видел больных, о них заботился медперсонал. Больному постоянно делают капельницы, он лежит, опутанный проводами аппаратуры, а вблизи умирают люди от инфаркта. На двадцатый день исцеления данный человек удивленно узнает собственного доктора: «Так что, у меня – инфаркт?» Доктор отвечает: «У Вас был сложный инфаркт, а Вы уже разгуливаете по улице!» И это откровение как оказалось для него так сложным, что, придя в палату, он ощущает приступ

стенокардии, который завершается повторным микроинфарктом. Это случилось оттого, что его психологическая защита была снята, и была снята быстро.

Есть и другое последствие дерзкого снятия с психологической защиты. Одно давление – и психологическая защита возрастает. Традиционная обстановка, когда повзрослевший ребенок приводит в дом собственного избранника (избранницу) и родители находят у него массу дефектов. И чем больше недостатков отыскано у приведенного, тем более тот, кто избрал его, ценит избранника. В случае давления это имеет возможность окончиться несчастным браком, так как психологическая защита растет, и но дефекты избранника явны, но чувства и впечатления оказываются посильнее. Часто родители, желая уберечь ребенка от неуспешного брака, не оставляют ему выбора, оказывая нажим на него, и он поступает назло им, так как психологическая защита уже выросла до несусветных объемов.

Вытеснение – устройство психологической защиты, который теснит дилемму из области сознания в область бессознательного, но не удаляет ее из психики человека, эмоциональная интенсивность и травмирующее воздействие трудности на организм сберегается. Сущность психоанализа как психотерапевтической техники заключается в «извлечении» трудности из области безотчетного в понимание.

Вытесненное имеет место быть в обмолвках, в описках, в шуточках. Всякий доктор встречается с данным феноменом, когда трудится с анамнезом заболевания и, тем более, когда описание переживаний, ситуаций, мероприятий, несносных для личности больного, соотнесены с вероятной предпосылкой его болезни. К примеру, девочка-подросток подверглась сексуальной агрессии со стороны кого-либо из родственников. Это было настолько травмирующе, настолько нестерпимо, что вытеснялось в бессознательное. Принципиально воспринимать, что данная информация кроется от доктора не злостно. Ситуации, сокрытые от психолога по этическим суждениям чаще всего не настолько травмирующие для личности и организма больного, чем те, в которой информация вытеснена. Специалист обязан припоминать, что вытеснение нередко несет в для себя вящий заряд патологии, чем то, что осознанно контролируется больным. Вытесненные треволения часто являются предпосылкой множества немотивированных поступков, при этом старания и доктора, и больного понять мотивацию данных действий оказываются безуспешными и для той, и для иной стороны. К данному же парадоксу возможно отнести и кое-какие формы поведения медицинских работников в содействии с больными, когда некие треволения его личной жизни накладывают след на его профессиональную работу. И это имеет возможность быстро деформировать профессиональную работу доктора.

#### Интроекция

Данный механизм в кое-каких психологических доктринах содержит преобладающее велечину. Интроекция – это присоединение к себе чужого «я» или же чужой среды, «проглатывание», подключение в себя чужого мира. По

данному механизму возможно видеть, что принципиально для человека, что он считает для себя ценным, что греет его душу. Руководителю поликлиники не надобно требовать, обожают ли его сотрудники, легче взглянуть, кто постарается ему пародировать в одежде, манере болтать, выкурить, браниться, и он получит ответ, для кого важен его мир. На механизме интроекции построены законы моды. Могучая промышленность одежды движется на несложных способах: создание кумира, модели (механизм интроекции) и когда данный идол рожден, люд начинают ему пародировать – в использовании косметики, походке, стиле производить себя – перенимают тип жизни, как дают возможность им свои. И лишь только затем формируется спрос на одежду, которую одевает данный идол.

На механизме интроекции сооружен и принцип сотворения клановости. Любой клан обязан владеть некую отличительную черту: в ведущем, наружную.

Часто устройство интроекции применяется в рекламе. Когда посетитель видит на экране телевизора изящного, мужественного человека, продирающегося через некие заросли, плывущего в на яхте, прыгающего в водопад и затем, в последствии всех приключений курящего «Camel», то после чего, в случае если посетитель курит эти же сигареты, он начинает чувствовать себя соучастником данных романтических приключений. Вследствие этого высококачественная реклама – это всякий раз воззвание к механизму интроекции.

Устройство интроекции имеет возможность включиться при содействии врач-больной, когда доктор, работая с больным, заметит дилемму, схожую с его собственной задачей. И личный навык (часто неудачный) заключения данной трудности он предложит без учета его личности.

### Проекция

В практике автора был опыт работы с пациенткой, которая до него была проведена исцеление у 2-ух психотерапевтов, К третьему доктору она пришла не с желением на долгую работу, а на однократное рассмотрение собственной проблемы. Доктор поведал ей, как он ее видит, что он считает более необходимым в ее личности (раньше ему доводилось знаясь с ней, но не в качестве врача). Его рекомендация вызвала у пациентки двоякое чувство: с одной стороны – изумление, с иной стороны – особую отраду. Изумление, оттого что она пришла на прием с конкретным представлением о работе и советах врача-психотерапевта, которое она составила по опыту общения с 2-мя прошлыми медицинскими работниками. Проблема ее была собственного нрава (безответная любовь). Двое прошлых медицинских работников рекомендовали следующее: выкинуть объект любви из головы и вступить в обычный брак, благо есть предложения от добродетельных, достоверных людей. Но ей это было не так важно. Потому что она человек творческой профессии, то жаждала испытывать бурные чувства, волнения ей были важны. И автор заявил ей: «На вашем месте я бы так и переживал, лишь только ещё посильнее, и не надо бороться с данным чувством». И, когда она опешила от того, что доктор дал

подобный совет («он не имеет возможность так говорить»), в одно и тоже время обнаружилось, отчего первый врач-психотерапевт, дала ей иную рекомендацию – она подгоняла решение трудности пациентки под свое решение, которое по ее мнениям принесло бы ей благо. Доктор сама просто развелась с супругом, вступив в новый, более богатый брак. А это абсолютно не подходило клиентке. И это не был сеанс психотерапии, это была чистая проекция: «Если мне отлично так, то всем иным станет также отлично, в случае если они решат проблему». Это частая оплошность в терапевтической работе доктора: в случае если доктор не орет от боли, когда ему вырывают зуб, то и у больного не может быть болевых чувств, и он не должен кричать, когда ему вырывают зуб. Вследствие этого устройство проекции в медицинской работы довольно небезопасен.

Механизм проекции достаточно несложен и эпиграфом к нему имеет возможность быть тирада, произнесенная с разрывом в час: «Ох, как сейчас гадко на душе!», – и через час, – «Господи, отчего у всех сейчас это отвратительное настроение?» Афоризмы – вещь критическая, оттого что часто несут в для себя сосредоточенный, но довольно очевидный навык человечества, оттого что пробуют устроить мир довольно облегченным. Но есть варианты, когда афоризмы довольно точны для некоего определенного варианта. Для работы с проекцией неплох апофегма: «У кого суп жидок, а у кого – жемчуг мелок!» (Страдания 2-ух людей – в одном случае от голода, а в ином, от такого, что у него не самый большой жемчуг, имеют все шансы быть равными по мощи.) И в случае если доктор желает быть специалистом, автономным арбитром, то он обязан это припоминать и не ассоциировать чужие мучения с подобными средствами, но это довольно непросто. Доктору имеет возможность быть непросто, взять в толк девочку-пациентку, которая взобравшись на изящную гору с открывающимся чудным видом, задала вопрос: «И для чего я сюда залезла? Ну и что?» Ей начали изъяснять, что кругом необыкновенно прекрасно: склоны, деревья. А в ее очах было изумление и недоумение: для чего мне это? Доктору чтобы не раздражиться, довелось устроить напряжение над собой, воспользовавшись одним довольно обычным способом, он задал вопрос себя, а сколько ребят, не чувствуя эстетического удовольствия, в угоду опекунам, беседуют в этих ситуациях: «Ах! Как красиво!» По последней мере, девченка не обманывает и по данному параметру стоит повыше, чем те малыши, которые врут. А далее к доктору пришло осознание, что великолепие – вещь разнообразная: для кого-либо довольно принципиальна великолепие природы, но это не универсально для всех, для кого-либо значимее великолепие его одежды. И невозможно расценивать одно как истинное, а другое – как фальшивое.

Английскими специалистами по психологии был проведен опыт, в ходе которого исследовалось воздействие психологических особенностей рекламы напротив курения. Различным людям-курильщикам предъявлялись варианты баннеров, сделанных для борьбы с курением. Любая группа глядела раз баннер, – к примеру, 50 человек наблюдало один баннер, 50 – иной, 50 – 3-ий и т.д.

Проводились подсчеты числа выкуриваемых сигарет до и в последствии просмотра баннеров. Оказалось, что из 25 баннеров буквально не сработали 23, они значимо не скорректировали данной привычки у людей. Но 2 из данных баннеров сработали, при этом, по-всякому: один – против курения, иной прирастил порцию выкуриваемых сигарет в день. На первом баннере были приведены цифры, иллюстрирующие, что возможно приобрести на те средства, которые тратятся на сигареты, за 5 лет – автомашину, за полгода – телевизор и т.д.

На втором баннере был изображен баран за частоколом из сигарет, что значило, что курящий человек подобен барану, не способного вырваться за пределы сигаретного огораживания. У курильщиков появился протест против попытки проекции их на барана. Создатели баннера не приняли к сведению то, что сравнение себя с бараном считается психологической травмой для человека, и он обязан станет осуществить некие воздействия, которые защитят его от сего сопоставления. Он начинает выкурить больше, чем обосновывает для себя, что он «не баран» и сколько желает, столько и курит. «А кто – баран, что пусть и кидает курить». Таким образом, сработало устройство психологической защиты, устройство проекции.

Проекция лежит в базе довольно множества человеческих чувств, к примеру, чувства неприязни. Чаще всего вражда 1-го человека к другому основывается по механизму проекции: человек не воспринимает в для себя каких-либо свойств – настоящих или же сказочных – и переадресовывает эти досадные свойства другому. За это время у иного он видит как раз эти свойства и не предпочитает его как раз за них, при данном, не обозначая в для себя данных свойств на намеренном уровне. Визави, он считает, что как раз данными особенностями он и не владеет, а иной – владеет.

Следующий образец демонстрирует, как углубленно с поддержкой механизма проекций имеет возможность происходить искажение восприятия находящегося вокруг мира. Велись изучения больных алкоголизмом, которые лечились в лечебно-трудовом профилактории (ЛТП). Это было принудительное по решению суда исцеление больных, отказывающихся лечиться от алкоголизма по собственной воле. Часть экспериментально-психологического обследования составляло испытание с поддержкой серии иллюстраций датского художника Херлуфа Бидструпа. На первом рисунке было изображено некоторое количество благопристойно одетых мужиков делового облика, сидячих за столом с бумагами в руках; на втором – они же, но больше недвижные, больше застывшие; на последнем они трансформировались в камешки: в центре – один большой гранит, а кругом двенадцать камешков гораздо меньше. Данная серия рисунков имела заглавие «Прозаседавшиеся» и целью ее было обличение бюрократических заседаний. Эти картинки без наименования демонстрировали людям прикованным к своим кроватям алкоголизмом, и умоляли приписать, что они видят на них. Безоговорочно основная масса испытуемых заявили, что эти люди напились и, нетрезвые, упали под стол. Как обязан быть искажен

находящийся вокруг мир, чтобы увидеть это – на иллюстрации так как нет ни стаканов, ни бутылей, и люди смахивают на глав банков, чем на фирму, которая собралась пить. Больные проецировали собственную спиртную тягу в находящийся вокруг мир и интерпретировали его по законам спиртной трудности.

Злобную шутку может сыграть механизм проекции с доктором. Нередко молодые психоаналитики, выбирая данную профессию, в ведущем, желанием допустить некие свои трудности и только затем уже чужие. Представьте для себя ситуацию, когда подобный доктор со своими нелегкими, нерешенными задачами трудится в филиале неврозов врачом-психотерапевтом. Появляется перенесение его личной трудности на больного. И больному приписывается та проблема, которая волнует самого доктора.

В действии механизма проекции часто большое количество злости, оттого что люди сердятся, когда некто не разрешает им проецировать себя в них. Сколько появляется стычек меж родителями и ребятами как раз по данному основанию. «Если ты – моя дочь, то ты – это я, а мне нравится вот это, это и это. И тебя должно нравиться то же самое». Устройство проекции считается одним из базовых устройств в гештальт-психологии. Основоположник сего психологического направления Фриц Перле считал данный механизм одним из самых ключевых в появлении невротических расстройств.

Ещё один образец того, как не дает иногда проекция в отношениях доктора и болезненного. Проекция в медицинской работе часто готовит доктора нетерпимым к иным диагностическим раскладам, к иным методикам исцеления. В базе неприятия чужой картины мира лежит гипертрофированный ригидный механизм проекции: в случае если у меня подобный мир, то и у всех, естественно, подобный же мир.

Но механизм проекции не каждый раз дерзко искажает картину мира и взаимодействия людей. Все дело в том, что в мире есть достаточное количество людей с подобной картиной мира или же с бесформенной картиной мира.

Цивилизация – во многом внедрение механизма проекции. Когда человек приглашает личный мир в качестве 1-го вероятного эталона мира людей, и чем талантливее человек, чем поближе понимание ему мира людей и самого себя, что более он находит людей, которые имеют все шансы заявить, что это также их мир. Что это творчество писателя? Это вид мира 1-го человека, спроецированная на картину мира иных людей.

Не считая того, механизм проекции – это одна из методик преодоления одиночества, которое считается одной из общечеловеческих задач. С данной задачей трудятся по-всякому, но 2 ведущих варианта работы таковы.

1. Одиночество – есть лучшая конфигурация существования человека, невозможно вследствие него мучиться, болеть и страдать, надо устремляться к одиночеству. Это – мысль предельного блага отшельничества: не пробовать одолеть одиночество, а принять это и уволиться в это.

2. Одиночество преодолимо, человек имеет возможность всякий раз отыскать дорога к людям, всякий раз имеет возможность замерзнуть неодиноким, и, в конце концов, человек имеет возможность отыскать лазейку к миру не через людей, а через животных, через книжки или же искусство, через воззвание к религии.

#### Изоляция

Это – механизм, с поддержкой которого человек как бы выделяет из себя то, что считается для него травмирующим, отделяя 1 часть собственной личности, которую он всецело воспринимает, от иной, которой он не воспринимает. Традиционным случаем изоляции считается вся фабула известной повести Стивенсона «Ситуация мистера Джекила и врача Хайда», где днем данный человек был нравственным, человеческим доктором, а в ночное время он преобразился в злого бандита и убийцу, и эти 2 человека не видятся.

В базе механизма изоляции лежит случай «невротического расщепления личности» (не психотического, которое имеется у болезненных шизофренией) не на уровне основательных расстройств – психозов, а на больше нетяжелом уровне – на уровне неврозов. Это появление возымело колоритную характеристику в работе З. Фрейда, где он описывал собственную пациентку, страдавшую расстройством в виде множественности личности. Данная дама в один день чувствовала себя капризной, эксцентричной особенной с очень ветреным поведением, а на другой она уже имела другое имя и была чопорной, сдержанной, непрезентабельной пуританкой в абсолютно иной одежде. Затем была замечена 3-я личность, которая следила за поведением каждой, и она также имела свое имя.

Механизм изоляции часто имеет место быть у ребят, когда они попадают в томную для их ситуацию. Данный механизм лежит в базе дивных детских обстановок, рассказываемых опекунам. 3-х летняя девочка, играя, случайно разбивает чашку, которой все в дорожат. Когда бывают замечены родители, девочка «превращается» в зайчика и говорит, что она – заблудившийся зайчик, она скребется в дверь и негромким, заячьим голосом просит: «Пустите меня, я – небольшой заблудившийся зайчик. Я бедняк, я у вас буду существовать, я не буду (и далее девочка перечисляет все, что она проделала за день) бить чашку, как делает это нехорошая девочка (и именуется свое имя), я не буду рисовать на шкафу фломастером...» Она изолировала себя от нехорошей девочки и безмятежно выдает на то, что натворила сама. И данный заблудившийся зайчик действует один-два часа, а к что времени, когда проблема разбитой чашки уже исчерпана, преобразуется снова в озорную девочку.

Принцип изоляции лежит в базе педагогики, пропагандируемой в гештальт-психологии. Он заключается в надлежащем: отделить ребенка от поступка. Слова: «Ты – гнусный мальчик!» – с точки зрения гештальт-педагогаки безусловно неправильная. Она должна звучать так: «Ты сделал отвратительной поступок!» наоборот, кинутый ребенку: «Ты – чушка, ты снова выпачкалась!» – значит, что личности уже нет, ребенка уже нет, а есть чушка.

Вследствие этого в гештальт-педагогике слова «лентяй» не применяется. Есть фраза: «Ты сейчас трудился мало».

Это и есть внедрение в педагогических, дидактических целях механизма изоляции для отделения личности от поступка.

#### Регрессия

Данный переход на больше незатейливый уровень функционирования – ещё раз устройство психологической защиты. При действии сего механизма возможно видеть, как различные личности избирают при психологической привыкания уход в младенчество. Подобный устройство свойственен для истерических личностей, оттого что одной из ведущих черт данных личностей считается инфантилизм, оттого что уход в младенчество для подобный личности больше естествен. Отличительным симптомом механизма регрессии считается влечение к одному, довольно необходимому мотиву: довольно крепко облегчить мир, устроить его понятным. В ситуации долговременного дистресса (например, общественных катаклизмов) одним из проявлений регрессии имеют все шансы замерзнуть упрощение формы поведения, влечение убрать с себя обязанность. Некоторые ученые считают, что предпосылкой шизофрении считается спад личности.

#### Обесценивание

Данный механизм психологической защиты – самый негуманный по отношению к находящемуся вокруг миру. Это безжалостный механизм, оттого что «я» человека сберегается тут за счет того, что мучается находящийся вокруг мир. Традиционный образец: «А у тебя у самой ноги кривые!» – это реплика опьяневшего человека в автобусе в ответ на укоры некий дамы. Интегрирован механизм обесценивания, в предоставленном случае обесценивается дама: «Я-то на следующий день просплюсь, а ты всю жизнь будешь с кривыми ногами». Это ложь. Он на следующий день не проспится, он на следующий день также станет выпивать, но как четко его отстаивает механизм обесценивания. Какую он выделяет иллюзию.

В обстановке удешевление довольно часто действует в форме драматичности. Отчего драматичность свойственна для юношества? Оттого что возможно стоимость личного «я» в молодости довольно невысока. Вследствие этого, практически любой иронический человек – это человек низко оценивающий себя. Приписав для себя невысокую стоимость, часто довольно незаслуженно, он, чтобы сохранить самоуважение, принижает данный мир до что степени, пока же мир не окажется ниже его и этим образом его амбиция станет сохранено.

Предельным проявлением данной защиты считается меркантильная драматичность, в которой обесценивается все. Часто предпосылкой меркантильной драматичности считается то, что человек грезит существовать в идеализированном мире между великолепных людей. И когда данный мир и эти люд не оправдывают его надежд, он обесценивает его и всякими способами

пробует повредить, оттого что человеку больно. Вот отчего от романтизма до цинизма – раз шаг.

Кандидатурой драматичности, которая разрешает предохранять самоуважение, работает самоирония. Во-1-х, это честно по отношению к миру, во-2-х, это великолепно ограждает от драматичности снаружи, оттого что неинтересно усмехаться над человеком, который сам над собой иронизирует и готовит это чем какого-либо другого. В следствии этого самоирония, объединенная с драматичностью, предохраняет человеческое самоуважение.

Фантазирование еще считается механизмом психологической защиты, который делает надуманную реальность и в которой совершается то, чего не случается в реальной жизни.

Предположим для себя, что у 1-го человека когда-то была замечена безумная мысль: он понятно предположил, как когда-то днем, идя на работу, на пустыре отыщет чемодан, набитый валютными деньгами, при этом приобретенными не в итоге лжи или же каких-нибудь махинаций, а магическим методом, и заживет он в свое наслаждение. Кое-какое время через, человек начинает ловить себя на том, что, идя по дорожке, все заботливее глядит под ноги, все явственнее дает для себя, как он находит данный чемодан. В просторечии это именуется «строить невесомые замки». Появляется вопрос: дурно это или же хорошо?

В каких-либо обстановках воображении могут помочь фотографировать усилие, за это время устройство трудится на руку человеку, а в случае если эти воображении начинают замещать ему реальность, как в случае если бы, грезя о чемодане с средствами, человек закончил бы трудиться, полагая, что он в обязательном порядке вот-вот отыщет данный чемодан, то эти воображении становятся патологическими, дезадаптивными.

#### Перенесенная агрессия

Это часто встречающийся механизм. Когда ближайший человек приходит домой не в духе и начинает оскорблять домочадцев, находя в их большое количество дефектов, то им незамедлительно приходит в голову идея, что у него проблемы на работе. Ему не получилось на работе отстоять свое амбиция, и он вымещает нерастраченную агрессию на семейных, которые больше доступны, чем босс. Это и есть перенесенная враждебность.

В Японии проводилась борение с перенесенной злостью таким способом: в проходной какого-либо большого завода устанавливалась резиновая фигура босса завода, вблизи помещалась эта фигура с целью, чтобы пролетарий или же служащий имел возможность поколотить данную куколку, не перенося злость на иных людей и на живого босса. При данном дела меж подчиненным и боссом как будто бы становились больше гармоническими.

Перенесенная враждебность, по воззрению множества изыскателей, лежит в базе множества психосоматических болезней. Это перенос злости на свое труп. Данный механизм больше всего свойственен для интровертированных,

интернальных или же несмелых (боящихся мира, склонных к подавленным реакциям) личностей, как правило, берущих ответственность на себя.

Человек переносит злость с мира на себя, на внутренние органы, на свое артериальное давление, которое увеличивается, появляется усилие. Человек «бьет свое тело» вместо того, чтобы расправиться с находящимся вокруг миром. Неувязка психосоматической патологии – это, в облегченном варианте, неувязка аутоагрессии. Злоупотребление спиртным в собственной базе часто одним из моментов содержит перенесенную злость.

#### Реактивное образование

Это ещё раз устройство психологической защиты. Довольно часто люди, которые не могут экономично обращаться с средствами, ведут себя грядущим образом: когда в их руки попадают средства, они здесь же начинают их расходовать. Формируется это чувство, что человек пробует лихорадочно освободиться от средств, которые он заработал с большим трудом. И чем сложнее они ему достались, что скорее он от них избавляется, назло законам конструктивного поведения. Это итог воздействия реактивного образования.

Когда прикованным к своим кроватям с неврозом, задачей коих считается запальчивость и раздражительность, задают вопрос, что больше всего их волнует, они часто пожалуются на различные недомогания, но больше всего на то, что они стали довольно нервными и раздражительными, что во время нешуточной беседы они имеют все шансы накричать на человека: «... я себя веду так, как прежде ни разу не вел и как данный человек, в общем-то, не заслуживает. Но затем мне неудобно. Я обнаружил, что кое-какие из людей, с которыми я трудюсь ныне стали стимулировать меня на данную вспышку, и когда она доводится, они ждут часа два, а затем бывают замечены с пожеланием, и я, чувствуя себя виновным, не могу им завещать, чего не устроил бы в простом состоянии». Это традиционный образец реактивного образования, когда человек начинает касаться к иным людям довольно чувственно, благожелательно, устремляться их ублажить, оттого что проверяет перед ними чувство вины. Чувство вины – это то, что создает реактивное воспитание. На данном построены сюжеты множества художественных произведений: в их обстановка чувства вины формируется искусственно с целью манипуляций человеком.

#### Рационализация

Традиционным случаем механизма рационализации считается логическое объяснение ребят, отчего они запоздали. Они оформляют детальный аргументированный рассказ отчего, ну никоим образом невозможно было прийти. Довольно увлекательны рационализации учащихся, когда они разъясняют, отчего не готовы к экзамену.

#### Механизмы компенсации

Это парадокс, ближайший к механизмам психологической защиты, но, в отличие от них, данный парадокс появляется не на безотчетном уровне человеческой психики, а на намеренном. Механизмы компенсации принадлежат

к группе этих психологических явлений, которые совершаются человеком абсолютно осознанно для снятия кое-каких психологических напряжений. Это механизмы психологической компенсации.

К примеру, когда человек желает избежать встречи с ненавистным ему человеком, он перебегает на иную сторону улицы, сделав вид, что не отмечает его. Это приспособительное поведение, которое уберегает человека от лишнего напряжения.

Ещё раз компенсаторный способ – «прежде, чем ответить на чье-то вызывающее поведение, досчитай до 10, а затем отвечай», чтобы не сожалеть о слетевших с языка страстных словах.

Механизмы компенсации возводятся по 1 из 2-ух основ: или по принципу приближения, или по принципу отдаления. В психодиагностическом способу СИД (дистанция межличностного общения) испытуемому предлагалось в мыслях вместить себя в центре комнаты, имеющей большую численность дверей, в которые входят различные люди, а он стоит в центре и всякий раз лицом к ним. Ему предлагалось приостановить входящего человека на этом расстоянии, на котором было бы более комфортно с ним знаясь. Содержание общения избиралось самими испытуемым. В число этих стимулов общения был введен катализатор «инопланетянин». Ожидалось, что для людей с высочайшим уровнем волнения данный катализатор станет тем более значимым, как знак волнения. Допущение оказалось правильным. По итогам опыта людей, возможно, было поделить на 2 группы: 1 из их приближала пришельца довольно вблизи, в том числе и поближе, чем подобный катализатор, как «мать», а 2-ая группа довольно отдаляла его и в том числе и оставляла за дверью.

Когда диспутировались итоги данного способа, то испытуемые 1 группы поясняли личный выбор так: «я нарочно поставил его ближе, так как непонятно, что он это, чтобы любое его воздействие держать под контролем – в случае если он устроит, что-нибудь не то, я успею это прекратить или отбежать. Психологическая компенсация данных людей строилась по принципу приближения.

Комментарии испытуемых 2 группы были таковы: «Я отодвинул его, оттого что непонятно, чего от него дожидаться, всякий раз возможно поспеть удрать». Тут психологическая компенсация строилась по принципу отдаления.

### **Механизмы разрядки**

Разглядим ещё раз парадокс психологической работы человека. Это, чаще всего, некое импульсивное воздействие, поведенческий акт, связанный с ординарными деяниями, снимающими психологическое усилие. К примеру, удар кулаком по столу в гневе, падкое поглощение еды в этап психологического

напряжения, использование воды, жевание. Главные методы психологической разрядки надлежащие:

1. Гулкий юношеский смех. Старые люди не иронизируют не оттого, что они разучились веселиться, а оттого что они избегают сего механизма разрядки. Беспокойные и морально интенсивные люди чаще всего гогочут, это не значит, что они не могут себя производить, элементарно им в данный момент жутко.

2. Иная разрядка, довольно всераспространенная в молодежной среде – плевки.

3. Систематическое перемещение челюстями и щелканье семечек, орехов, жевание жвачки. Отмечалась закономерность – чем напряженнее было время, чем больше кризисное, что сильнее люди увлекались семечками. Максимально сего увлечения приходился на годы войны: люди снимали аппетит и испуг.

Дж. Вайлент писал: «Такое упорядочивание подчеркивает, что созревание человека, сопровождаемое эволюцией и развитие адаптивных процессов, происходят от уровня к уровню».

На первом уровне автор поместил самые простые механизмы, такие как «психологическое отрицание» и «искажение». Эти механизмы возникают у людей до пяти лет. Также они могут присутствовать в мечтах и фантазиях взрослых.

Механизмы второго уровня наиболее распространены в подростковом возрасте и являются незрелыми. Их цель трансформировать существующее бедствие.

На третьем уровне располагаются невротические механизмы, такие как «перемещение» и «диспозиция». Эти механизмы встречаются у здоровых людей от детства до старости. Они способны изменять чувства или инстинктивные переживания. Внешне они проявляются в отдельные причуды или невротические зависимости.

На четвертом уровне находятся зрелые защитные механизмы, такие как «юмор», «угнетение», «ожидание» и «сублимация». Эти защитные механизмы присутствуют у любого человека от юности до старости. Для стороннего человека эти механизмы выглядят как добродетели человека. Заметим также, что механизмы последней группы, ведут к адаптации личности в большей степени, нежели остальные группы.

В отечественной психологии исследования защитных механизмов начались сравнительно недавно. Одними из первых стали работы Ф.В. Бассина. В них автор критически отнесся к идеям, выдвинутым в рамках психоанализа, и предложил свою теорию в понимании психологических защит. Ф.В. Бассин под защитными механизмами понимает преобразованную систему психологических установок, основная функция которых, нейтрализация эмоционального нарушения после пережитой человеком травмы.

В работах других отечественных психологов, среди которых хотелось бы выделить Ф.Е. Василюка, Р.М. Грановскую, Д.А. Леонтьева, Б.Д. Карвасарского,

Р. Плутчика, В.А. Ташлыкову, В.В. Столина, выделено множество определений защитных механизмов, приведем в качестве примера лишь некоторые из них.

Д.А. Леонтьев дает следующее определение: «Защита психологическая – система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта».

Р.М. Грановская понимала защитные механизмы как «систему ограждающую сознание от информации, нарушающей внутреннее равновесие человека, опирающиеся на сложившуюся картину мира»<sup>20</sup>. А.В. Ташлыкова представляла защитные механизмы как «механизмы адаптивной перестройки восприятия и оценки, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, не может справиться со стрессом»<sup>21</sup>. Несмотря на разнообразие приведенных определений можно увидеть множество повторяющихся элементов, заключающих в себе специфику защитных механизмов личности.

А.В. Котенева выделила следующие особенности психологических защит:

- Всегда связаны с ситуацией конфликта
- Оказание помощи в разнообразных конфликтах при защите личности
- Предотвращение дезорганизации личности и сохранение ее изначальных представлений о мире.

Другие исследователи, такие как Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколова, В.К. Мягер, Е.С Романова рассматривают защитные механизмы, как повседневное явление взаимодействующие с механизмами человеческого сознания. Б.В. Зейгарник отмечала, что проявляющиеся на уровне бессознательного, различные виды защит способны привести деформацию поступков человека к искажению реальности в представлении индивида. В то время как наличие цели и контроля над поведением не позволяет привести к нарушению социальных норм, а защитные механизмы будут играть вспомогательную роль в решении конфликтной ситуации. В то же время в отечественной психологии также существует идея иерархизации защитных механизмов. Идеи иерархичности защитных механизмов в рамках отечественной психологии мы можем подчеркнуть в работах Р. Плутчика и Р.М. Грановской. Р.Плутчиком была выделена еще одна иерархия защитных механизмов. Он выделил восемь типов психологических защит, отметив также, что в основе их развития лежат человеческие страсти.

Р.М. Грановская представляет защитные механизмы не как единую субстанцию, а как различные элементы, отличающиеся друг от друга и имеющие разные функции. В одной из своих работ Р.М. Грановская рассматривает несколько линий защиты:

- первая линия защиты происходит на уровне бессознательного. Поведение человека управляется архетипом – одним из элементов бессознательного. В этот момент, он полностью контролирует поведение

человека и вступает в конфликт не только с обществом, но и с доводами рассудка. Цель такого поведения добиться желаемого любыми путями.

- вторая линия защиты подразумевает подсознательную психологическую защиту, то есть защитные механизмы находятся на уровне подсознания и выполняют функцию отчуждения сознания от различных переживаний, не только внешних, но и внутренних.

- третья линия защиты- это осознаваемые стереотипы. По мнению Р.М. Грановской: «Осознаваемые стереотипы – результат не столько внутренних психологических травм, сколько напряжения, возникающего от давления общественных норм на поведение и оценку ситуаций, личностью». Социальные стереотипы появляются в результате необходимости приспособления к социальной среде. Выступая в роли правил, которые нельзя переступить.

Исследования концепций Р. Плутчика и Р.М Грановской возвращают нас к идеям иерархичности психологических защит. Зарубежные и отечественные психологи, придерживающиеся идеи иерархизации защитных механизмов, представляют их как отдельные элементы, встроенные в системы, по определенному принципу, определяющие особенности развития человека.

Несмотря на значимую роль, отводимую защитным механизмам в жизни индивида, в рамках отечественной психологии, многие авторы склоняются к идеи, что психологические защиты не только не совершенны, а напротив, их использование приводит к разрушению жизни человека. Это объясняется тем, что использование защитных механизмов в какой-либо ситуации, обеспечивает, прежде всего, сохранение целостности «Я», не подвергая его каким-либо изменениям. Это тормозит развитие личности, поскольку оно предполагает изменение бытия человека. Его жизненных смыслов и ориентиров в ходе социализации.

В то же время одной из главных особенностей защитных механизмов, по мнению отечественных психологов, является их кратковременность и ситуативность. Л.Д. Демина пишет: «Действие защит обычно не продолжительно и длится до тех пор, пока нужна «перезарядка» для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности или самообманом»<sup>23</sup>. Защитные механизмы выступают как средство помогающие человеку на какой-то момент решить ситуацию. В то же время специфика психологических защит, их природа не дает возможности разрешить конфликтную ситуацию, не подвергая личность эмоциональным переживаниям.

В современной психологии понятие защитных механизмов и совладающего поведения находятся в различных степенях сравнения по отношению друг к другу.

Первая группа (представители диспозиционного подхода) полагают, что механизмы психологической защиты и совладающее поведение -два разных понятия, имеющие принципиальное отличие, заключающееся, прежде всего в

деятельности защитных механизмов, основанных на работе бессознательных процессов. В то время как совладающее поведение -это осознанный факт взаимодействия человека с обществом.

Вторая группа полагает, что защитное и совладающее поведение, понятия, обозначающие одно явления.

Третья группа основывается на том, что эти понятия схожи, не имеют принципиальных отличий.

Такое разнообразие подходов в понимании соотношения защитных механизмов и совладающего поведения заключается в природе этих двух явлений. При анализе представлений о защитных механизмах в современной психологии не сложно заметить, что все они находятся в человеке фактически в одно и то же время. Умение человека пользоваться различными защитами в конкретных ситуациях, определяет эффективность решения проблемы и формирует определенный тип поведения.

Созревание, специфика функций защитных механизмов формируют стиль поведения индивида при решении проблемы в конкретной ситуации. Из сделанного утверждения, на наш взгляд, возможно предположение о формировании такого поведения, в результате которого личность получает возможность не только адаптироваться в обществе, но и социализироваться. Формирование совладающего поведения на основе совокупности определенных защитных механизмов, представляется нам наиболее возможной специально проявляющейся в поведении человека. Совладающее поведение будет носить ситуативный характер. Присутствие положительного результата при использовании стратегий совладающего поведения, предоставляют человеку возможность укрепить данный тип поведения в разрешении жизненных трудностей. Совладающее поведение в определенный момент жизни способна стать стилем жизнедеятельности человека. Сформированный человеком стиль поведения определяет его дальнейшую деятельность и формируется на основе ранее поставленных целей и мотивов, движимых индивидом.

Таким образом, защитные механизмы представляют собой средство сохранения целостности личности, ограждающие ее от переживаний.

### **1.3 Основные стратегии совладающего поведения подростков**

На протяжении всей жизни буквально любой человек встречается с обстановками, которые лично переживаются как сложные и не соблюдающие обычный ход жизни. Переживание этих обстановок нередко заменяет и восприятие находящегося вокруг мира, и восприятие собственного пространства в нем. Исследование поведения, направленного на преодоление проблем, в забугорной психологии ведется в рамках изучений, приуроченных к анализу “coping”-механизмов или же “coping behavior”. Coping есть личный метод взаимодействия с ситуацией в согласовании с ее личной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими вероятностями [2]. Под «копингом» предполагаются каждый день изменяющиеся когнитивные, чувственные и

поведенческие поползновения преодолеть со специфичными наружными или/и внутренними притязаниями, которые оцениваются как усилие или же превосходят ресурсы человека с ними преодолеть.

Неувязка «копинга» (совладания) личности с тяжелыми актуальными обстановками появилась в психологии во 2 половине XX века. Одним из первых к задаче копинг-поведения обратился А. Маслоу. Понятие «coping» случается от британского «соре» (преодолевать). В отечественной психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или же психологическое преодоление. Сначала понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса и было определено, как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидуумом для падения воздействия стресса. Психологическое назначение копинга произведено в том, чтобы как возможно чем какого-либо другого приспособить человека к требованиям ситуации. Р.М. Грановская и И.М. Никольская что, что понятие копинга по собственному содержанию вблизи к термину психологической защиты, и главным различием защитных механизмов от копинг-стратегий считается неосознанное подключение первых и намеренное внедрение вторых [24].

Копинг-поведение появляется, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Каждая кризисная обстановка подразумевает присутствие некоего беспристрастного условия и конкретного дела к нему человека в зависимости от степени его значительности, которое сопрягается с эмоционально-поведенческими реакциями разного нрава и степени интенсивности [4. С.7]. Основными чертами кризисной ситуации считаются психологическая интенсивность, значимые волнения как особенная внутренняя работа по преодолению актуальных мероприятий или же травм, перемена самомнения и мотивации, а еще воплощенная надобность в их корректировки и в психологической помощи снаружи.

Есть всевозможные систематизации копинг-стратегий. В кое-каких доктринах копинг-поведения выделяют такие базовые стратегии:

- 1) позволение проблем;
- 2) поиска общественной поддержки;
- 3) избегание

Не считая того, осуществление копинг-стратегий имеет возможность происходить в 3-х плоскостях:

- поведенческая сфера;
- когнитивная сфера;

- чувственная область. Типы копинг-стратегий поведения делятся и с учетом степени их адаптивных вероятностей: адаптивные, сравнительно адаптивные, неадаптивные.

Психологическое преодоление (совладание) считается переменной, зависящей, по последней мере, от 2-ух моментов - личности субъекта и реальной ситуации. На 1-го и такого же человека в различные периоды времени

мероприятие имеет возможность оказывать разное по степени травматичности влияние.

Комплект жизненных ситуаций, как и набор методик их разрешения имеют все шансы значительно изменяться на протяжении актуального пути человека. Подростковый возраст охватывает этап от 10-11 до 14-15 лет. Начало периода характеризуется выходом в свет ряда специфичных черт, важными из которых считаются влечение к общению со сверстниками и вожделение утвердить собственную самостоятельность, свобода, личностную автономию. Обычно подростковый возраст рассматривается как этап отчуждения от взрослых. Ярко проявлены не только влечение противопоставить себя взрослым, защищать собственную свободу и права, но и ожидание от взрослых поддержки, понимания и помощи. Значительный момент психологического становления в подростковом возрасте - общение со сверстниками, которое выделяют в качестве основной работы сего периода. Желание ребенка занять удовлетворяющее его состояние между сверстников сопрягается с иногда увеличенной конформностью к ценностям и общепризнанным меркам группы сверстников. Подростковый возраст – время буйного и плодотворного становления познавательных процессов.

Этап характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением стойкого случайного интереса, закономерной памяти и абстрактного мышления. Центральное личностное новообразование сего периода – развитие свежего значения самосознания, Я-концепции, выражающейся во влечении понять себя, способности и особенности, свое однообразие с другими людьми и свое различие – уникальность и неповторимость. В подростковом возрасте ещё деятельно длится процесс изучения методикам психологического преодоления актуальных проблем, особенная роль в удачливости которого принадлежит особенным чувственно поддерживающим взаимоотношениям со стороны взрослых.

Также на данном этапе онтогенеза усиливается значимость собственных ценностей, в связи с развитием самосознания усложняется отношение к себе, возрастает тревожность, связанная с самооценкой. Подростки чаще воспринимают нейтральные ситуации, как содержащие угрозу их представлениям о себе и из-за этого переживают страх, сильное волнение. Повышение уровня такого рода тревожности вызвано, главным образом, предстоящими впереди экзаменами, и возможно, началом нового жизненного пути [34].

В переходный период появляются мотивы, отсутствующие у подростков. Это самосовершенствование (стремление повышать свой культурный уровень, желание быть интересным, эрудированным человеком) и связанный с ним интерес к учению, значительно увеличивается привязанность к своей школе, дому, друзьям.

В процессе познания своего «Я» подростки при переходе к юношескому возрасту начинают переживать наличие у себя отрицательных черт, считают,

что они сами виноваты во всех сложностях, возникающих в общении с другими людьми, хотят исправить собственные недостатки. Периодом возникновения сознательного «Я», - пишет И.С.Кон [51], - как бы постепенно ни формировались отдельные его компоненты, издавна считается подростковый и юношеский возраст». Развитие самосознания - центральный психический процесс переходного возраста. Многие отечественные психологи называют этот возраст «критическим периодом формирования самосознания» [34, 58, 51, 66, 81, 59]. Вместе с тем, самосознание теряет эмоциональную напряженность по отношению к «Я» человека и проходит на спокойном эмоциональном фоне.

В переходный период от подросткового к юношескому возрасту притупляется острота восприятия сверстников. Точнее сказать, происходит лишь смена объекта, на который она нацелена. В качестве такого объекта начинают выступать ближайшие взрослые, чей опыт и знания помогают ориентироваться в вопросах, беспокоящих подростка. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми выступает как важнейшее новообразование этого переходного периода. Важность общения со взрослыми связана прежде всего с тем, что оно дает знания, необходимые юношам и девушкам в будущей самостоятельной жизни.

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и, соответственно, женской взрослости. Особенно интенсивно развивается восприятие себя как человека определенного пола, включающее специфические для юношей и девушек потребности, мотивы, ценностные ориентации, отношения к представителям другого пола и соответствующие формы поведения.

Хотя переход из подросткового возраста в ранний юношеский происходит с такими сопровождающими его психологическими симптомами, которые указывают на значительные индивидуальные различия, тем не менее наблюдается ряд общих тенденций. Одна из них состоит в том, что в ранней юности по сравнению с отрочеством значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Улучшается общее физическое и эмоциональное самочувствие, повышается контактность и общительность. Отмечается больше разумности и сдержанности в поведении. Одновременно происходит определенная стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности от подросткового до раннего юношеского возраста. У многих детей к старшим классам школы нормализуется самооценка, что также вносит положительный вклад во внутриличностные и межличностные отношения.

Заметно улучшаются от подросткового к раннему юношескому возрасту многие другие личностные качества, но говорить о том, что произошло окончательное становление личности, не приходится. Ранний юношеский

возраст — это, с другой стороны, время не меньших бурь и потрясений, чем подростковый возраст, но они качественно иные.

Современный молодой человек оказался в ситуации предельной нестабильности общественного сознания, когда нет приемлемых идеалов в прошлом, но и еще не найдены новые, адекватные происходящим в мире переменам ориентиры для предстоящего развития, профессионального, личностного, национального самоопределения. Поэтому сегодня молодежи очень трудно выделить и усвоить нормы взрослой жизни. Отсюда смятение и неуверенность в завтрашнем дне.

Подводя итог характеристике перехода от подросткового к юношескому возрасту, можно выделить основные новообразования этого периода онтогенеза:

- Потребность в доверительном общении с взрослыми,
- Личностное и профессиональное самоопределение,
- Чувство взрослости, связанное с полом.

Полноценное развитие личности подростка при переходе к юношескому возрасту предполагает формирование данных новообразований именно в этот период. В то же время, данный этап онтогенеза сопровождается существенными эмоциональными и поведенческими изменениями, которые приводят к формированию определенных личностных особенностей.

Эмоциональные изменения в данный период во многом определяются механизмами психологической защиты, которые используют подростки, как способ адаптации к меняющемуся внешним и внутренним условиям (росту социальной ответственности, необходимости следовать социальным нормам, увеличения потребностей на фоне недостатка возможностей их удовлетворения, смене приоритетов в мотивационной сфере и т.д.).

Изменения поведенческих проявлений подростка при переходе к юношескому возрасту определяют и определяются его личностными особенностями. Стратегии преодоления являются наиболее актуальными в данный период поведенческими способами справляться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом как напряжение или превышают его возможности с ними справиться.

Копинг-поведение подростков остается ещё практически неизученным. Имеется недостаток методического инвентаря диагностики стратегий преодоления кризисных обстановок. Не считая того, не всякий раз предусматривается специфичность самой кризисной ситуации, область ее появления. В данной связи целью нашего изучения явилось исследование методик совладающего поведения подростков в зависимости от содержания стрессогенной социально-психологической ситуации.

Делая упор на изучение Е.Н. Тумановой [4] и принимая во внимание обнаруженные в нем обычные кризисные ситуации в жизни подростков, был разработан опросник «Копинг-стратегий в кризисных ситуациях» для молодых

людей [5]. Школьникам предлагалось отметить более часто применяемые (не больше четырех) ими формы реагирования в связи со случаемися ненавистными мероприятиями в этих актуальных сферах, как:

1. семья («ссоры в семье»);
2. взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»);
3. взаимоотношения со весомым зрелым («конфликт с учителем»);
4. учебная работа («неудача на контрольной»);
5. здоровье («болезни, травмы»).

Для оценки форм реагирования предлагались суждения, имеющие отношение к что или же другой копинговой стратегии.

А. Стратегии поведенческого копинга, между которых:

- адаптивные: интенсивное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиска общественной помощи, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с внедрением допинговых средств, уход от действительности.

Б. Стратегии когнитивного копинга:

- адаптивные: поиска заключения трудности, придавание смысла;
- частично адаптивные: ориентация на соображение важных иных, сбережение апломба, отрицание;
- неадаптивные: избегание трудности, потеряность.

В. Стратегии чувственного копинга:

- адаптивные: эмоционально-волевое сосредоточение;
- частично адаптивные: поиска психологической помощи, чувственная разрядка;
- неадаптивные: угнетение чувств, чувство вины, враждебность, покорность.

Возрастная дифференциация степени адаптивности стресс-совладающих стратегий в всевозможных актуальных обстановках. Анализ и обобщение приобретенных данных позволили резюмировать сплошное и различия в направленностях, свойственных для различных возрастных подгрупп молодых людей. Процент адаптивных стратегий преодоления кризисных обстановок остается постоянной для подростков – 25,8 %. Неадаптивные же формы реагирования имеют направленность с возрастом уменьшаться, уступая вероятность проявления частично адаптивным копинговым стратегиям (табл. 1). В подростковом возрасте доминируют неадаптивные методы совладания со стрессовыми обстановками. В ранешном юношеском возрасте основными становятся частично адаптивные методы реагирования.

Таблица 1. – Доля адаптивных и неадаптивных стратегий стресс-совладающего поведения подростков в целом по всем выделенным стрессовым ситуациям.

Возрастная подгруппа	Копинг-стратегии, %
----------------------	---------------------

	адаптивные	частично адаптивные	неадаптивные
13 лет	25,8	33,8	40,4
15-16 лет	25,8	40	34,2

Большая часть адаптивных стресс-совладающих стратегий у подростков отмечается в сфере домашних отношений (табл. 2). Это желание с возрастом сберегается. Возможно, в связи с данным утверждать, что более приспособленными подростки оказываются как раз к трудным обстановкам, образуемым в домашних отношениях.

На фоне совместного увеличения адаптивности в трудных актуальных обстановках к подростковому возрасту растет уязвимость в обстановках задач со самочувствием. Кратчайшая представленность адаптивных стратегий преодоления стрессовых обстановок имеется у подростков в сфере задач самочувствия (табл. 2). Это связано, по всей видимости, со все больше растущей ценностью самочувствия на рубеже заключения задач развития личной самостоятельности и проф самоопределения. Обстановка физиологической травмы или же соматического болезни имеет возможность представляться школьнику буквально несносной, забирающей большую численность психологических сил. Кроме этого, с возрастом у подростков приобретает все явный навык конфликта с разными соматическими задачами, и ещё не абсолютно достаточен навык совладания с ними.

Таблица 2. – доля адаптивных стратегий стресс-совладающего поведения в различных стрессогонных ситуациях

Возрастная группа	Доля адаптивных форм реагирования, %				
	В ситуации семейного кризиса	В ситуации конфликта с другом	В ситуации конфликта с учителем	В ситуации получения «плохой отметки»	В ситуации проблемы со здоровьем
13 лет	34,5	22	22,5	24,3	24,7
15-16 лет	33,1	28,8	26,4	20,7	17

Большая значимость общения со сверстниками в подростковом возрасте далеко не всякий раз запускает адаптивные формы поведения, нацеленные на позволение межличностных инцидентов. «Плохая» же отметка воспринимается больше на фоне совместного понижения самомнения в упадке подросткового возраста и неустойчивости ещё несформированной Я-концепции, вызывая с большей частотой проявление неадекватных реакций. Обостренное проблемное реагирование в упадке подросткового возраста меняется больше взрослым социально-психологическим видением ситуации.

Психологическое оглавление избираемых школьниками стратегий совладающего поведения в всевозможных стрессовых обстановках. Психологическое оглавление преодоления стресса претерпевает конфигурации в

зависимости от нрава социально-психологической ситуации. Проанализировав и обобщив приобретенные данные, мы можем отметить более часто употребляемые школьниками методы совладания с проблемами в что или же другой актуальной сфере.

Менее вариативное совладающее поведение и младшие, и старшие подростки показывают в ситуации кризиса, касающейся самочувствия. Возможно, обозначить не только понижение вариативности поведения в данной ситуации, но и понижение совместной активности-реактивности. Похожие ситуации вызывают у множества школьников эмоциональный шок, торможение энергичности, когнитивных и психологических процессов. Более часто встречающимися копинговыми стратегиями в стрессовой ситуации, касающейся самочувствия, и в какой-либо возрастной подгруппах как оказалось уход от действительности при поддержке теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр (23 % младших школьников и 45 % старших подростков).

Сплошное понижение актуальной энергичности отмечается и в ситуации конфликта с учителем у подростков. Для значимой части подростков инцидент с учителем считается одной из самых мощных травмирующих моментов, приводящих к специфичной «парализации» психологической энергичности. Почти все подростки оказываются немощными в совладании с подобной ситуацией. Часть подростков (19 %) пробует оставить произошедший инцидент с учителем, окунаясь в любимое дело. Иные пробуют опровергать значимость произошедшего (17%). Ещё часть подростков говорят, что в похожей ситуации они «впадают в бешенство, становятся агрессивными, ругают и винят во всем других». А вот сравнительно старших подростков возможно утверждать уже о сформировавшихся направленностях реагирования в обстановках предоставленного типа сложностей: поиска решения трудности (35 % старших подростков), ориентация на соображение важных иных (30 %), отрицание (30 %), избегание трудности (27,5 %) и враждебность (27,5 %).

Любопытно обозначить, что эту адаптивную стратегию совладающего поведения, как альтруизм (стремление в сложную минутку поспособствовать другому) избрали в ведущем только подростков и лишь для ситуации домашнего разлада. Подростки показывают уже собственную огромную наружную изолированность от домашних инцидентов и постараются смотреться и производить себя так, чтобы иные поразмыслили, что у их все в порядке (сохранение апломба). По всей видимости, с возрастом домашние трудности становятся все больше табуированными, и все большая энергичность тратится не на само позволение образующихся задач, а на их кропотливую маскировку.

Сбережение апломба для подростков делается основной стратегией реагирования не только в ситуации домашнего конфликта, но и в ситуации получения «плохой отметки». При этом осознание «плохой» и «хорошей» отметки довольно лично. Для 1-го катастрофой делается получение неудовлетворительной отметки, а иной готов сделать вывод, что жизнь практически глупа, оттого что он получил четыре балла. При данном для 42,5 %

подростков в первую очередь необходимо, чтобы иные не поразмыслили о том, что у их что-то произошло.

Для подростков по сопоставлению со старшими стрессовые ситуации в сфере отношений со сверстниками воспринимаются как больше сложные и требуют больших психологических ресурсов для привыкания. Подростки чаще старших избирают в предоставленной ситуации стратегию изоляции (19% подростков) и чувства вины (21% подростков) в предоставленной сфере проблем.

Анализ применения всевозможных стратегий стресс-совладающего поведения демонстрирует, что как в младшем, например и в старшем подростковом возрастах менее представленными в поведенческом наборе совладания со стрессовыми обстановками оказываются стратегии:

- 1) сотрудничества
- 2) альтруизма,
- 3) придавания значения происходящему,
- 4) поиска психологической помощи
- 5) чувственная разрядка.

Возможно, представить, что эти поведенческие способности ещё не развиты у подростков. Это отображается на качестве социально-психологического взаимодействия в стрессовых обстановках. Подростки часто остаются один на один с чувствами, уничтожают их. При данном ограничивается и вероятность понимания чувств, и становление методик больше настоящей и высококачественной саморегуляции собственного психоэмоционального состояния. Не часто подростки воспринимают и себя в роли ассистента или же эмоционального соучастника. В целом, основываясь на итогах проделанного изучения, возможно резюмировать обедненную вариативность поведенческого, чувственного и когнитивного реагирования, а еще слабую обученность подростков конструктивным выходам из конфликтных обстановок.

Совладающее поведение реализуется через стратегии, образованные различными способами этого поведения. Выделяют так называемые базовые и специфические стратегии совладающего поведения.

К базовым стратегиям, выделенным Дж. Амирханом (1990), относят стратегии «решение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Стратегия «решение проблем» предполагает самостоятельные активные усилия человека по совладанию с трудной ситуацией; стратегия «поиск социальной поддержки» выражается в использовании способов, направленных на привлечение сторонней помощи для совладания с трудностью; стратегия «избегание» направлена на отвлечение от разрешения трудной ситуации и переключение на другие виды деятельности.

К указанным в аналитической статье К. Муздыбаева (1998) специфическим стратегиям поведения в трудной жизненной ситуации относят стратегию, сфокусированную на оценке, стратегию, сфокусированную на

проблеме, и стратегию, сфокусированную на эмоциях. Стратегия, сфокусированная на оценке,[4] предполагает, что личность, использующая эту стратегию, определяет для себя значение и суть происходящего, пытается оценить последствия, с которыми ей придется столкнуться.

Подросткам характерны неэффективные личностно-средовые копинг-стратегии, связанные с негативной и искаженной Я-концепцией; низкий уровень перцепции социальной поддержки; неоднозначная по интенсивности и получаемая прежде всего от неадекватных социальных сетей социальная поддержка; неустойчивый, более низкий уровень интернального локуса контроля над средой в отдельных сферах деятельности; относительно развитая эмпатия; отсутствие расхождения между реальным и идеальным компонентами самооценки. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов (негативная, слабо сформированная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки, эмпатии, интернального локуса контроля, отсутствие эффективной социальной поддержки со стороны окружающей среды и т.д.) способствует формированию неадаптивных стилей копинг-поведения. В процессе развития у каждого подростка формируется индивидуальный и своеобразный стиль поведения, управляющий состоянием и позволяющий преодолевать стрессы повседневной жизни (Р. Лазарус, С.Фолькман, Н.С.Хаан, В.М.Сирота, Н.А.Ялтонский, Т.Л.Крюкова, И.М. Никольская и др.).

Главную роль в становлении копинг-поведении играет семейная среда. Негармоничное воспитание, строгие дисциплинарные воздействия,[4] физические наказания, угрозы со стороны родителей могут способствовать[4] появлению и развитию у ребенка тревоги и страха – одного из условий проявления защитного поведения для устранения внутреннего и внешнего дискомфорта, восстанавливающее внутреннее равновесие личности [5].

Именно эмоциональная поддержка значимых людей является для подростков важным условием в преодолении сложных ситуаций. Таким образом, неопределенность событий в жизни человека может быть связана с его субъективной картиной восприятия мира, его навыков и опыта в решении определенного вида жизненных событий.

## **2 АНАЛИЗ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **2.1 Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения**

Копинг-стратегии – обширное понятие с длинной и сложной ситуацией. Понятие копингов в первый раз было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Сообразно данной модели, стресс и переживаемые впечатления считаются итогом взаимодействия средовых процессов и человека. Сравнительное значение эмоции (угроза, утрата, кинутый вызов, выгода) находится в зависимости как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия данных 2-ух моментов, например именуемого «потока поступков и реакций». Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие методы преодоления специфичных наружных и внутренних притязаний, которые оцениваются человеком как важные или же превосходящие его возможности».

В реальное время под копингами называют, как правило, произвольные и намеренные воздействия, но кое-какие ученые в возрастной психологии придерживаются больше широкого определения. В последнем случае к копингам относятся все проявления регуляции чувственного состояния, охватывая те произвольные процессы, которые обоснованы различиями в характере и обычном поведении.

В целом копинги – это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов создают копинг-стратегии, или же личные стили. По итогам факторного анализа было удалено 2 типа копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление чувственного возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба типа копингов чаще рассматриваются в контексте психологической регуляции: пусковым механизмом интенсивных поступков всякий раз работает эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором.

В последние годы проблема преодоления трудных жизненных ситуаций деятельно изучается в российской психологии, на материале самых различных обликов работы и сложных ситуаций – учебной, проф, детско-родительских отношений, социально-политических обстановок, преодоление обстановок заболевания, а еще на различных шагах онтогенеза (Александрова, 2004; Анцыферова, 1994; Белорукова, 2006; Битюцкая, 2007; Бодров, 2006; Водопьянова, 2009; Гущина, 2006; Корнев, 2006; Крюкова, 2004, 2010; Куфтяк, 2003; Муздыбаев, 1998; Нартова-Бочавер, 1997; Никольская, Грановская, 2001; Подобина, 2005; Прихидько, 2006; Сапоровская, 2003; Совладающее поведение..., 2008; Хазова, 2003; Шагарова, 2008; Шепелева, 2008; и др.).

Многочисленность и многообразие осознания копинг-стратегий и эмпирических раскладов к их изучению и измерению выдвигает на 1-ый проект

задачу обобщения имеющих место быть раскладов и приобретенных данных сравнительно критериев копинг-стратегий, их отличия от иных «родственных» мнений (таких как защитные механизмы), их продуктивности и связи с эмоциональным благополучием и эффективностью работы. В предоставленном обзоре мы проделываем ведущий акцент на итоги иностранных изучений как наименее знакомую в российской психологии стресса и совладающего поведения.

Потому что термины копинг-стратегий и защитных устройств личности развивались в рамках различных психологических обыкновений, немаловажен вопрос об их связи и различиях.

Как уже упоминалось, в что случае если копинги ориентируются как произвольные и намеренные воздействия, аспектом их отличия от защитных устройств считается осознанность. В случае больше широких определений различия не настолько однозначны.

П. Крамер выделяет 2 ведущих аспекта, отличающих копинг-стратегии и защитные механизмы:

- 1) постигнутый / неосознанный нрав
- 2) случайная / произвольная природа процессов.

После чего был предложен ещё раз аспект: направление на искажение/пересмотр состояния. Искажение предполагает перемена установок, вызванное неосознанным желанием их отторгнуть и подчиняющееся цели избежать неблагоприятных впечатлений. Пересмотр состояния – перемена установок, вызванное осмысленным желанием их отторгнуть и подчиняющееся цели «эпистемической точности», другими текстами, цели очень максимально четкого отблеска действительности. Применяя копинг-стратегии, человек отторгает или же искажает конкретное представление (например, «я неудачник»), в случае если и лишь только в случае если испытание дешевых доказательств уверяет его, что это представление неверно или же по последней мере недоказательно. В других случаях он попробует принять.

Естественно, в случае копинг-стратегий человек имеет возможность заблуждаться, впрочем, его воздействия управляются целью приближения к действительности. В данном случае всякий раз наличествует признание проблемы как трудности, не важно, разрешимой или же нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» действительность, а изменяет свое положение за пределами зависимости от нее, чтобы убавить негативные впечатления. Сообразно данной точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они включают ряд феноменов, связанных с избеганием или же минимизацией трудности, – сокращение неблагоприятных впечатлений. За это время к ним относятся традиционные защитные механизмы – отрицание, угнетение, рационализация и т.п. С иной стороны, к ним относятся именно копинг-стратегии, нацеленные на принятие трудности и связанных с ней впечатлений. Больше дифференцированный, но похожий методологически, расклад предлагается в

работе И.Р. Абитова [27], где отличаются такие характеристики сопоставления, как особенности цели (адаптация – уютность состояния), нрав приспособления (активное – пассивное), уровень осознанности (осознанное перемена ситуации – безотчетное реагирование на угрозу), вероятность корректировки (обучение – осознание).

Другую точку зрения на дилемму пропорции защитных устройств и копинг-стратегий внес Дж. Вэйллант. С его точки зрения, целенаправлено выделять 3 класса копинг-стратегий в их широком осознании.

К 1 группе относятся стратегии, связанные с получением поддержке и помощи от иных людей, – поиска общественной помощи.

Ко 2 группе относятся осмысленные когнитивные стратегии, которые люди используют в сложных обстановках, – и сюда входят копинг-стратегии в их классическом осознании Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Третью группу оформляют произвольные психологические механизмы, которые изменяют наше восприятие внутренней или же наружной действительности с целью убавить стресс. В то же время Дж. Вэйллант выделяет между данных «психологических механизмов» степень высокоадаптивных защит, куда относит предвосхищение (антиципацию), альтруизм, юмор, сублимацию и угнетение. Эти адаптивные механизмы, во-1-х, более эффективны с точки зрения удовлетворения человека и, во-2-х, надеются вероятность понимания собственных чувств, представлений и их результатов.

Но в большинстве случаев ведущее воздействие на итог оказывают копинг-стратегии первых 2-ух групп, копинг-стратегии третьей группы имеют 3 ведущих выдающиеся качества:

- они не находятся в зависимости от образования и общественного статуса,
- дают возможность регулировать ситуации, которые нельзя поменять, и
- могут вызывать перемены в реальном мире («превращают сталь в золото», как сообщает автор).

Сообразно его изучением, внедрение адаптивных устройств предвещает одно из лучших личное самочувствие (вплоть до 30 лет в последствии 1 оценки состояния здоровья), но не связано с смещением в худшую сторону беспристрастного самочувствия, то есть не усугубляет действительную ситуацию.

#### «Продуктивные» копинг-стратегии

Мысль «продуктивных» и «непродуктивных» копингов возымела свое становление в ходе эмпирических изучений в рамках транзактной модели стресса, зарекомендовавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии позитивно коррелируют с привыканием и самочувствием и негативно – с уровнем переживаемого стресса. Являлось, что эмоционально-ориентированные, напротив, играют неблагоприятную роль и увеличивают стресс, потому что не позволяют саму ситуацию. После чего были получены данные о том, что эта связь разнопланова.

В целом проблемно-ориентированные копинги связаны с большей эффективностью работы и лично оцениваются как больше действенные, чем эмоционально-ориентированные копинги. В лонгитюдном исследовании стрессовых мероприятий у учащихся, проводившемся в направлении 21 дня, проблемно-ориентированные копинги оказались лично больше действенными, чем поиска общественной помощи, а поиска помощи, в собственную очередь, расценивался как больше действенный, чем эмоционально-ориентированные копинги. При данном в целом мужчины рассматривали средства воздействия как больше действенные, чем женщины, и чаще принимали происходящее как вызов собственной компетентности, а не как опасность. Женщины чаще, чем мужчины, прибегали к общественной помощи.

В исследовании С. Брауна с сотрудниками ожидалось, что в ситуации беды всевозможные копинги по-всякому опосредствуют воздействие неблагоприятных проявлений на эффективность работы. Так, они надеялись, что фокусировка на задаче (поддержание сосредоточении на отдельных шагах по решению задачи) и самоконтроль (отвлечение от неблагоприятных поступков, которые имеют все шансы усугубить ситуацию) станут содействовать производительности работы и сокращать воздействие неблагоприятных впечатлений, а освобождение впечатлений (выражение неблагоприятных впечатлений иным людям), напротив, станет усугублять качество работы. Впрочем, итоги оказались важно наименее однозначны. По их сведениям, фокусировка на задаче улучшает эффективность работы, но не снижает воздействия неблагоприятных впечатлений в ситуации стресса. Самоконтроль может помочь преодолеть с негативными чувствами, но снижает эффективность труда и вследствие этого имеет возможность быть оправдан лишь только в ситуации, вызывающей крепкие отрицательные впечатления. Освобождение увеличивает отрицательные проявления, ухудшая работу. Другими словами, эффективность копингов находится в зависимости от того, как устойчивые отрицательные проявления проверяет в предоставленной ситуации человек (от оценки ситуации).

Не считая такого, есть данные о полезности психологических копингов в неконтролируемых обстановках. Так, в исследовании Г. Боумана и М. Стерн медсестер просили поведать 2 стрессовых эпизода из их практики, раз из которых оценивался как требующий усилий, а 2 – как угрожающий компетентности. Было показано, что внедрение проблемно-ориентированных копингов позитивно коррелирует с личной оценкой их производительности, но только в контролируемых ситуациях. Переоценка же ситуации позитивно коррелировала с эффективностью копинга как в контролируемых, так и в неконтролируемых ситуациях. Избегание воспринималось как неэффективное во всех случаях. В целом избегание буквально во всех исследовательских работах рассматривается как неэффективный копинг, приводящий к усилению негативных тенденций ситуации, а в последующем и нарушениям самочувствия.

Итоги изучения Г. Боумана и М. Стерн дают возможность пересмотреть ранние данные, сообразно которым воздействие оценки ситуации (как опасности, вызова вероятностям или же потери) на эффективность избранных копингов не слишком заметно, то есть эффективность копингов не находится в зависимости от ситуации. По всей видимости, воздействие все же есть, но и не всей ситуации, а отдельных ее характеристик (контролируемости, например). Б. Компас определяет эффективность копингов как итог взаимодействия меж обликом копинга (например, проблемно-ориентированный vs эмоционально-ориентированный) и актуальной или же воспринимаемой контролируемостью ситуации. В целом проблемно-ориентированные копинги эффективны в контролируемых обстановках, эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых.

Кроме сего, эффективность стратегии имеет возможность переменяться по ходу становления ситуации. К примеру, такая стратегия, как отрицание, которая как правило оценивается как малопродуктивная или же элементарно бессмысленная, в конкретных жизненных обстоятельствах имеет возможность быть нужной.

Делая упор на расширенную систематизацию копингов, предложенную Ч. Карвером с сослуживцами и Э. Фрайденберг и Е. Льюисом, возможно признать, что к более адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, нацеленные именно на позволение проблемной ситуации. Грядущий блок копинг-стратегий не связан с интенсивным копингом, но еще имеет возможность содействовать привыкания человека в стрессовой ситуации. К этим стратегиям совладания относятся:

- «поиск психологической общественной поддержки» – поиска сострадания и осознания со стороны окружающих;

- «подавление создающей конкуренцию деятельности» – понижение энергичности в отношении иных дел и задач и концентрация на источнике стресса;

- «сдерживание» – ожидание больше одобрительных критерий для разрешения ситуации вместо импульсивных поступков и «юмор» как попытка преодолеть с ситуацией с поддержкой шуток и хохота по ее предлогу.

В конце концов, в третью группу копинг-стратегий войдут стратегии, которые не считаются адаптивными, впрочем в кое-каких случаях могут помочь человеку приспособливаться к стрессовой ситуации и преодолеть с ней. Это эти методы преодоления сложных актуальных обстановок, как:

- «фокус на впечатлениях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;

- «отрицание» – отрицание стрессового события;

- «ментальное отстранение» – психологическое абстракция (уход) от источника стресса через фантазирование, мечты, сон;

- «поведенческое отстранение» – отказ от интенсивного разрешения ситуации. (Отдельно возможно отметить копинг-стратегии, как «обращение к религии» и «использование спиртного и наркотиков».)

Важным аспектом производительности копингов считают частоту их использования и их многообразие. Вправду, изучения демонстрируют, что многообразие набора копингов имеет возможность содействовать заключению задач и совладанию со стрессом. Как демонстрируют итоги изучения Р. МакКрая, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, что больше действенно принимается решение проблемы и в большей степени понижается личный стресс. (Остается не абсолютно ясным, обоснован ли данный эффект тем, что больше функциональные люди с большей возможностью находят заключение трудности, или же убеждениями (например, при большей выраженности положительных моментов человек больше деятелен в применении копингов и больше не сомневается в собственных деяниях, т.е. рассматривает итог как больше эффективный). Первую гипотезу признают итоги изучений связи физиологической энергичности, копингов и благополучия. Систематические физиологические упражнения содействуют больше действенному совладанию со стрессом и увеличению психологического благополучия.

Ещё в исследовании Р. МакКрая и П. Косты было установлено, что внедрение больше действенных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и довольством жизнью, но данная ассоциация уменьшалась при контроле воздействия личных переменных. Эффективность тех или же других стратегий воспринималась усреднением оценок всех испытуемых в выборке. Более действенными для решения трудности испытуемые считали веру, поиска помощи, здравые воздействия, выражение чувств, приспособление и юмор, за это время как враждебность, неуверенность и уход в воображение расценивались как менее действенные «для дела». К личному понижению стресса приводили религия, саморазвитие в итоге стресса, поиска помощи, юмор. Напротив, к ужесточению стресса приводили самообвинение, неуверенность и враждебность.

Продуманное изучение воздействия хохота как копинг-стратегии на впечатлении было проведено Н. Куйпером и Р. Мартином. Они зарекомендовали, что возвышенный степень стресса связан с доминированием неблагоприятного аффекта, но лишь только у тех, кто изредка иронизирует. У часто смеющихся людей ужесточение жизненного стресса не приводит к нарастанию неблагоприятного аффекта. Не считая такого, у часто смеющихся мужчин ужесточение стресса приводило к нарастанию положительного аффекта.

Юмор и степень стрессоров оказались автономными предикторами чувственного выгорания (с обратными знаками). То есть чем более развит у человека юмор, что наименее он склонен к чувственному выгоранию в стрессовой ситуации. Взаимодействие юмора и значения каждодневных

стрессов разрешает предвещать численность соматических признаков у испытуемых.

В качестве весомых предикторов психологического благополучия в широком комплексе обстановок рассматриваются 2 на подобии копинг-стратегий – нацеленные на дилемму (approach), то есть на функциональные поползновения допустить дилемму, и избегающие (avoidant), то есть нацеленные на уход, отстранение, избегание проблемной ситуации. 1-ые оказались в большей мере связанными с эмоциональным самочувствием и удачной привыканием к стрессору, чем 2-ые. Не считая такого, избегающий копинг считается еще моментом риска алкоголизма и применения наркотиков.

Необходимым моментом понижения дистресса и совершенствования психологического благополучия является многообразие копинг-стратегий. Испытуемые с большим многообразием копинг-стратегий тянут что же степень стресса, что и испытуемые с невысоким многообразием копингов, но их психологическое благоденствие повыше.

С. Ченг и М. Чеунг предлагают аспект эластичности копинг-стратегий: сообразно их догадке, больше действенно управляются со стрессом люд, которые используются всевозможные копинг-стратегии в зависимости от такого, какова обстановка (контролируется она или же нет).

Ряд изучений демонстрирует, что удачные и неуспешные подростки, учащиеся, спортсмены по-всякому управляются с тяжелыми обстановками в соответственном облике работы. Поиска и получение помощи в 3-ем классе коррелирует со школьной успешностью ребят в направлении дальнейших 2-ух лет, а еще с наименьшим уровнем депрессии и большей общественной компетентностью ребят. В исследовании Е.А.Шепелевой [Шепелева, 2008] было показано, что стратегия интенсивного преодоления проблем в учебе позитивно связана с учебной успеваемостью (и личным школьным благополучием), а наименее действенные копинг-стратегии, эти как бездействие и переключение на иную работа – отрицательно.

Немаловажным критерием эффективности копингов считают частоту их применения и их разнообразие. Действительно, исследования показывают, что разнообразие набора копингов может способствовать решению проблем и совладанию со стрессом. Как показывают результаты исследования Р. МакКрая, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более эффективно решается проблема и в большей степени снижается субъективный стресс. (Остается не совсем ясным, обусловлен ли этот эффект тем, что более активные люди с большей вероятностью находят решение проблемы, или убеждениями (например, при большей выраженности позитивных факторов человек более активен в использовании копингов и более уверен в своих действиях, т.е. оценивает результат как более эффективный). Первую гипотезу подтверждают результаты исследований связи физической активности, копингов и благополучия. Регулярные физические упражнения

способствуют более эффективному совладанию со стрессом и повышению психологического благополучия.

С иной стороны, продуктивные копинг-стратегии, используемые в разрешении кризисных ситуаций при общении со сверстниками, связаны с успешностью общественного функционирования; подростки, применяющие конструктивные копинг-стратегии, лучше принимаются сверстниками. Таким образом Гордеевой и Е.А. Шепелевой выявлена конкретная гендерная специфичность нрава связей копинг-стратегий и удачливости в учебе у российских подростков. У девушек стратегия интенсивного преодоления проблем считается предиктором академической успеваемости, у юношей внедрение стратегии интенсивного преодоления проблем не связано с успеваемостью, при данном ее нехорошим предиктором считается стратегия «косвенная деятельность» (т.е. переключение на иную работу в случае появления сложностей) [Гордеева, Шепелева, 2006].

На материале работы С. Браун с сослуживцами показали, что копинг-стратегии считаются модераторами неблагоприятного воздействия впечатлений на эффективность работы. В частности, выплескивание неблагоприятных впечатлений на иных людей усиливало неблагоприятный эффект неблагоприятных впечатлений. Стратегия самоконтроля имела двойной эффект: с одной стороны, она смягчала нехороший эффект неблагоприятных впечатлений, а с иной стороны, оказывала нехороший эффект на итоги работы. Сосредоточение на задаче (фокусировка) оказывала положительное воздействие на эффективность работы.

Есть большее число всевозможных опросников, специализированных для диагностики стратегий совладания, часть из них предусмотрены для изучения отдельных возрастных групп, иные приурочены к исследованию стратегий совладания в определенных кризисных ситуациях (преодоления заболевания и т.п.). Мы остановимся на 2-ух более часто применяемых в психологической практике – «Опроснике методик совладания» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), разработанном Р. Лазарусом и С. Фолкман и «Опроснике совладания со стрессом (COPE Inventory), авторами которого считаются Ч. Карвер, М. Шейер и Ж. Вентрауб.

Опросник WCQ был разработан для измерения совладания со стрессом в определенных обстановках. Он произведено из 8 субшкал, которые включают в себя эти методы совладания, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиска общественной помощи, принятие ответственности, избегание, решение трудности и положительная переоценка ситуации. Впрочем, в ряде и иностранных, и российских изучений видится, что факторная конструкция часто случается довольно разной – вместо 8 типов совладания ответы испытуемых распределяются по 3–9 моментам.

Опросник COPE специализирован для измерения как ситуационных копинг-стратегий, например и лежащих в их базе диспозиционных стилей. Вначале опросник состоял из 13-ти шкал, в последующем к ним были

добавлены ещё две, измеряющие внедрение спиртного и наркотиков и юмора как свои совладания. В отличие от множества иных способов диагностики стратегий совладания, основывающихся на данных факторного анализа (на статистическом подходе), создатели способа COPE Ч. Кавер, М.Шейер и Д.Вентрауб при его разработке строились на 2-ух теоретических раскладах – раскладе Лазаруса и на их личной модели саморегуляции поведения. Опросник произведено из 60 пунктов, соединенных в 15 шкал, и специализирован для измерения как ситуационных реакций (стратегий), например и для лежащих в их базе диспозиционных стилей, в зависимости от такого, связаны ли оценки респондентов с их «обычными» методами реагирования или же со специфическими тяжелыми жизненными (стрессовыми) ситуациями.

В обобщающей работе К. Кларка с сослуживцами, посвященной проверке валидности 3-х опросников совладающего поведения, в число которых входили Опросник методик совладания (WCQ) и Опросник совладания со стрессом (COPE), было показано, что надежность-согласованность (коэффициент альфа Кронбаха) всевозможных субшкал опросников варьирует в границах 0,36–0,83 (WOC) и 0,49–0,91 (COPE). При данном гигантская часть шкал обоих опросников согласована на достаточном уровне значительности больше 0,75–0,80, тем более это касается COPE.

Конфирматорный факторный тест подтверждает факторные структуры обоих опросников на высочайшем уровне значительности  $p < 0,001$  (все статистические характеристики оценки модели приближались к достаточным; для оценки соотношения факторной модели сведениям применялись нормальные характеристики (хи-квадрат)/ (число степеней свободы) и индекс средней нормальной промахи аппроксимации RMSEA).

К настоящему моменту есть 2 русских версии способа COPE.

В первом случае апробация велась на выборке, включающей 411 символически здоровых испытуемых и 112 больных с психологическими расстройствами. По итогам факторного анализа создатели немного скорректировали шкалы опросника: была расширена шкала интенсивного копинга, удалена как независимая шкала положительного переопределения, а поиск психологической и инструментальной общественной помощи был соединен в 1 шкалу.

Во втором случае в ходе апробации пункты субшкал с невысокой надежностью (первый период,  $N = 292$ ) были по новой сформулированы, что разрешило добиться характеристик надежности, надлежащих или же превосходящих англоязычные характеристики.

Как правило, в способах измерения копингов нужно обрисовать определенную стрессовую ситуацию, в иных опросниках потребуются обобщенный ответ («Что Вы как правило проделываете в сложной ситуации»). Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозиционными (обобщенными) оценками [Bouchard et al., 2004], в том числе и в случае если испытуемых требуют отметить главные стрессовые действия за неделю и по

ним рассчитывают интегративные баллы по копингам за неделю. Обобщенные и определенные оценки делят 23–36% вариативности данных, то есть не совпадают больше чем в половине случаев. И диспозициональный, и ситуативный стресс (его интегративная оценка за конкретный этап времени) связаны с эмоциональным переживанием дистресса и ориентируются личными переменными и особенностями когнитивной оценки ситуации, впрочем, связь данная различна.

Любопытно, что ситуативный копинг связан с дистрессом прямо, а диспозициональный – опосредствованно, через ситуативный копинг. Ситуативный копинг получается предвещать на базе диспозиционального копинга и когнитивных оценок. При этом проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой собственных способностей), а дистанцирование/избегание – с первичной оценкой (оценкой ситуации). В случае ситуативных оценок копингов личные черты (нейротизм, экстраверсия, открытость) разъясняют важную часть дисперсии проблемно-ориентированных копингов и дистанцирования / избегания. При оценке диспозиционального копинга лишь только нейротизм и открытость слабо связаны с дистанцированием/избеганием, но не с проблемно-ориентированными копингами.

В последних работах Р. Лазарус [2006] настаивает на значимости процессуальных измерений копингов при поддержке интервью. Данные, приобретенные при поддержке нарративных способов, не коррелируют с данными опросников.

## **2.2 Описание основных методик исследования**

В психологической науке совладающее поведение (копинг) считается известным феноменом, вызывающим интерес у иностранных и русских научных работников. Для эмпирического выявления совладания и измерения его проявлений в российской исследовательской практике применяются как личные, так и адаптированные иностранные методики. При данном большая часть инструментария ориентирована на диагностику копинг-реакций, соединенных в копинг-стратегии. И все же как раз вопрос измерения считается специфическим камнем преткновения при планировании изучения и обсуждении его итогов, потому что соответствие выявляемых разными диагностическими способами характеристик, часто называемых подобным образом, очень разносторонне. В результате это приводит к феноминальным выводам в рамках отдельных изучений и противоречиям в осознании парадокса копинга, его личной и средовой детерминации в контексте целостного психологического представления о нем.

Возможно, отметить некоторое количество феноменологических особенностей в исследовании и измерении совладающего поведения, приводящих к существованию предоставленной ситуации.

Присутствие концептуальных различий в осознании совладающего поведения с позиции всевозможных авторских и общеметодологических раскладов. Принято выделять как минимальное количество 3 расклада к осознанию природы совладания.

1-ый подход – ситуационный – оценивает процесс совладания в качестве своеобразного эго-механизма, к которому человек прибегает с целью освобождения от внутреннего напряжения.

Сообразно второму подходу – диспозиционному – совладание является набором сравнительно стойких личных черт, выступающих в качестве посылов реагирования человека на стрессовый момент.

В 3-ем раскладе – интегративном – совладание считается динамическим ходом, зависящим как от специфичности ситуации, фазы конфликта со стрессовым моментом, так и от когнитивной оценки стрессора самим человеком.

Так, в реальное время нет целостности точек зрения сравнительно приоритета личной или же ситуативной обусловленности совладающего поведения, как и совместного взгляда на соответствие данных моментов в активизации копинга. В результате основная масса диагностического инвентаря опирается на допущение об устойчивом нраве применения копинг-стратегий человеком, но в кое-каких способах и делаются попытки выявления специфичности совладания в контексте важных стрессогенных обстановок.

2. Измерение в рамках исследовательских способов компонентов совладания различного типа, имеющих тождественные или же подобные наименования. Всевозможные авторы обрисовывают сложносоставную структуру организации копинг-поведения. Так, А.М. Гришин упоминает четыре иерархически взаимосвязанных «структурных единицы» совладания: обычные одиночные совладающие воздействия (многочисленные частные совладающие действия), методы или же стратегии совладания (типичные образы воздействия в проблемной ситуации), стили совладания (обобщенные группы копинг-стратегий), категории совладания высочайшего около (оси, по коим нацелены иные категории совладания) [3].

Т.Л. Крюкова в собственной работе ограничивается первыми 3-мя из перечисленных составляющих. Другой расклад, применяемый в исследовательских работах О.В. Кружковой, предполагает выделение всего 2-ух значений организации совладания, отдельных стратегий, определяющих конкретику поступков в проблемной ситуации, и обобщенных диспозиций совладающего поведения, детерминирующих совместную направленность энергичности в фон взаимодействия личности и проблемной ситуации [4].

При данном как раз копинг-стратегии считаются более комфортными и часто употребляемыми (но не единственными) первичными параметрами для измерения совладающего поведения, применяемыми в базе большинства исследовательских способов. Временами предпринимаются поползновения интеграции изначальных копинг-стратегий в некоторые стили совладания, но

уровень интеграции, причины для объединения и число начальных копинг-стратегий в исследовательских способах в значимой степени варьируются, что затрудняет сравнение получаемых итогов.

3. Различия в осознании определенного заполнения распространенных (типичных) копинг-стратегий. В российской и забугорной психологической науке есть большое количество классификаций копинг-стратегий, основанных на всевозможных причинах. Как что Е.А. Skinner с соавторами [10], в упомянутых системах перечисляется в пределах 400 всевозможных стратегий преодоления сложных актуальных обстановок. При этом есть конкретный список обычных копинг-стратегий, встречающихся в форме отдельных составляющих в различных классификационных системах.

Бесспорно, что описываемые дефиниции обычных копинг-стратегий содержательно близки друг другу, но вопрос об эмпирической согласованности их диагностической операционализации остается до сих пор не закрытым.

Исходя из различия подходов, уровневой организации и содержательной гетерогенности дефиниций копинг-стратегий, тривиальной делается проблема неоднозначности и недостаточной изученности высококачественного и количественного сравнения исследовательских данных всевозможных способов измерения копинг-стратегий, используемых в прогрессивной психологической исследовательской практике. Не есть данных о соотношении или же согласованности отдельных копинг-стратегий, измеряемых различными способами и это приводит к невозможности проведения мета-исследований в области предоставленной проблематики, а в соответствии с этим готовит практически невозможным достижение методологического и методического консенсуса в осознании природы совладающего поведения и данных его проявлений.

Система психологических защит и совладающее поведение играют ведущую роль в сохранении гармоничных взаимоотношений человека со средой. От эффективного функционирования адаптационной системы личности зависит эффективность деятельности, межличностных отношений и эмоционального состояния человека. Согласно А.Г. Портновой и А.М. Богомолу, процесс адаптации реализуется во всех случаях, когда в системе «человек – среда» возникают значимые изменения, приводящие к нарушению адекватности их отношений (Портнова, Богомол, 2007). И.М. Никольская выделяет в адаптационной системе 4 уровня: соматовегетативный, поведенческий, бессознательная психика (психологические защиты), совладающее поведение (Никольская, 2004, 2008). Е.Л. Доценко дополнительно вводит *уровень личностных ресурсов* (Богданова, Доценко, 2010), центральными для которого являются зрелость личности, способность к поступку и осмыслению жизненных трудностей, самореализация. Стратегии личности на этом уровне более целостны, они интегрируют смыслы и ценности личности. Выполняя также защитно-адаптационную функцию, они нацелены на развитие

личности, *интеграцию травмирующего опыта*, а не искажение реальности. Примером может послужить ситуация, когда девочка-подросток, тяжело пережившая развод родителей и уход отца, приняла это как измену самой себе. Она была переполнена обидой на него. В той мере, в которой она поняла (приняла), что отец ушел от своей жены, а как к дочери у него остались нежные чувства, ее боль постепенно стихла (Богданова, Доценко, 2010). Или ситуация женщины, которой тяжело было признать, что мужа-тирана она выбрала себе сама, и своими действиями также провоцировала его тиранию: неумением сказать «нет», страхом наказания, непроработанным чувством вины. Одной из задач на привлечение личностных ресурсов может быть извлечение из этих отношений того хорошего, что в них есть, например, взять веру в то, что она вполне может быть любима, ту веру, которую ей не дал в детстве отец. Такие примеры указывают на целостное изменение не только наличной ситуации, но и на соответствие этих изменений глобальным жизненным целям, смыслам и потребностям. Трудность в дифференциации психологических защит от копинг-стратегий является на сегодняшний день одной из наиболее актуальных. В психологической литературе содержатся критерии психологической защиты: неосознанность, фальсификация, игнорирование реальности, снижение эмоциональной значимости информации, направленность на разрешение лишь текущей ситуации (Ф.Е. Василюк, А.Г. Портнова, А.М. Богомолов, И.М. Никольская, А.Л. Козлова, Е.Л. Доценко и др.). В то же время некоторые исследователи (Парфенова, 2000) признают возможность осознанной психологической защиты. В копинг-тесте Лазаруса (Крюкова, Куфтяк, 2007) содержатся примеры копингов, которые также могут быть восприняты как защиты (бегство-избегание, дистанцирование). Такая разница в позициях указывает на неясность и противоречивость в определении критериев и их значимости. Мы придерживаемся точки зрения на психологическую защиту как *неосознаваемый*, автоматически включающийся процесс, ограждающий сознание от травмирующей информации.

*Осознание* является признаком копинг-стратегии (Никольская, 2010). Для включения совладания необходимо *признание ситуации как угрожающей* и совершение действий для ее изменения или приспособления к ней, если изменение невозможно. Помимо осознания, М.В. Богданова и Е.Л. Доценко выделяют следующие отличительные критерии психологической защиты и совладающего поведения:

1. *Временная направленность*: психологическая защита направлена на настоящее время, копинг – на будущую ситуацию.

2. *Инструментальная направленность* – копинг, в отличие от психологической защиты, учитывает также и интересы окружения.

3. *Функционально-целевая значимость* – механизмы совладания нацелены на изменение и преобразование отношений между окружением и личностью, а защита – только на регуляцию эмоциональных состояний.

4. *Модальность регуляции* – имеют ли место поиск информации (совладание) или избегание(защита) (Богданова, Доценко, 2010). Говоря в терминах психологических границ, психологическая защита нарушает осознанный *контакт* между личностью и средой. Действие защит направлено на поддержание *гомеостаза*, сохранение существующей ситуации в силу избегания страха и тревоги. Плата за спокойствие – отказ от развития и личностного роста. Копинг-стратегии более направлены на личностный рост, но все же инструментальны, находятся на уровне операций, направлены на ограниченный круг ситуаций, в свою очередь личностный ресурс имеет гораздо больший потенциал для индивидуального развития(Богданова, Доценко, 2010). Проблема диагностики психологических защит состоит в невозможности применения стандартных опросников, ввиду бессознательности процесса защиты. Существующие методы диагностики достаточно объемны, содержат значительную долю субъективности и требуют большого мастерства психолога, особенно это касается детской диагностики. Вклад в развитие методов диагностики психологических защит и копинг-стратегий за рубежом и в России внесли: Р. Лазарус и С. Фолкман (копинг-тест), Э. Хейм, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский (опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» на основе теории стресса и копинга Р. Лазаруса), Т.Л. Крюкова (адаптированная методика диагностики стилей психологического совладания у подростков «Юношеская копинг-шкала»), Е.В. Куфтык, М.С. Замышляева (адаптация методики Лазаруса, 2004 год), Л.И. Вассерман, Д. Амирхан (Индикатор копинг-стратегий), Ч. Карвер (Опросник копинг-стратегий), Л.И. Дементий (модификация опросника Ч. Карвера). Мы полагаем, система защитных механизмов развивается последовательно от бессознательных защит к копинг-стратегиям. Копинг как бы вырастает из защит, и каждая ступень онтогенеза должна быть пройдена, прежде чем разовьется способность к совладанию. Для развития новых видов защит в онтогенезе необходимо наличие трех факторов – того, что непосредственно защищается (объект защиты), психологических структур, с помощью которых происходит защита (познавательные процессы, эмоциональная сфера) и внешних условий (усложнение ситуации угрозы). А для формирования копинг-стратегии необходима также определенная составляющая, назовем ее *внутренней готовностью* к совладанию. Она тесно связана с уровнем рефлексии, осознанием, умением быть *в контакте* с миром «здесь-и-сейчас». Основы ее развития закладываются в раннем возрасте в общении с матерью. Д. Винникотт отмечает ведущую роль матери для развития рефлексии ребенка, заключающуюся в ее стремлении придать смысл действиям ребенка. Используя такую модель, представляется возможным построить эксперимент, в котором детям разных возрастных групп предъявляются типы ситуаций угрозы, соответствующих их возрастам, что позволит определить их защиты. В качестве критериев нормы развития психологических защит могут выступать: наличие психологических новообразований, свойственных возрасту, расширение набора

защитного поведения, нормальный уровень тревожности. Использование методов моделирования ситуации, наблюдения, экспертной оценки в комплексе с опросниками для родителей и педагогов, направленных на выявление набора защит и особенностей адаптации ребенка позволит повысить надежность данных о развитии защитной системы ребенка и снимает сложность диагностики неосознаваемых реакций.

### **3 АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ**

#### **3.1 Методы исследования**

1. Копинг-тест Лазаруса

-Автор: Р. Лазарус и С. Фолкман

-Описание: Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психологической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

2. Копинг-тест поведение в стрессовых ситуациях

-Автор: С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер

-Описание: Предназначена для выявления доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

3. Методика «личностный дифференциал»

-Автор: адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева/ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

-Описание: Методика предоставляет возможность изучить отношение к самому себе и другим людям, и направлена на выявление представлений индивида о собственной значимости, уровне притязаний, волевой саморегуляции и развитости коммуникационных способностей в межличностных отношениях.

4. Интегративный тест тревожности (ИТТ)

-Автор: Л.И.Вассерман, А.П. Бизюк, Б.В. Иовлев

-Описание: ИТТ представляет собой экспресс-диагностический клинико-психологический инструмент для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной переменной и тревожности как личностно-типологической характеристики (основные шкалы ИТТ) у подростков и взрослых.

5. Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля. Тест для диагностики механизмов психологической защиты.

-Автор: Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт

-Описание: Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я»

#### **Статистические методы**

1. Анализ средних по критерию U Мана-Уитни.

Статистический критерий используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

2. Корреляционный анализ по критерию r-Спирмена.

Мера линейной связи между случайными величинами.

### 3.2 Сравнительный анализ копинг-стратегий по двум группам.

Анализ определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психологической деятельности, копинг-стратегий

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психологической деятельности и копинг-стратегий был использован копинг-тест Лазаруса. Данные результатов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Способы преодоления трудностей

Стратегия совладания	8 класс	9 класс
Конфронтация	48,21	50,45
Дистанцирование	51,02	50,62
Самоконтроль	46,95	46,44
Поиск социальной поддержки	49,38	53,38
Принятие ответственности	44,66	45,25
Бегство-избегание	45,9	47,00
Планирование решения	47,36	54,52
Положительная переоценка	46,64	52,75

Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

По методике Лазаруса на определение копинг-стратегий у учеников 8 класса все стратегии совладания ниже, чем в учеников 9 класса. Лишь дистанцирование несколько выше, что включает приемы интеллектуализации, но обесценивает собственные переживания и возможности преодоления проблемных ситуаций. Статистически значимо ниже стратегия самоконтроля, поиска социальной поддержки, избегания, планирования решения проблем, положительной переоценки событий, что маркирует учеников 8 класса как личностей склонных к психологическим защитам в ситуациях напряжения, но не к стратегиям совладания.

Все показатели самоотношения выше у учеников 8 класса. Различия статистически значимы по шкалам открытости, самоуверенности, саморуководства и внутренней конфликтности. Высокие значения открытости свидетельствуют о выраженной мотивации социального одобрения, а также демонстрируют их внутреннюю честность для признания негатива в себе.

По данным сравнительного анализа Манна-Уитни в группах были обнаружены значимые различия по всем шкалам.

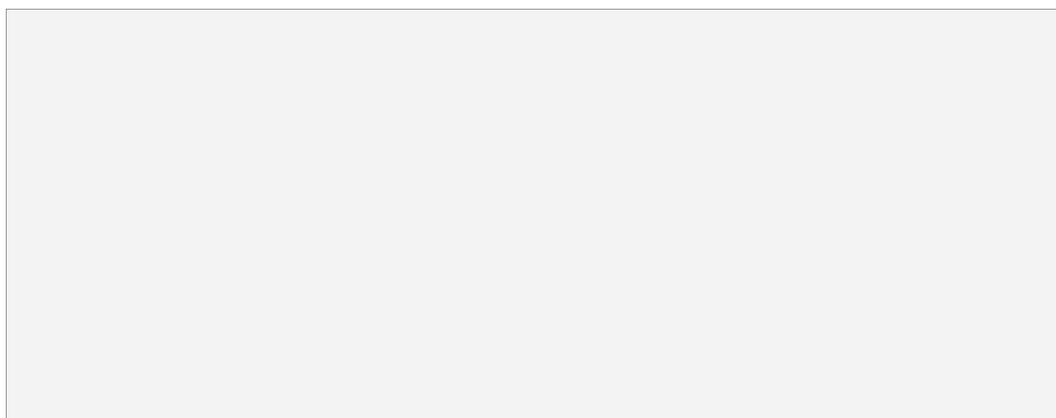
Анализ для выявления доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий

Для диагностики доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий был использован копинг-тест поведение в стрессовых ситуациях. Данные результатов исследования представлены в гистограмме 1, 2.

Гистограмма 1 – копинг-поведение



Гистограмма 2 – Стрессоустойчивость у экспериментальной и контрольной групп



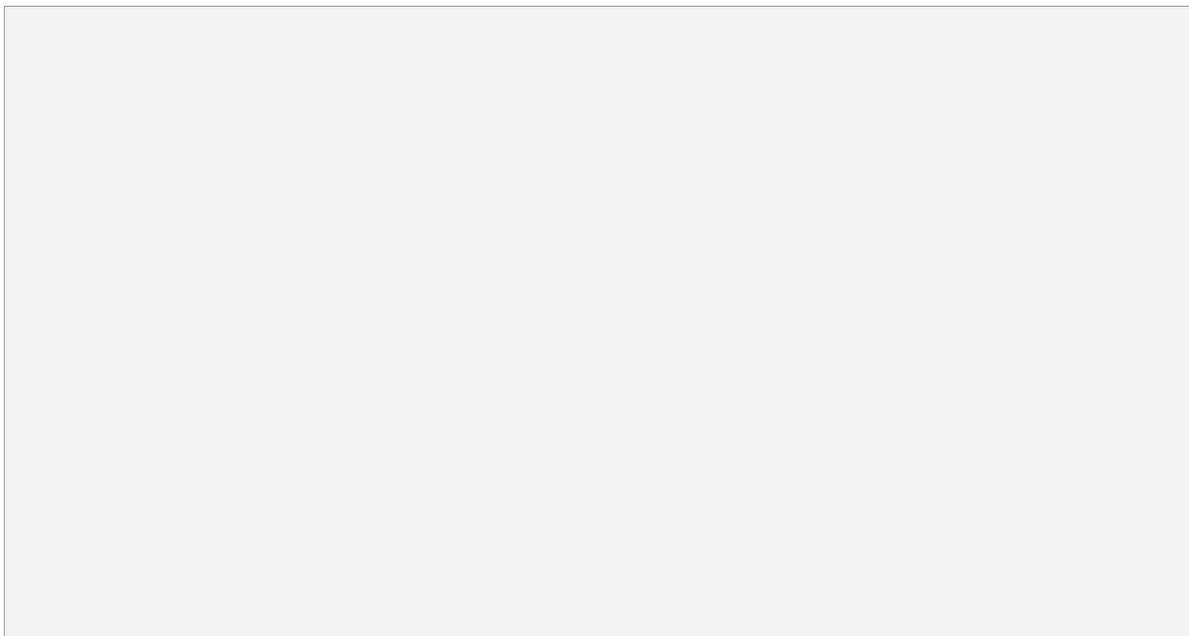
Данные, полученные по методике копинг-тест «поведение в стрессовых ситуациях» показывают, что ученики 8 класса подвержены стрессу в связи с попытками решить проблему.

По данным сравнительного анализа Манна-Уитни по шкале были обнаружены значимые различия.

Анализ для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной переменной и тревожности как личностно-типологической характеристики (основные шкалы ИТТ) у подростков и взрослых

Для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной переменной и тревожности (основные шкалы ИТТ) у учеников 8 класса был использован интегративный тест тревожности. Данные результатов исследования представлены в гистограмме 5

Гистограмма 5 - Анализ результатов, полученных методикой ИТТ



По результатам ИТТ мы получили высокую ситуативную тревожность значительно превышающую личностную тревогу. Испытуемые ощущают непонятную угрозу, неуверенность в себе, наблюдается проекция страхов в будущее.

Полученные данные свидетельствуют о том, что общий высокий уровень ситуативной тревоги высокий, что может быть связано с реакцией испытуемых на ситуацию в целом.

По данным сравнительного анализа Манна-Уитни значимые различия обнаружены в шкале личностная и ситуативная тревожность.

Анализ для диагностики механизмов психологической защиты «Я»

Для диагностики механизмов психологической защиты «Я» был использован опросник Плутчика Келлермана Конте. Данные результатов исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние величины нормативных данных по 8 вариантам

Механизмы защиты	Данные авторов		
	М	S	+ - m
Отрицание	4, 5	2, 96	0, 25

Вытеснение	4, 0	2, 97	0, 20
Регрессия	4, 7	2, 96	0, 25
Компенсация	3, 1	2, 13	0, 18
Проекция	8, 2	3, 55	0, 30
Замещение	3, 8	2, 96	0, 25
Интеллектуализация	5, 9	2, 60	0, 22
Реактивное образование	3, 1	2, 13	0, 18

В диспозициях Келлермана Плутчика отрицание и реактивное образование соседствуют, усиливая друг друга.

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутрилличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. Защиты представляют собой психологические механизмы, служащие для разрешения внутренних конфликтов и переработки болезненных переживаний.

С целью выявления особенностей функционирования механизмов психологической защиты подростков, была использована методика Плутчика-Келермана-Конте.

Таблица 4 – Величины нормативных данных по 8 вариантам

Механизмы защиты	Данные	
	Мальчики	Девочки
Отрицание	53%	33%
Вытеснение	45%	47%
Регрессия	39%	29%
Компенсация	30%	30%
Проекция	45%	58%
Замещение	19%	17%
Интеллектуализация	29%	29%
Реактивное образование	37%	71%

Выяснилось, что подростки используют все виды механизмов психологической защиты, описанные в литературе, но степень их выраженности различается.

Подросткам в равной степени свойственны такие психологические защиты, как вытеснение, компенсация и гиперкомпенсация.

Под вытеснением понимают сознательное усилие человека предавать забвению фрустрирующие впечатления путем переноса внимания на другие формы активности, оно может привести к обычному или истинному забыванию соответствующих психологических содержаний. Подростки используют этот вид психологической защиты потому, что прямое и реалистичное овладение

ситуацией, решение жизненных проблем трудно или даже невозможно. Особенно в том случае, когда им непонятна истинная природа внутренних и внешних конфликтов, что связано прежде всего с личностной незрелостью юношей данной возрастной группы.

Анализ применения механизмов психологической защиты у школьников зарекомендовал, что механизмы компенсации, и интеллектуализации имеют схожую интенсивность. Компенсация онтогенетически самый поздний и когнитивно трудный защитный механизм, который применяется, как правило, осознанно. Компенсация подразумевает попытку поправки или же нахождения подмены вероятного недочета или же неполноценности. В кластер компенсации заходит еще интеллектуализация. Которую возможно воспринимать как компенсацию на безупречном уровне. Это поведение обосновано аппаратом на сложную работу над собой, нахождение и поправку личных дефектов, преодоление проблем. Для школьников вид имеет возможность изменяться в пользу деструктивных черт предоставленной защиты: враждебность, наркомания, пьянство, надмение, грубость, так подростки пробуют получить конкретный статус в собственной общественной группе.

Имеются невысокие характеристики по этому механизму защиты, как замещение. Данная защита подразумевает перенаправление собственных чувств на сравнительно наименее весомый объект, чем лицо или же обстановка, возбудившая эти чувства. Замещение относят к "невротическим" защитами со скрытым агрессивным значением. Основная масса фобий, истерические реакции и враждебно окрашенное поведение включают замещение, что, как выявили итоги изучения, не характерно для предоставленной подборки.

Характеристики по психологической защите "регрессия" больше проявлены. Данная психологическая защита развивается в раннем детстве. Для молодых людей она имеет возможность значить попытку сдерживания чувств нерешительности в себе и боязни беды, связанных с проявлением инициативы. Регрессия подразумевает возвращение к больше незрелым онтогенетическим паттернам поведения и удовлетворения. Особенности данного защитного поведения: инфантилизация, слабование, недоступность основательных интересов, послушность воздействию находящихся вокруг.

Отрицание - это более простой механизм защиты, развивается с целью сдерживания эмоций принятия находящихся вокруг, в случае если они показывают чувственную индифферентность или же отвержение. В итоге индивидуум получает вероятность безболезненно формулировать чувства принятия мира и себя самого, но для данного он обязан каждый день привлекать к себе внимание находящихся вокруг доступными ему методами, что мы и можем увидеть в группах школьников 8 класса. Они часто опровергают прецедент, что их поведение отходит от общественной нормы, имеют аффективную манеру поведения буквально абсолютное недоступность самокритики.

Мы видим высочайшие характеристики по механизмам психологических защит проекция и рационализация (при статистически важном различии = 5,956), что несвойственно участникам. Проекция относительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и находящихся вокруг. Данная защита подразумевает приписывание находящимся вокруг всевозможных неблагоприятных свойств как здоровую базу для их неприятия и самопринятия на данном фоне. Особенности поведения для школьников в данном случае станут: гордость, амбиция, себялюбие, обидчивость, уязвимость. Это поведение школьников возможно приписать возрастными особенностями, а как раз "переходным возрастом" со присущей ему недостаточной сформированностью и зрелостью личности.

Рационализация развивается в раннем подростковом возрасте и предполагает схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Для подростков эта защита будет проявляться в старательности, ответственности, самоконтроле и добросовестности.

Средние оценки по методикам представлены в таблице 6

Таблица 6

Методика (шкалы)	8 класс	10 класс
Копинг-тест Лазаруса	9,19	33,77
Копинг-тест поведение в стрессовых ситуациях	37,33	30,76
Методика «личностный дифференциал»	46,96	37,49
Интегративный тест тревожности (ИТТ)	20,12	15,09
Опросник ПлутчикаКеллермана Конте	59,47	40,87

Итак, результаты исследования свидетельствуют о том, что регрессивные защитные паттерны большей части подростков. Для юношей более типично эмоционально-сдержанное поведение с признаками внешней самодостаточности.

### 3.3 Программа формирования жизнестойкости у подростков

Программа работы школы по формированию жизнестойкости обучающихся адресована подросткам 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

**Цель программы** - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

**Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:**

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

**Программа** состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4ч.);
2. Элективный курс (факультатив) (17 часов в рамках элективного профориентационного курса «Твой выбор» в 9 классе );
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6ч. );
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 ч.)

**Показателем эффективности программы** выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

**Прогнозируемые риски**

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

**Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

**Показать возможности** подростка, **помочь их осмыслить, выбрать** именно для себя **должное, сформулировать цель, организовать деятельность** в выбранном направлении.

### **Структура занятий**

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;

2. Работа в микрогруппах;

3. Мини-дискуссия;

4. Подведение итогов по схеме:

- Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?

- Какой опыт приобретен в процессе занятия?

- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?

Почему?

5. Притча

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

### **Тематическое планирование**

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>«Я и мой мир» 5 класс</b>		
.Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях	1

	и взаимодействии.	
Кл.час. «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Кл.час. «Умеете ли вы отдыхать?»	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
<b>6 класс</b>		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех- результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
Кл.час. «Мои жизненные планы».	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Кл.час. «Умеете ли вы отдыхать?»	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные	1

	телефоны).	
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1
<b>7 класс</b>		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Кл.час. «Учимся принимать решения».	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1
Кл.час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1
Кл.час. «Как успешно преодолевать трудности?»	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
<b>«Я и этот мир» 8 класс</b>		
Кл.час. «Мои жизненные планы».	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Кл.час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение	1

	приемами саморегуляции.	
Кл.час. «Как успешно преодолевать трудности?»	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
<b>9 класс</b>		
Кл.час. «Мои жизненные планы».	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Кл.час. «Учимся принимать решения».	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1
Кл.час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1
<b>10 класс</b>		
Кл.час. «Мои жизненные планы».	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Кл.час. «Умеете ли вы отдыхать?»	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
Кл.час. «Жизнестойкий	Проблемы смысла жизни и счастья -	1

человек и как им стать?»	составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
<b>11 класс</b>		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Кл.час. «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Кл.час. «Как успешно преодолевать трудности?»	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1

## 2.Элективный курс по профориентации в 9 классе «Твой выбор»

### Раздел «Психологическая подготовка обучающихся к трудным жизненным ситуациям»

#### Пояснительная записка

Девятый класс является переломным моментом в жизни подростка. Ему предстоит пройти государственную итоговую аттестацию. Многие обучающиеся

планируют после получения свидетельства о получении основного общего образования продолжить обучение с системе НПО и СПО. Таким образом, социальную ситуацию, которая складывается в этом учебном году можно отнести к разряду трудных, стрессовых. В подростковом возрасте человек начинает искать свое место в жизни, он стремится познать себя, сравнивает себя с другими, ищет ответы на самые важные вопросы. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. В этой связи, актуальной является проблема формирования у молодого человека жизнестойкости и умения совладать с трудными жизненными ситуациями. Данный раздел курса составлен на основе методического пособия « Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании» - под ред.Ю.Н. Денисова, Барнаул, 2014. Представленная в пособии примерная программа автора-составителя С.В.Книжниковой адаптирована мной к целям и задачам элективного профориентационного курса «Твой выбор».

По данному разделу предусмотрено проведение 17 занятий, по 1 часу в неделю, в течение 2 и 3 четверти учебного года.

Система занятий по данному разделу направлена на психолого-педагогическую поддержку подростков в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ пп</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
1.	Психологические зоны риска в подростковом возрасте.	1	11.11.14	
2.	Мои проблемы	1	18.11.14	
3.	Я могу уверенно ответить	1	25.11.14	
4.	Я не такой как все, и все мы разные	1	2.12.14	
5.	Стой! Подумай! Действуй!	1	9.12.14	
6.	Основы саморегуляции	2	16.12.14, 23.12.14	
7.	Программа защиты от стресса	1	13.01.15	
8.	Цели и ценности	1	20.01.15	
9.	Главные цели и определение временных границ	1	27.01.15	
10.	Оценка ресурсов и препятствий	1	3.02.15	
11.	Личные стратегии успеха в трудных ситуациях	1	10.02.15	

12	Как преодолеть тревогу	1	17.02.15	
13	Ценить настоящее	1	24.02.15	
14	Жизнь по собственному выбору	1	3.03.14	
15	ЕНТ: секреты успеха	2	10.03.15,17.03.15	

### 3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание» «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	Логическая аргументация», «Рациональное внушение»

На работу с одним случаем отводится 6 часов.

#### **4. Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов и родителей**

##### **Тематика родительских собраний:**

«Поощрение и наказание в воспитании детей», **5 класс**

«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», **5 класс**

«Детская агрессия», **6 класс**

«Негативные методы воздействия на ребёнка», **6 класс**

«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», **7 класс**

«Контакты и конфликты», **7 класс**

«Нравственные ценности семьи», **8 класс**

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», **8 класс**

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), **9 класс**

«Подросток на пороге взрослой жизни», **9 класс**

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», **10 класс**

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), **10 класс**

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», **11 класс**

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), **11 класс**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проделанный нами анализ и эмпирическое изучение дали возможность сделать следующие выводы:

Совладающее поведение надорассматривать как целенаправленное общественное поведение, позволяющее субъекту преодолеть с проблемами (или стрессами) методами адекватными личным особенностям и обстановкам через осмысленные стратегии поступков. Это намеренное поведение нацеленное на интенсивную перемену, переустройство ситуации, поддающейся контролю или же на адаптацию к ней, в случае если обстановка не поддается контролю. При этом раскладе стратегии совладания рассматриваются как отдельные составляющие намеренного общественного поведения, с поддержкой которого человек совладевает с актуальными проблемами.

Есть огромное число всевозможных классификаций стратегий копинг-поведения, но общепринятой систематизации нет. Совместно с тем, основная масса стратегий совладания соотносятся с 2-мя модусами психологического преодоления, направленного на решение трудности и перемену личных установок в отношении ситуации.

Стратегии совладания открываются в всевозможных формах привыкания. По существу они считаются разными вариациями процесса привыкания. Стратегии могут совмещаться и дополняться, могут переменяться в зависимости от сферы жизни человека, в которой он находится: в домашних отношениях, работе или же карьере, заботе о личном здоровье. Со периодом стратегии отдельного человека получают стабильность и генерализованность, проявляясь в манере совладания, т.е. в персонально очерченной системе наружных и внутренних «психотехнических действий», направленных на снятие конфликта в сфере самосознания для обеспечения положительного самоотношения.

Методы взаимодействия человека с разными кризисными ситуациями появляются или в форме психологической защиты, или в облике конструктивной энергичности личности, направленной на преодоление трудности (копинг-поведения). Ведущее отличие копинг-поведения от устройств психологической защиты и их применения индивидумом - это сознательность, выбор и перемена в зависимости от ситуации.

Раскрытие форм защитно-агрессивного поведения, знание их особенностей, могут осознанно влиять на снижение уровня агрессии у школьников и в более широком контексте на снижение агрессии в современном обществе.

Сравнительный анализ использования эффективных и неэффективных стратегий преодоления, показал, что школьники используют адаптивные стратегии ориентированные на учебную, внеучебную деятельность, на внутренний мир, на поиск резервов для решения задач. У лиц с

неэффективными стратегиями преодоления доминируют преимущественно дезадаптивные поведенческие стратегии, реагирование на уровне эмоций.

Отмечены различия поведенческих стратегий в качественно разных ситуациях (переживание успеха, неуспеха. В ситуациях успеха, связанных с переживанием радости, предпочитающие эффективные стратегии преодоления демонстрируют большую заинтересованность в учебной деятельности, проявляют уверенность и самодостаточность. У использующих неэффективные стратегии учебная и внеучебная деятельность отходит на второй план, отмечается их застревание на переоценке своей значимости, своих возможностей.

При изучении уровня личностной тревожности показано, что подростки, преимущественно использующие эффективные стратегии преодоления, демонстрируют невысокую тревожность. В то же время у испытуемых, предпочитающих стратегии избегание, агрессию выявляется повышение индекса личностной и реактивной тревожности, у девушек с возрастом уменьшается стремление к кооперации, а у юношей - усиливается напористость как основной мотив поведения в конфликте.

Становление возможности к поиску и реализации подходящих решений в кризисных обстановках случается по мере взросления и получения жизненного опыта. Важным нюансом в решении выработки совладающих стратегий считается ужесточение здравого осознанного расклада к решению собственных задач, связанного с когнитивными возможностями школьника. В данной связи целенаправлено расширять и обогащать умственные ресурсы подростков.

Расширить набор методик совладания через обогащение умственного ресурса ребенка в целом обязаны подействовать важные взрослые и специалисты по психологии. В задачи школьного психолога входит психологическое сопровождение и помощь в развитии личных ресурсов ребенка, помогающих ему выучиться одолевая как личные девиации (низкую самооценку, нерешительность, пассивность и др.), например и чувственные трудности (тревоги, боязни, неуравновешенность и др.).

Наше изучение продемонстрировало, что более часто при решении собственных задач подростки обращаются за помощью взрослых или же сверстников - одноклассников, приятелей. В наименьшей степени школьникам характерно самостоятельное, конструктивное решение задач и проблем. Часто школьники используют и стратегию избегания. Эмпирический материал, приобретенный нами в ходе изучения, согласуется с теоретическими положениями, представленными в влиятельных исследовательских работах.

## Список использованных источников

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2001.
3. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Монография. СПб .: Питер, 1994.
4. Агеева И. А., Ажекбарова Э. Н., Осипович Т. А., Киселева О. В. Трансформация семейных ролей мужчин и женщин в современном кыргызском обществе (Тезисы)// Научная конференция «Психология перед вызовом будущего». (23-24 ноября 2006 г.) Посвящена 40-летию факультета психологии МГУ г. Москва. – 4 с.
5. Агеева И. А., Бондаренко Ю. С., Киселева О. В. Воспитание детей в семьях, принадлежащих к различным этническим общностям (Статья) // Семейная психология и семейная терапия. Москва, 2005.–№1.– С.34 – 44.
6. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова. // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 // Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 21-29.
7. Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.,1976.
8. Амбрумова А. Г., Жезлова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
9. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений. – СПб.: СПбГУ, 1998.
10. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психол. журнал, 1994. - № 1. - С. 3-18.
11. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия. // Психологический журнал. 1993, т.14, № 2, С. 3-16
12. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова. // психол. журнал, 1994.- № 1. – С. 3-18
13. Анцыферова Л.И. Личность с позиции динамического подхода //Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь / Отв. Ред. Б.Ф. Ломов и К.А. Абульханова – Славская. –М.: Наука, 1990
14. Аутогенная тренировка и метод самовоспитания как эффективные средства психокоррекции/А. А. Бондарович//Народная асвета.-2013.-№ 12
15. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи / Н.О. Белорукова. // Дисс.... канд. психол. наук. - Кострома, 2005.

16. Бинсвангер Л. Бытие в мире. Введение в экзистенциальную психиатрию. – М.: КСП; СПб.: Ювента, 1999.
17. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. – М.: КСП, 1996. 156 с.
18. Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию. Тюмень, 2010. С. 28–30, 47–56, 73–77.
19. Богомолов А.М. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения / А.М. Богомолов. // Журнал прикладной психологии, 2004. – №2. – С.2 – 6
20. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М., 1979.
21. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная пед. академия, 1995. 215 с.
22. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. - М., 1976. - 331 с.
23. Божович Л.И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. М., 1978
24. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. М., 1972
25. Буртова Е.В. Конфликтология: Учебное пособие. - М.: РГИУ, 2002.
26. Валитова И. Е. Опыт обучения студентов — будущих психологов — сказкотерапии // Психология в вузе. — 2009. — № 2. — с. 30–43.
27. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во МГУ, 1984.
28. Василюк Ф. Е. Психотехника переживания. — М., 2009.
29. Вассерман, Л.И., Горьковая, И.А., Ромицына, Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2004.
30. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. // Собр. Соч. - М.: Педагогика, 1984. - Т.4.
31. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте / С.Г. Головина. // Прикладной психолог, 2003. – №6. – С. 44-48
32. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса. // Дисс.... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. - Кострома, 2005. - 228 с.
33. Грановская Р.М. Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы / Грановская Р.М. Никольская И.М – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
34. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 507 с.
35. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб., 2007. С. 10–28, 340–356.

36. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008.
37. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. — Барнаул, 2005 — С.62
38. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. — М.; СПб.: ПЕРСЕ, 2000
39. Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет. (Кросс-культурное сравнение: Постдам — Санкт-Петербург). Коллективная монография. — СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. Потсдамский университет. Институт психологии, 2000.
40. Журбин В.и. Понятия психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса/ Вопр. психологии. 2000, №4.
41. Здравомыслов А.Г. Социология конфликта: Россия на путях преодоления кризиса. — М.: Аспект Пресс. 1995.
42. Елдашыва, О.А. Психологическая защита и совладающее поведение как механизмы адаптации в процессе профессионального выгорания / О.А. Елдашыва. // Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века Актуальные проблемы и тенденции развития. - М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. - С. 126-128.
43. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. N 1. С. 82–93.
44. Киселева О. В. Особенности мотивации приема алкогольных напитков у подростков (Статья)//Человек как субъект познания: Сб. науч. тр. Вып.2 /Под общ. ред. И. А.Агеевой; КРСУ. — Бишкек, 2002. — С.66–71.
45. Киселева О. В. Социокультурные особенности социализации детей и подростков (Статья)/Этнические процессы и современность// Материалы докладов научно–практической конференции. — Бишкек: КРСУ, 2003. — С.143–150
46. Киселева О. В. Самооценка как фактор, влияющий на нарушения поведения у учащихся (Тезисы) // [Материалы](#) межвузовской научно–практической конференции «Роль социально–экономических правовых и культурных аспектов в развитии Кыргызстана на современном этапе» (21 апреля 2004 г.). [Выпуск](#) 1. — Бишкек, 2004. — С. 174–179
47. Киселева О. В. Психопрофилактика асоциального поведения несовершеннолетних как одно из направлений деятельности школьного психолога (Тезисы) // Материалы первой международной научно–практической конференции «Психология образования: Проблемы и перспективы». — Москва, 2004. — С. 391–392
48. Киселева О. В. Рисунок архетипических тем как метод работы с детьми из группы риска (Статья) // Материалы Летней психологической школы студентов, молодых ученых, молодых преподавателей и психологов–практиков «Психология: [исследование](#) и практика. Проблемы сирот и детей из семей группы риска» 4–10 июля 2005 года – Б.: КРСУ, 2005. — С.91–99

49. Киселева О. В. Личностные ресурсы как форма совладания со стрессом у учащихся массовой школы с нарушениями и без нарушений поведения (Тезисы) // Материалы III Международного конгресса «Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья» 23–26 мая г. Казань, 2006. – С.337–338.
50. Киселева О. В. Сказкотерапия как метод работы с подростками и взрослыми из проблемных семей (Статья) // Материалы Летней психологической школы специалистов, работающих с детьми группы риска, студентов, аспирантов, молодых ученых, молодых преподавателей и психологов-практиков «Психология: исследование и практика. Специфика психологического консультирования и психотерапии подростков из дисфункциональных семей» 10–16 июля 2006 года – Б.: КРСУ, 2006. – С. 71-74.
51. Киселева О. В. Использование методики рисования архетипических тем для экспресс-диагностики нарушений поведения у учащихся (Статья) // Вестник Кыргызско-Российского Славянского Университета.- Бишкек, 2007. – № 1. – С. 120–125.
52. Киселева О. В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения (Статья) // «Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Аспирантские тетради». – СПб., 2007. – № 9. – 6 с.
53. Козлов, Н.И. Формула успеха, или философия жизни эффективного человека. / Н.И. Козлов. - М.: ООО «Изд-во Астрель», 2004. - 264 с.
54. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М., 2007.
55. Короткова Л. Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. — М.: ЦГЛ, 2005. — 128с.
56. Корытова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г.С. Корытова. - Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. - 292 с.
57. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
58. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. // Монография. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова - Студия оперативной полиграфии, Авантитул, 2004.
59. Крюкова, Т.Л. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности / Т.Л. Крюкова. // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения) / Отв.ред. В.В. Знаков, Т.В. Корнилова. - М.: Изд-во ИП РАН, 2003. С. 86 - 89.
60. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WScq) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

61. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 2. / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2006. – 511 с.
62. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Новейший справочник / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003. - 928 с.
63. Морозов Д. В., Мягих Н. И., Каляев А. В. Обоснование приоритетов медико-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел // Война и здоровье: боевой стресс: Сб. научн. трудов пятого Всероссийского симпозиума по проблемам боевого стресса / Под ред. И. Б. Ушакова, Ю. А. Бубеева. М., 2006.
64. Муздыбаев, К. Дилеммы распределения ресурсов / К. Муздыбаев. // Вестн. Санкт-Петербург. ун-та. 1992. - Сер.6. Вып. 1. - С. 62-69.
65. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / Л. Муздыбаев. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. - Т.1. - Вып. 2. - С. 3.
66. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.-455с.
67. Мягих Н. И., Каляев А. В., Ермачков А. И., Шутко Г. В. Организация медико-психологического обеспечения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, выполняющих задачи в особых условиях. Методические рекомендации. М., 2005.
68. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал, 1997. - № 5. - С. 20-30.
69. Николаев М. Е. Главное – здоровье человека //Материалы V Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье». М., 2006.
70. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. — М., 2003.
71. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях / Авторы — Составители: Осипова А. А., Чаусова Л. К., Мясникова М. Н., Гейденрих Л. А., Солтовец А. В. — Ростов-на-Дону, 2001.
72. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 512с.
73. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. М., 2008.
74. Пергаменщик Л. А., Гончарова С. С., Яковчук М. И. Преодоление психологических травм. — МН.: НИО, 1999.
75. Подопригор С.Я. Подопригор А.С. Краткий психологический словарь. – Ростов на Дону, 2010 – С.85
76. Портнова А. Г., Богомолов А. М. Психологическая заѐита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности: монография. Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2008. С. 4-10, 32-45.6.

77. Психика и тело: научно-практические аспекты взаимодействия психического, физического, физиологического у человека в норме, при донологических состояниях и патологии. Материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 16-17 апреля 2010 г. Тюмень: ВЕКТОР БУК, 2010. С. 212–217.7.
78. Разумов А. Н., Ромашин О. В. Оздоровление населения – стратегическая задач Российского социума // Вестник восстановительной медицины. 2004. № 2.
79. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление личности. – М., 1994. – С.38
80. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5-6. С. 105.
81. Свеницкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М., 2011 – С.133
82. Сопладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., 2008. С. 59-62, 120-124
83. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко – СПб., 2007 – С.208
84. Сотникова, Ю.Л. Защитные механизмы в личностей организации пациентов с расстройствами адаптации и суицидальными попытками. / Ю.Л. Сотникова. - Дисс.... канд. психол. наук. - М., 2005. - 177 с.
85. Стоиков, И.Д. Анализ защитных проявлений личности. / И.Д. Стоиков. - Дисс.... канд. психол. наук. - М., 1986. - 160 с.
86. Стрельцова И.П. К проблеме эффективности копинг – поведения // Психология и культура. Ежегодник РПО: В 8 т. СПб: Из-во СПбгу, 2003 – Т.7 С 379 – 383
87. Стресс и его преодоление по Лазарусу А./ Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия – 2е изд. 2009 - С.250
88. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: Ставрополь: Издательство ПИРАО, СевКавГТУ, 2007. – 431 с.
89. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
90. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002.
91. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. / М. Тышкова // Вопросы психологии, 1987, - № 1. - С. 27-34.
92. Ушакова Т.Н. Теоретические подходы к изучению соотношения механизмов психологической защиты и сопладающего поведения / Т.Н. Ушакова. – Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. – С. 136-138.

93. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: Пер. с англ. / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 2003.
94. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: "Просвещение", 2009
95. Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Саратов, 2005. С. 10 -18.
96. Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников. / С.А. Хазова. - Дисс.... канд. психол. наук. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002.
97. Цыбенжапова, Е.В. Роль и механизмы формирования защитного поведения в регуляции личности. / Е.В. Цыбенжапова. // Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века Актуальные проблемы и тенденции развития. - М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. - С. 138-140.
98. Эффективность групповых методов психокоррекции и самовоспитания в работе с подростками (результаты исследования)/ А. А. Бондарович // Молодой ученый. — 2013. — № 4.
99. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. // Обозр. психиатр. и мед. психол. – 1994. – №1. 63 – 64 с.
100. Ясюкова Л.А. Фрустрационный тест С. Розенцвейга. Методическое руководство. СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. 123 с.
101. Aldwin C.M Coping with chronic stress: The Plenum series on stress on stress and coping. New York: NY: Plenum Press, 1997
102. Billings A.G., Moss R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events // J. of behavioral medicine, 1981. – Vol. 4. – №.2. – P. 139-157
103. Birbing (Ed.) The conception of the Repetition Compulsion, 1943, In: Psychoanalytic Quaterly, XII, n.4
104. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality, cognitive appraisals and psychological distress // European Journal of Personality. 2004. Vol. 18. P. 221–238.
105. Bowman G., Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies // Journal of Counseling Psychology. 1995. Vol. 42, N 3. P. 294–303.
106. Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // Journal of applied psychology. 2005. Vol. 90, N 4. P. 982–798.
107. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
108. Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration // Journal of personality. 2005. Vol. 73, N 4. P. 859–880.

109. Clark K.C., Bormann C., Cropanzano R., James K. Validation evidence for three coping measures // *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 65, N 3. P. 434–455.
110. Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 231–237.
111. Compas B.E., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, N 1. P. 87–127.
112. Cramer P. Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // *Journal of Personality*. 1998. Vol. 66. P. 919–946.
113. Dubow E.F., Tisak J. The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills // *Child Development*. 1989. Vol. 60. P. 1412–1423.
114. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being // *South African Journal of Psychology*. 2006. Vol. 36, N 2. P. 357–373.
115. Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study // *Child Development*. 1995. Vol. 66. P. 1239–1261.
116. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // V.Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition*. 1979. Chapter 9. P. 265–298.
117. Fry P.S. Perfectionism, humor and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 1995. Vol. 121, N. 2. P. 34–52.
118. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
119. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 9. P. 224–235.
120. Kuiper N., Martin R. Laughter and stress in daily life: relation to positive and negative affect // *Motivation and Emotion*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 133–152.
121. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, N 1. P. 9–43.
122. Lasarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
123. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 287–313.
124. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. Vol. 54, N 2. P. 385–405.

125. Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. New York: Plenum, 1985. P. 263–314.
126. Miceli M. Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms // Journal of Personality. 2001. Vol. 69, N 2. P. 287–296.
127. Ptacek J.T., Smith R.E., Zanas J. Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis // Journal of personality. 1992. Vol. 60, N 4. P. 747–768.
128. Stone A., Schwartz J., Shiffman S., Marco C., Hickcox Paty J., Porter L., Cruise L. A comparison of coping assessed by Ecological Momentary Assessment and retrospective recall // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 74, N 6. P. 1670–1680.
129. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // American Psychologist. 2000. Vol. 55, N 1. P. 89–98.

## Психологические тесты. Копинг-тест Лазаруса.

**Описание** Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году.

**Инструкция** Вам предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Вы должны оценить как часто данные варианты поведения проявляются у Вас.

### *Оказавшись в трудной ситуации, я ...*

- ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге

никогда    редко    иногда    часто

- ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь

никогда    редко    иногда    часто

- ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение

никогда    редко    иногда    часто

- ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации

никогда    редко    иногда    часто

- ... критиковал и укорял себя

никогда    редко    иногда    часто

- ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть

никогда    редко    иногда    часто

- ... надеялся на чудо

никогда    редко    иногда    часто

- ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет

никогда редко иногда часто

- ... вел себя, как будто ничего не произошло

никогда редко иногда часто

- ... старался не показывать своих чувств

никогда редко иногда часто

- ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное

никогда редко иногда часто

- ... спал больше обычного

никогда редко иногда часто

- ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы

никогда редко иногда часто

- ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь

никогда редко иногда часто

- ... во мне возникла потребность выразить себя творчески

никогда редко иногда часто

- ... пытался забыть все это

никогда редко иногда часто

- ... обращался за помощью к специалистам

никогда редко иногда часто

- ... менялся или рос как личность в положительную сторону

никогда редко иногда часто

- ... извинялся или старался все загладить

никогда редко иногда часто

- ... составлял план действия

никогда редко иногда часто

- ... старался дать какой-то выход своим чувствам

никогда редко иногда часто

- ... понимал, что сам вызвал эту проблему

никогда редко иногда часто

- ... набирался опыта в этой ситуации

никогда редко иногда часто

- ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации

никогда редко иногда часто

- ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами

никогда редко иногда часто

- ... рисковал напропалую

никогда редко иногда часто

- ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву

никогда редко иногда часто

- ... находил новую веру во что-то

никогда редко иногда часто

- ... вновь открывал для себя что-то важное

никогда редко иногда часто

- ... что-то менял так, что все улаживалось

никогда редко иногда часто

- ... в целом избегал общения с людьми

никогда редко иногда часто

- ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться

никогда редко иногда часто

- ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал

никогда редко иногда часто

- ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела

никогда редко иногда часто

- ... отказывался воспринимать это слишком серьезно

никогда редко иногда часто

- ... говорил о том, что я чувствую

никогда редко иногда часто

- ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел

никогда редко иногда часто

- ... вымещал это на других людях

никогда редко иногда часто

- ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации

никогда редко иногда часто

- ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить

никогда редко иногда часто

- ... отказывался верить, что это действительно произошло

никогда редко иногда часто

- ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому

никогда редко иногда часто

- ... находил пару других способов решения проблемы

никогда редко иногда часто

- ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах

никогда редко иногда часто

- ... что-то менял в себе

никогда редко иногда часто

- ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось

никогда редко иногда часто

- ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться

никогда редко иногда часто

- ... молился

никогда редко иногда часто

- .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать

никогда редко иногда часто

- ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему

никогда редко иногда часто

## **КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ (С.НОРМАН, Д.Ф.ЭНДЛЕР, Д.А.ДЖЕЙМС, М.И.ПАРКЕР; АДАптиРОВАННЫЙ ВАРИАНТ Т.А.КРЮКОВОЙ)**

**Шкалы:** копинг-стратегии - решение задачи, эмоции, избегание, отвлечение, социальное отвлечение.

### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

### **Инструкция к тесту**

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда	Редко	Иногда	Чаще всего	Очень часто
1	2	3	4	5

### **ТЕСТ**

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.

17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

- Для копинга, ориентированного на **решение задачи**, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
- Для копинга, ориентированного на **эмоции**, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

- Для копинга, ориентированного на **избегание**, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Можно подсчитать субшкалу **отвлечения** из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- Субшкала **социального отвлечения** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

## Личностный дифференциал

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Методика ЛД адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. Целью ее разработки являлось создание компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клиничко-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике.

### Процедура отбора шкал ЛД.

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из толкового словаря русского языка Ожегова были отобраны 120 слов, обозначающих черты личности. Из этого исходного набора отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса 3-х классических факторов семантического дифференциала:

1. Оценки
2. Силы
3. Активности.

Случайным образом исходный набор черт был разбит на 6 списков по 20 черт. Применялись три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков.

1. Оценка испытуемыми (по 100-балльной шкале) вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности *A*, обладает и свойствами личности *B*. В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную для всей выборки в целом.
2. Корреляции между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли 6 бланков самооценок, каждый из которых был составлен из 20 черт личности и требовал оценить их наличие у испытуемого по 5-балльной шкале.

3. 120 черт личности оценивались по 3 шкалам (7-балльным), представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

В ЛД отобрана 21 личностная черта. В нескольких случаях исходный список не содержал одного из членов требуемой антонимичной пары и был дополнен. Шкалы ЛД заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности

### БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

1.	О	+	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	Непривлекательный	-
2.	С	-	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный	+
3.	А	+	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	Молчаливый	-
4.	О	-	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Добросовестный	+
5.	С	+	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	Уступчивый	-
6.	А	-	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	Открытый	+
7.	О	+	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Эгоистичный	-
8.	С	-	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	Независимый	+
9.	А	+	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный	-
10.	О	-	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	Отзывчивый	+
11.	С	+	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	Нерешительный	-
12.	А	-	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Энергичный	+
13.	О	+	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливый	-
14.	С	-	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	Напряженный	+
15.	А	+	Суевливый	3	2	1	0	1	2	3	Спокойный	-
16.	О	-	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбный	+
17.	С	+	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	Неуверенный	-
18.	А	-	Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	Общительный	+
19.	О	+	Честный	3	2	1	0	1	2	3	Неискренний	-
20.	С	-	Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	Самостоятельный	+

21.	A	+	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	Невозмутимый	-
-----	---	---	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------	---

## Интерпретация факторов ЛД

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *Оценки* (О) результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора О указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор О интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом

положительные (+) значения этого фактора соответствует предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) – его отвержению.

Фактор *Силы* (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор *Активности* (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (-) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые

могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

### **Использование метода ЛД**

ЛД может использоваться во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе или к другим людям. В этом отношении ЛД сопоставим с двумя категориями психодиагностических методов – с личностными опросниками и социометрическими шкалами. От личностных опросников он отличается краткостью и прямоотой, направленностью на данные самосознания. Некоторые традиционные, получаемые с помощью опросников характеристики личности, могут быть получены и с помощью ЛД. Уровень *самоуважения*, *доминантности - тревожности и экстраверсии - интроверсии* является достаточно важным показателем в таких клинических задачах, как диагностика невротических состояний, дифференциальная диагностика, исследование динамики состояния в процессе реабилитации, контроль эффективности психотерапии и т. д. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

От социометрических методов ЛД отличается многомерностью характеристик отношений и большей их обобщенностью. Как метод получения взаимных оценок ЛД можно рекомендовать к применению в двух областях: в групповой и семейной психотерапии.

В групповой психотерапии ЛД может быть использован для исследования таких сторон личности и группового процесса в целом, как повышение уровня принятия членами группы друг друга, сближение реальных и ожидаемых оценок, уменьшение зависимости от психотерапевта и т. д.

В семейной психотерапии может оказаться полезной та возможность сопоставления разных точек зрения на членов семьи (например, ребенка), между собой, которую представляет ЛД, а также возможность дифференцированной оценки эмоциональной привлекательности, статуса *доминирования-подчинения* и уровня *активности* членов семьи (например, супругов). Полезным может оказаться варьирование предметов оценки (например, «каким должен быть отец», «идеальная жена», «моя жена думает, что я...») с последующим вычислением расстояния между идеальным и реальным, ожидаемым и реальным и т. д. ЛД может помочь в определении действительной природы недовольства супружескими взаимоотношениями (недостаточная эмоциональная привлекательность, избегание ответственности и т. д.), уяснить роль ребенка в семейном конфликте.

**Интегративный тест тревожности ИТТ** Инструкция Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

Утверждение	Совсем нет	Слабо выражено	Выражено	Очень выражено
1. Я нахожусь в напряжении				
2. Я расстроен				
3. Я тревожусь о будущем				
4. Я нервничаю				
5. Я озабочен				
6. Я возбужден				
7. Я ощущаю непонятную угрозу				
8. Я быстро устаю				
9. Я не уверен в себе				
10. Я избегаю любых конфликтов				
11. Я легко прихожу в замешательство				
12. Я ощущаю свою бесполезность				
13. Я плохо сплю				
14. Я ощущаю себя утомленным				
15. Я эмоционально чувствителен				

## Личностная тревожность

**Инструкция** Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния в одну из четырех граф.

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Почти всё время
1. Я нахожусь в напряжении				
2. Я расстроен				
3. Я тревожусь о будущем				
4. Я нервничаю				
5. Я озабочен				
6. Я возбужден				
7. Я ощущаю непонятную угрозу				
8. Я быстро устаю				
9. Я не уверен в себе				
10. Я избегаю любых конфликтов				
11. Я легко прихожу в замешательство				
12. Я ощущаю свою бесполезность				
13. Я плохо сплю				
14. Я ощущаю себя утомленным				
15. Я эмоционально чувствителен				

## **Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). Тест для диагностики механизмов психологической защиты.**

Опросник Плутчика Келлермана Конте - Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) был разработан Р.Плутчиком в соавторстве с Г.Келлерманом и Х.Р.Контом в 1979 году. Тест используется для диагностики различных механизмов психологической защиты.

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психозэволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности.

Защитные механизмы стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мира. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

*Опросник Плутчика Келлермана Конте. / Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). / Тест для диагностики механизмов психологической защиты:*

*Инструкция.*

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком "+".

*Вопросы теста Р. Плутчика.*

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю

3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают

23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать

44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти

63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

*Ключ к методике Роберта Плутчика. Обработка результатов теста Плутчика Келлермана Конте.*

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле  $n/N \times 100\%$ , где  $n$  – число положительных ответов по шкале этой защиты,  $N$  – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле  $n/92 \times 100\%$ , где  $n$  – сумма всех положительных ответов по опроснику.

*Норма значений теста Плутчика.*

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

	<b>Названия защит</b>	<b>Номера утверждений</b>
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84

3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

### ***Интерпретация Индекса жизненного стиля.***

**Отрицание.** Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

**Вытеснение.** З.Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных

механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – *изоляции*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

**Регрессия.** В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «*реализация в действии*», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

**Компенсация.** Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. – например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

**Проекция.** В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

**Замещение.** Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «*смещение*». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к

человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

**Интеллектуализация.** Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Василюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций».

При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и *сублимация* как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

**Реактивные образования.** Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

*Изоляция* - это отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере не связывается с собственными переживаниями. Все происходит как будто с кем-то другим. Изоляция ситуации от собственного Эго особенно

ярко проявляется у детей. Взяв куклу или игрушечную зверюшку, ребенок в игре может разрешить ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть безрассудной, саркастичной, жестокой, ругаться, высмеивать других и т. п.

*Сублимация* - это наиболее распространенный защитный механизм, когда мы, стараясь забыть о травмирующем событии (переживании), переключаемся на различные виды деятельности, приемлемые для нас и общества.

Разновидностью сублимации может быть спорт, интеллектуальный труд, творчество.

*Интроекция* - это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее внутри. Так, маленькие дети вбирают в себя всевозможные позиции, аффекты и формы поведения значимых в их жизни людей, выдавая в последующем это за свое мнение.

## **Образование механизмов защиты.**

### **Эмоции**

#### **Спонтанное выражение**

	<b>Результат</b>	<b>Страх и его социализированные формы</b>	<b>Механизмы защиты</b>	<b>Переоценка стимулов</b>
Страх	Обесценивание	Стыд	Подавление	«Мне это незнакомо»
Гнев	Месть, наказание, обесценивание	Страх, стыд	Замещение	«Вот кто во всем виноват»  «Все, связанное с этим, отвратительно»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Зато я... Все равно я... Когда-нибудь я...»
Печаль	Результат отсутствует. Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	Оценка отсутствует
Принятие	Равнодушие, отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	
Отвержение	Отвержение	Страх	Проекция	«Все люди

е		самонеприятия		порочны»
		Растерянность,		
Ожидание	Обесцениван	паника, чувство	Интеллектуализац	«Все
ие	ие	вины	ия	объяснимо»
		Чувство вины,		
		страх		
Удивление	Обесцениван	самостоятельности		«Вы обязаны
ие	ие	и инициативы	Регрессия	мне помочь»

### ***Психозволюционная теория эмоций Роберта Плутчика.***

Теория эмоций разрабатывалась в виде монографического исследования в 1962 году. Она получила международное признание и использовалась в раскрытии инфраструктуры групповых процессов, позволяла сформировать представление о внутриличностных процессах личности и механизмах психологических защит. В настоящее время основные постулаты теории включены в известные психотерапевтические направления и психодиагностические системы. Основы теории эмоции изложены шестью постулатами:

1. Эмоции - это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:

- **Инкорпорация** - поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей вовнутрь организма. Этот психологический механизм ещё известный как интроекция.
- **Отвержение** - избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.
- **Протекция** - поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда включается бегство или любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.
- **Разрушение** - поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.
- **Воспроизводство** - репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

- **Реинтеграция** - поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.
- **Ориентация** - поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.
- **Исследование** - поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.

2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции — это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции — это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели (см. рис. в начале статьи). Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, с лева на право вектор сходства эмоций, а ось спереди на зад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие — их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение (см. *Колесо эмоций Роберта Плутчика.*).

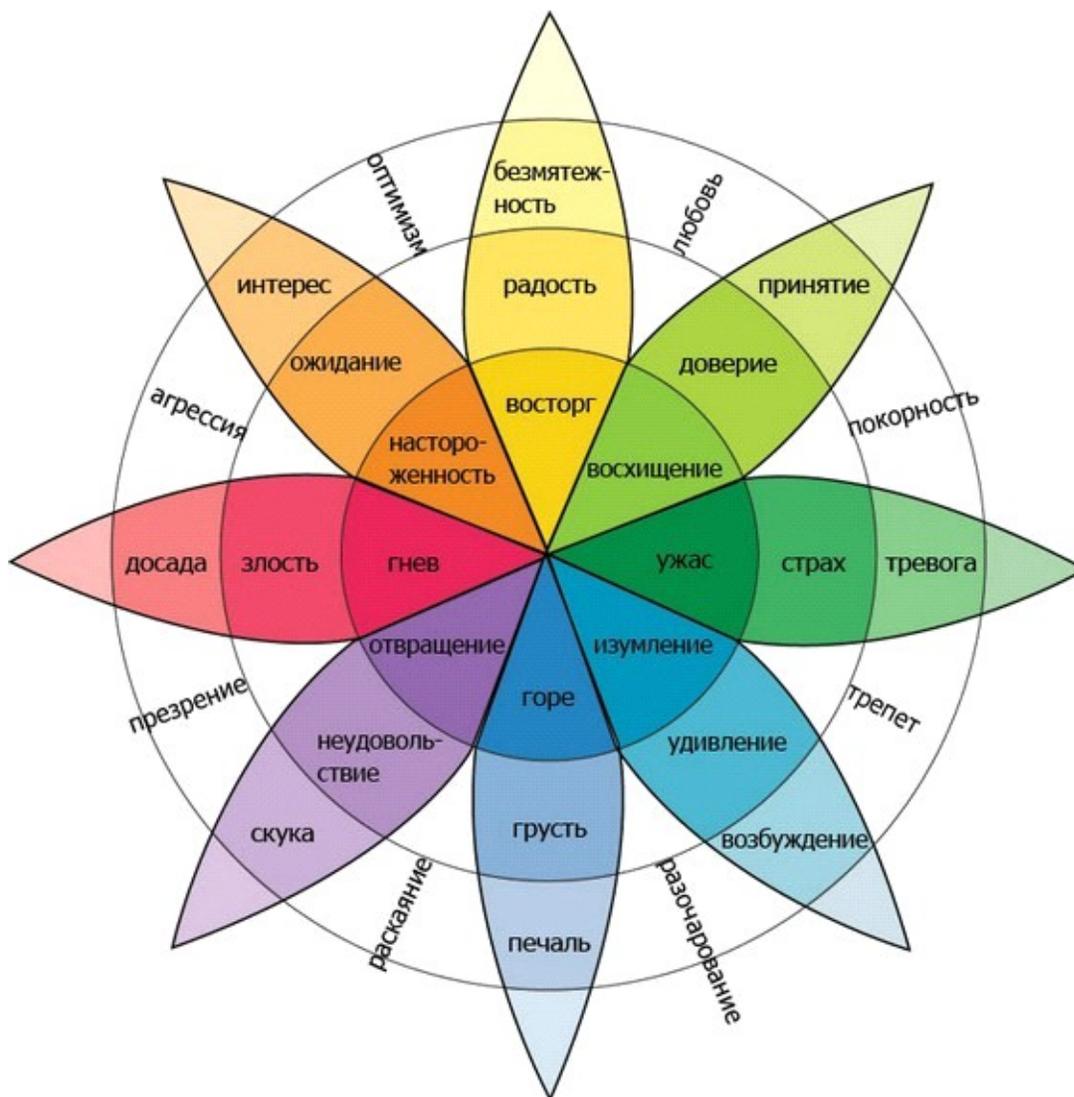
Нежелательная для психики информация на пути к сознанию искажается. Искажение реальности по средствам защит может происходить следующим образом:

- игнорироваться или не восприниматься;
- будучи воспринятой, забываться;
- в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретироваться удобным для индивида образом.

Проявления механизмов защиты зависит от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов. В целом, они образуют *шкалу примитивности-зрелости*.

- Первыми возникают механизмы, в основе которых перцептивные процессы (ощущения, восприятия и внимания). Именно перцепция несет ответственность за защиты, связанные с неведением, непониманием информации. К ним относят отрицание и регрессию, являются наиболее примитивными и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально незрелую.
- Далее возникают защиты, связанные с памятью, а именно с забыванием информации, это вытеснение и подавление.
- По мере развития процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, это рационализация.
- Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.

***Колесо эмоций Роберта Плутчика.***



*Резюмируя, механизмы защиты - это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.*

## **Түйін**

Диссертация ша тақырыпқа совладания "дағдыларының оқы- дағдарысты жағдайларымен подростково-юношеском возрасте" собой тындыр, дербес орында- ғылыми зертте- ұсынады, қарамастан ен- байыпты үлесті жасөспірімнің тәртібінің байқауына дағдарысты жағдайларда. Бұл мақалада сындарлы және мағыналы стратегияларға дәлелдейді, жасөспірім жастағы дағдарыс теориялық зерттеулер талданады. Жұмыстың теориялық маңыздылығы зерттеу кезінде сатып алынған деректер дағдарыс situatsii теориялық тұжырымдамасы razrobotki sovladayuschego мінез-құлық үшін салдары бар табылатындығында.

## **Резюме**

Диссертация по теме «Навыки совладания с кризисными ситуациями учащихся в подростково-юношеском возрасте» представляет собой завершённое, самостоятельно выполненное научное исследование, вносящее существенный вклад в изучение поведения подростков в кризисных ситуациях. В работе подвергаются анализу теоретические исследования кризисных ситуаций в подростково-юношеском возрасте, обосновывает конструктивность и содержательность стратегий совладающего поведения. Теоретическая значимость работы заключается в том, что приобретенные в исследовании данные имеют значение для разработки теоретической концепции совладающего поведения в кризисных ситуациях.

## **Resume**

Dissertation on the topic "Skills of controlling with the crisis situations of students in подростково-юношеском age" is the completed, independently executed scientific research bringing in a substantial contribution to the study of behavior of teenagers in crisis situations. Theoretical researches of crisis situations are in-process exposed to the analysis in juvenile-youth age, grounds structuralness and richness of content of strategies of controlling behavior. Theoretical meaningfulness of work consists in that the data purchased in research matter for of theoretical conception controlling behavior in crisis situations.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** Каждый день усложняющиеся обстоятельства современной жизни, неустойчивость и непредсказуемость общественных процессов предъявляют все более высокие запросы к возможности человека одолевать жизненные проблемы.

Умение человека владеть тяжелыми жизненными ситуациями считается необходимым показателем значения становления личности. Выработка широкого диапазона действенных методик и стратегий разрешения сложных моментов, составление способностей их гибкого применения правильно всем требованиям критерий ситуации увеличивает положительный потенциал личности, развивает её эмоциональную стабильность.

Переживание человеком убежденности в собственной возможности одолевать проблемы содействует развитию чувства компетентности и личного значения, увеличивает самооценку человека, его уверенность в силах, в том, что он может держать под контролем и видеть мир (Е.Е. Данилова, М.Тышкова, S.Kobasa). Вследствие этого становление возможности человека преодолевать и решать жизненные проблемы считается одним из наиглавнейших направлений практической психологической работы.

В психологических исследовательских работах, в связи со сложностью и иногда драматичностью событий жизни, имеется смещение акцента в сторону исследования проблематики кризисных ситуаций. Меж тем, значительное воздействие на составление стойкости человека, его возможности к совладанию с проблемами, оказывает навык преодоления обычных, ежедневных проблем, решения ежедневных задач.

Научное внимание к задаче кризисных ситуаций и совладающего поведения в них в последнее время значимо увеличилось. Деятельно исследуется онтогенетический нюанс предоставленной трудности (Е.Е. Данилова, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Б. Кирш, К. Вагнер, Н.А. Сирота, Н.А. Vosma, I. Seiffge-Krenke и др.). Впрочем до истинного времени не достаточно изучений, приуроченных к исследованию кризисных ситуаций и стратегий совладающего поведения в подростково-юношеском периоде. Буквально отсутствуют (за редчайшим исключением) изучения, приуроченные к сравнительному анализу всевозможных возрастных рубежей внутри сего большого периода, в целом рассматриваемого в психологии как возраст перехода от юношества к взрослости с присущими ему немаловажными, иногда резкими высококачественными переменами. Не достаточно исследованы личные особенности, детерминирующие поведение человека в кризисных ситуациях.

Меж тем, особенности сего периода становления, важное расширение пределов жизненной сферы молодежи и подростков, подразумевает

сопряжены с немаловажными, разными по нраву и содержанию кризисными ситуациями и, данный возраст характеризуется как этап увеличенной чувствительности, уязвимости к их повреждающим влияниям (Н.С.Лейтес, К.Н.Поливанова, Д.Б.Эльконин и др.). Становление возможности одолевать кризисные ситуации тем более необходимо в данном возрастном периоде в связи с формированием готовности к личному и актуальному самоопределению (И.В.Дубровина), которая дает вероятность одолеть проблемы грядущей совершеннолетней жизни.

**Цель исследования.** Изучить возрастные особенности представлений о содержании кризисных ситуаций и характеристиках стратегий совладающего поведения на протяжении подросткового - юношеского периода.

**Объект исследования** - кризисные ситуации и способы поведения в них.

**Предмет исследования** - представления учащихся подросткового и юношеского возраста (14 лет - 18 лет) о кризисных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них.

#### **Гипотезы исследования:**

1) Представления о содержании кризисных ситуаций на протяжении подросткового - юношеского периода претерпевают качественные и количественные изменения, связанные с усилением с возрастом значения внутриличностных источников их возникновения.

2) Возрастная динамика представлений о стратегиях совладающего поведения в кризисных ситуациях на протяжении подросткового - юношеского периода характеризуется существенным изменением их направленности: от ориентированных на помощь других людей при разрешении трудной ситуации - до ориентированных на собственные возможности, позволяющие самостоятельно справиться с возникшей трудностью.

3) Личностными ресурсами, обеспечивающими выбор старшеклассниками активных и наиболее продуктивных стратегий совладания в кризисных ситуациях, являются характеристики позитивного личностного развития, такие как принятие себя, принятие других, интернальный локус контроля и эмоциональный комфорт.

Для проверки сформулированных гипотез были определены следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы кризисных ситуаций и особенностей совладающего поведения в таких ситуациях.

2. Изучить представления учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа о том, что такое «кризисная ситуация».

3. Провести сравнительный анализ представлений о содержании кризисных ситуаций в жизни учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа.

4. Изучить представления учащихся подросткового и юношеского возраста о своем поведении в кризисных ситуациях и на этом основании разработать классификацию стратегий совладающего поведения.

5. Проанализировать стратегии совладающего поведения с точки зрения их конструктивности.

6. Изучить возрастные особенности стратегий совладающего поведения в кризисных ситуациях у учащихся X-XI классов и студентов III курса колледжа.

7. Определить особенности влияния личностных характеристик, выступающих в качестве внутренних ресурсов совладания, на выбор учащимися десятых классов базовых стратегий совладающего поведения в кризисных ситуациях.

8. Разработать практические рекомендации для педагогов и психологов.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Тяжелыми в представлениях молодых людей и юношей считаются не экстремальные, а обычные, обыденные ситуации, часто встречающиеся в их жизни.

2. Представления о содержании сложных обстановок на протяжении подросткового возраста претерпевают немаловажные конфигурации, связанные с усилением с возрастом смысла внутриличностных источников проблем. Это имеет место быть в количественном и высококачественном изменении нрава кризисных ситуаций: от обусловленных большей частью внешними влияниями - до обстановок, имеющих внутренние моральные и ценностные информаторы проблем.

3. Возрастные особенности стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте характеризуются немаловажными переменами, связанными с усилением ориентации на личные способности, позволяющие автономно преодолеть с образовавшимися проблемами (стратегии «разрешение проблемы», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе») понижением ориентации на поддержка иных людей при разрешении сложной ситуации (стратегия «поиск общественной поддержки»).

4. На базе представлений о разном направлении поведения человека в кризисных ситуациях разработана классификация стратегий совладающего поведения, которая разрешила классифицировать всевозможные методы поведения человека в кризисных ситуациях и отметить ряд отдельно не рассматриваемых стратегий («принятие ситуации как неизбежной»,

«социальное отстранение», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе»).

5. Конструктивность стратегии совладающего поведения не имеет возможность быть рассмотрена за пределами определенного контекста критериев ситуации. Есть стратегии, которые стабильно оцениваются как сравнительно конструктивный (или неконструктивный) образ поведения в широком круге кризисных ситуаций в отличие от иных стратегий, конструктивность которых ситуационно-специфична.

6. Выбор старшеклассниками интенсивных и более продуктивных стратегий совладающего поведения связан с внутренними ресурсами совладания, которые включают эти личные особенности как принятие себя, принятие иных, интернальный локус контроля, чувственный комфорт, характеризующие в целом подходящее личностное становление.

**Научная новизна и теоретическая значимость** изучения заключаются в том, что в нём проведен глубокий анализ представлений о содержании обстановок, которые воспринимаются как кризисные старшеклассниками (XI класс, 15-16 лет) и их представлений о совладающем поведении в кризисных ситуациях. Показано, что на протяжении подросткового возраста эти представления претерпевают немаловажные конфигурации, заключающиеся в переходе от внешнеориентированных источников сложных обстановок и стратегий совладания к внутриличностным. С возрастом увеличивается желание к выделению в качестве кризисных ситуаций, связанных с задачами будущего.

Исследованы и систематизированы методы совладающего поведения в кризисных ситуациях на протяжении подросткового возраста. Разработана классификация методик поведения в сложных обстановках и уделены главные стратегии совладающего поведения, которые обрисовывают большой диапазон вероятных его типов. Уделены стратегии, раньше в знакомой нам литературе порознь не рассматривавшийся («принятие ситуации как неизбежной», «социальное отстранение», «поддержание личного плюсы и убежденности в себе»).

Установлено, что стратегии совладающего поведения, рассматриваемые за пределами контекста определенных критерий ситуации, не могут быть оценены элементарно как конструктивный или же неконструктивный образ поведения. Есть стратегии, которые считаются сравнительно конструктивными (или неконструктивными) в широком круге сложных обстановок и стратегии, конструктивность которых ситуационно-специфична.

Установлена связь меж избранием десятиклассниками интенсивных стратегий совладающего поведения и их личными особенностями, характеризующими положительное личностное становление. Обнаружены тендерные различия в выборе стратегий совладающего поведения.

Приобретенные в исследовании данные имеют значение для разработки теоретической концепции трудности совладающего поведения в кризисных ситуациях. Итоги изучения содействуют созданию целостного представления о развитии самосознания и становлении устройств саморегуляции в подростковом возрасте и абсолютному осознанию личного становления в данном возрастном периоде.

**Практическая значимость** ориентируется вероятностью широкого использования приобретенных в исследовании выводов для психолого-педагогической работы с школьниками. На основании приобретенных данных разработаны практические советы для психологов и педагогов, нацеленные на оптимизацию процесса формирования у старшеклассников возможности к совладанию с кризисными ситуациями.

Итоги изучения применяются в лекционных и практических упражнениях созданного для спецкурса «Совладающее поведение в кризисных ситуациях», в практике психологической службы школ города.

Приобретенные в исследовании данные и разработанная классификация стратегий совладающего поведения считаются базой для разработки диагностической методики специфичности поведения человека в сложных обстановках и тренинга производительности совладающего поведения для школьников.

**Методы исследования.** Эмпирическое исследование проводилось в три этапа.

**База исследования.** В исследовании участвовали 40 учащихся X-XI классов и студенты III курса колледжа (20 девушек и 20 юношей) г. Аксу.

**Структура диссертации:** состоит из введения, трех глав, восьми подразделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

### **По результатам исследования была разработана программа.**

Программа работы школы по формированию жизнестойкости обучающихся адресована подросткам 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

**Цель программы** - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

**Показателем эффективности программы** выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.

4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

Становление возможности к поиску и реализации подходящих решений в кризисных обстановках случается по мере взросления и получения жизненного опыта. Важным нюансом в решении выработки совладающих стратегий считается ужесточение здравого осознанного расклада к решению собственных задач, связанного с когнитивными возможностями школьника. В данной связи целенаправлено расширять и обогащать умственные ресурсы подростков.

**Зерттеудің өзектілігі** Күн сайын, қазіргі өмірдің аса күрделі мән, әлеуметтік процестерді тұрақсыздығы және күтпеген адам еңсеруге Өмірдің қиындықтарына мүмкіндігі барған сайын жоғары талаптар айналууда.

Құзыреті және жеке мәндер мағынасында дамытуға жәрдемдесу қиындықтарды жеңу үшін өз қабілетін адам наным-сенім тәжірибесі , адамның өзін-өзі бағалауы арттырады , ол бақылауында сақталады және әлемді көруге болады , бұл билік өзінің сенім (ЕЕ Данилова , М. Tyshkova , S.Kobasa

Күрделілігіне байланысты психологиялық ғылыми-зерттеу жұмысы , және өмір кейде драмалық оқиғалардың жылы , дағдарыс жағдайлардан зерттеу тұрғысынан жылжуын бар.

Соңғы жылдары дағдарыстар мәселесіне және оларға жеңе мінез Ғылыми назар айтарлықтай өсті. (ЕЕ Данилова ІМ Николай, RM Грановская, Б. Kirsch, Қ Вагнер, Н. тасымалдаушы, Н.А. Vosma, I. Seiffge-Krenke көзделген белсенді зерттелген даму қиындықтар енгізуі. Бірақ шынайы уақыт дағдарыстар мен жасөспірімдердің кезеңнің жеңе стратегияларын зерттеу арналған жеткілікті зерттеулер жоқ. Осы ұзақ кезеңде жасқа байланысты кезеңдері барлық түрлерін салыстырмалы талдау арналған ( сирек қоспағанда) Іс жүзінде жоқ зерттеу , ешқандай шағын маңызы тән ересек өмір жастардың көшу жасына ретінде әдетте қарастырылады психология, кейде күрт сапалы өзгерістер.

Сонымен қатар, қалыптастыру осы кезеңнің сипаттамасы , жастар мен жасөспірімдердің өміріне саласындағы лимиттерін кеңейту маңыздылығы , ешқандай шағын маңызы , әр түрлі және олардың көзайымы дағдарыс мазмұндағы жұптастыруды қамтиды , сондай-ақ осы жасқа ұлғайды сезімталдықты белгілі бір кезеңі ретінде сипатталады , олардың зиянды әсеріне осалдығы ( N.S.Leytes). Өмір жасын түскен қиындықтарды жеңу үшін ықтималдығын береді жеке өзін-өзі анықтау және нақты (IV Дубровина ) үшін даярлығын қалыптастыруға , байланысты осы жас кезеңінің барлық көп қажет еңсере ықтимал дағдарыстар қалыптасуы.

**Зерттеу мақсаты** Жастық - жасөспірім кезінде стратегиясын жеңе дағдарыс мазмұны мен сипаттамалары туралы жасқа байланысты ерекшеліктері өкілдіктері зерттеу.

**Зерттеу объектісі** Олардың дағдарыс жағдайлар және мінез .

**Зерттеу пәні** Олардың мінез жеңе дағдарыс жағдайлардан және стратегияларды - жасөспірімдер мен жасөспірімдер жасындағы оқушылардың (18 жыл 14 жыл ) ұсыну.

**Зерттеу болжамы:**

- 1) жасөспірім кезінде дағдарыстар мазмұны идеясы - жастық жас мәндерін олардың пайда intrapersonal көздерін арттыру есебінен сандық және сапалық өзгерістерге ұшырайды.
- 2) жасөспірім кезінде дағдарыс кезінде стратегиясын жеңе туралы идеялар Age динамикасы - маңызды жастар сипатталатын кезең қиын жағдайды шешуге басқа адамдардың көмек бағытталған олардың фокус өзгертуге - дейін қиындықтарын өзі жеңе өз мүмкіндіктерін бағытталған.

- 3) жеке ресурстар , бір белсенді жоғары сынып оқушыларына таңдау және дағдарыс кезінде ең нәтижелі еңсеру жөніндегі стратегиясын қамтамасыз ету , осындай өзін қабылдау ретінде оң жеке даму , басқа да қабылдау, бақылау және эмоциялық жайлылық ішкі ошағының сипаттамалары болып табылады.

Тексеру үшін тұжырымдалған гипотезаны **зерттеу мақсаттарына** келесі анықталды:

- 1) Дағдарысты жағдайларда және осындай жағдайларды жеңу сипаттамаларын проблеманы теориялық талдау жүргізу.
- 2) А « дағдарыс жағдай » болып табылады колледж III жылдың X- XI сыныптар мен студенттердің оқушылардың өкілдігін зерттеу.
- 3) колледжінің III жылдың X- XI сыныптар мен студенттердің оқушылардың өміріне дағдарыс мазмұндағы көріністер салыстырмалы талдау жүргізу.
- 4) Стратегияларды жеңе жіктеуді дамытуға Дағдарыстық жағдайларда және осы негізде олардың мінез-құлық туралы жасөспірім және жас әйелдер оқушылары өкілдігін зерттеу.
- 5) Олардың дизайны тұрғысынан мінез- жеңе стратегияларын талдау.
- 6) дағдарыс кезінде стратегиясын студент X- XI сыныптар мен студенттер колледж III жыл жеңе жасы сипаттамаларын тексеріңіз.
- 7) дағдарыс жағдайларында жеңе оныншы сынып оқушылары негізгі стратегияларын таңдау жеңе ішкі ресурстарына ретінде әрекет жеке сипаттамаларын әсер етуінің ерекшеліктері анықтау.
- 8) ұстаздар мен психологтар үшін практикалық ұсыныстар жасау.

### **Қорғауға ережелер :**

1. Жастар мен жастардың көзқарастары ауыр , олардың өміріндегі ортақ күнделікті жағдайларды төтенше саналады , бірақ қарапайым емес.
2. Жасөспірімдік бүкіл күрделі ортада мазмұны идеясы жасы проблемаларды intrapersonal көздерін мағынасын арттыру байланысты маңызды конфигурациясын өтеді.
3. Жасөспірімдер стратегияларын жеңе. Жасы ерекшеліктері өз бетінше ( « өзіңе қызмет көрсету кадрлық артықшылықтары мен наным » « проблемасын шешу » стратегиясы ) қалыптасады проблемаларды еңсеруге мүмкіндік беретін , жеке қабілетіне өсті назар аудара отырып, байланысты айнымалы шағын маңызы сипатталады басқа бағдар қолдау азайту.
4. Дағдарыс жағдайларда адам мінез-құлық әр түрлі бағыттары туралы идеялар негізінде 4. « , атап айтқанда , » әлеуметтік тастау «,» еріксіз ретінде жағдайды қабылдау « ( жолданған емес, дағдарыс жағдайларында адам мінез-құлық әр түрлі әдістерін жіктеуге мен стратегияларды бірқатар кету рұқсат стратегиясын жеңе жіктеуді әзірледі.
5. сындарлы алмауда стратегиялар нақты критерийлер жағдайды контекстен тыс қарастырылуы мүмкіндік жоқ.

6. Бүкіл тиісті жеке қалыптастыру сипаттайтын өзін-өзі қабылдау сияқты жеке сипаттамаларын қамтиды ішкі резервтерінің ресурстармен байланысты стратегиясын , бақылаудың өзге де , ішкі локус қабылдауды , сезімтал жеңілдігі жеңе қарқынды және одан да көп өнімді жоғары сынып оқушыларына таңдау .

**Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы** зерттеу, бұл дағдарыс жоғары сынып (XI сынып, 15-16 жыл), және дағдарысты жағдайларда жеңе туралы өз идеяларымен ретінде қабылданады орталарда мазмұнының өкілдіктері терең талдау жүзеге асырылады табылатындығында. Оқытылатын және жасөспірімдерге бүкіл дағдарыс жағдайында жеңе әдістерін жүйеленді . Ол ерекше шарттардың контекстен тыс қаралады жеңе стратегиялар жағдай бастауыш сындарлы немесе қолма- сындарлы мінез үлгілерін ретінде бағалануы мүмкін емес екендігі анықталды. Оң дербес қалыптастыру сипатталады мінез- жеңе оныншы - қарқынды стратегиялар мен олардың жеке сипаттамаларын сайлау , арасындағы байланыс . Зерттеу нәтижелері бойынша сатып алынған Дағдарыстық жағдайларда жеңе теориялық тұжырымдамасы қиындық дамыту үшін салдары бар .

**Практикалық маңыздылығы** студенттермен психологиялық-педагогикалық жұмыс үшін сатып алынған зерттеу нәтижелерін , ең алдымен, кеңінен пайдалану басшылыққа . Зерттеу нәтижелері психологиялық қызметтер мектеп тәжірибесінде « Дағдарыстық жағдайларда мінез- жеңе » , дәрістер мен практикалық жаттығулар пайдаланылатын арнайы курс үшін жасалады. Зерттеу және жіктеу сатып алынған деректер стратегиялар күрделі жағдайды адам мінез-құлық диагностикалық әдістері ерекшелігін , және жеңе студенттер үшін өнімділік даярлауды дамыту үшін негіз болып саналады копинг дамыған.

**Зерттеу әдістері** . Эмпирикалық зерттеу үш кезеңде жүргізілді.

**Негізгі ғылыми-зерттеу** . Зерттеу X- XI сыныптар мен колледж III жыл (20 қыз және 20 ұл ) Ақсу студенттерінің 40 оқушы қатысты.

**Диссертацияның құрылымы** Ол кіріспеден , үш тараудан, сегіз бөлімшелер саны , қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер мен бағдарламалар тізімінен тұрады .

**Зерттеу бағдарламасы әзірленді.** Студенттердің тұрақтылығын салу мектеп жұмысының бағдарламасы 11-15 жыл жасөспірімдерге арналады. Бұл таңдау салдарынан өзін-өзі көрсете дамуымен байланысты жасөспірім ерекшеліктерін , үшін , жеке және әлеуметтік сәйкестілік пайда , серпімділік ресімделмеген жағдайларда қасиеттері бар көрінісі antivitalного жасөспірімдерге көтермелеу және жүргізу болып табылады .

**Бағдарламаның мақсаты** - жасөспірімдердің тұрақтылығын жақсарту , алдын алу antivitalного мінез-құлық.

**Бағдарламаның тиімділігін** көрсеткіші қасиеттерін қалыптастыру көрінеді жасөспірімдер , тұрақтылығын жақсарту қорғаушылар :

1. Жоғары бейімдеу .
2. Өзін-өзі сенімділік .

3. тәуелсіздік , сот шешімін тәуелсіздігі .
4. жету ниет .
5. шектеулі байланыс , өзін-өзі жеткіліктілігі .

Өсе және тәжірибе алуға ретінде дағдарыс жағдайына тиісті шешімдерді іздеу және жүзеге асыру мүмкіндігі болу жүреді . Стратегиясын алмауда шешім өндіретін маңызды нюанс мектеп оқушысының танымдық қабілеттерін байланысты өз проблемаларын шешу үшін ортақ саналы туралануын қатаңдату қарады. Жасөспірімдердің зияткерлік ресурстарды кеңейту және байыту жөн Осыған байланысты .

**Relevance of research** Every day complex circumstances of modern life, the volatility and unpredictability of social processes require increasingly high demands to the human potential assailed life's problems.

The human ability to wield heavy life situations deemed necessary indicator values formation of personality. The elaboration of a wide range of effective techniques and strategies to resolve difficult moments, drafting abilities of their flexible application properly all requirements of criterion the situation increases the positive potential of the individual, develops her emotional stability.

The experience of a man convinced of his own possible problems afflict promotes feelings of competence and personal values, increases self-esteem, his confidence in the force that he can keep under control and see the world (e. e. Daniel, m. Tyškova, s. Kobasa). As a consequence, the emergence of the human capacity to overcome and solve life's problems is considered one of the primary directions of the practical psychological work.

In psychological research, due to the complexity and sometimes dramatic life events, there is a shift towards research perspective of crisis situations. Meanwhile, a significant impact on the preparation of human resilience, its ability to sovladaniû with problems, has the skill to overcome the ordinary, everyday problems of daily tasks.

Scientific attention to the task of crisis situations and sovladaûšego behavior in them recently significantly increased. Actively explores the ontogenetic nuance provided by the difficulties (E.e. Danilova, I.m. Nikolskaya, r.m. Wilson, b. Kirsch, k. Wagner, n. a. Sirota, H.A. Bosma, i. Seiffge-Krenke, etc.). However to true time not enough studies, dedicated to the exploration of crisis situations and strategies of sovladaûšego behavior in the podrostkovovo youth period. Literally no (for the rare exception) study, in conjunction with the comparative analysis of various age-related milestones within this large period generally covered by psychology as the age of transition from youth to adulthood with its important, sometimes abrupt quality changes. Not enough researched personal features, determinirûšie human behavior in crisis situations.

Meanwhile, features of this period of formation, important expansion of borders of the vital sphere of youth and teenagers, means interface to crisis situations, important, different in temper and the contents, and, this age is characterized as a stage of the increased sensitivity, vulnerabilities to their damaging influences (N. S. Leytes, K. N. Polivanova, D.B. Elkonin, etc.). Formation of opportunity to overcome crisis situations especially is necessary in this age period in connection with formation of readiness for personal and actual self-determination (I.V Dubrovin) which gives probability to overcome problems of the future full age life.

**Research objective** to Study age features of ideas of the maintenance of crisis situations and characteristics of strategy of sovladayushchy behavior throughout the teenage - the youthful period.

**Object of research** - crisis situations and ways of behavior in them.

**Object of research** - representations of pupils of teenage and youthful age (14 years - 18 years) about crisis situations and strategy of sovladayushchy behavior in them.

**Research hypotheses:**

1) Ideas of the maintenance of crisis situations throughout teenage - the youthful period undergo the high-quality and quantitative changes connected with strengthening with age of value of intra personal sources of their emergence.

2) Age dynamics of ideas of strategy of sovladayushchy behavior in crisis situations throughout the teenage - the youthful period is characterized by essential change of their orientation: from other people focused on the help at permission of a difficult situation - to focused on own opportunities allowing to cope independently with the arisen difficulty.

3) The personal resources providing a choice with seniors of active and most productive strategy of a sovladaniye in crisis situations are characteristics of positive personal development, such as acceptance of, acceptance of others, an internalny locus of control and emotional comfort.

For check of the formulated hypotheses the following **research problems** were defined:

1. To carry out the theoretical analysis of a problem of crisis situations and features of sovladayushchy behavior in such situations.

2. To study representations of pupils of the X-XI classes and students of the III course of college that such "a crisis situation".

3. To carry out the comparative analysis of ideas of the maintenance of crisis situations to lives of pupils of the X-XI classes and students of the III course of college.

4. To study ideas of pupils of teenage and youthful age of the behavior in crisis situations and on this basis to develop classification of strategy of sovladayushchy behavior.

4. To analyse strategy of sovladayushchy behavior from the point of view of their constructibility.

5. To study age features of strategy of sovladayushchy behavior in crisis situations at pupils of the X-XI classes and students of the III course of college.

6. To determine features of influence of the personal characteristics acting as internal resources of a sovladaniye on a choice by pupils of the tenth classes of basic strategy of sovladayushchy behavior in crisis situations.

7. To develop practical recommendations for teachers and psychologists.

**The provisions submitted for protection:**

1. In representations of young people and young men not the extreme, but usual, ordinary situations which are often found in their life are considered heavy.

2. Ideas of the maintenance of difficult situations throughout teenage age undergo the important configurations connected with strengthening with age of sense of intra personal sources of problems. It takes place to be in quantitative and high-quality change of temper of crisis situations: from caused by mostly external influences - to the situations having internal moral and valuable informants of problems.

3. Age features of strategy of *sovladayushchy* behavior at teenage age are characterized by the important changes connected with strengthening of orientation to the personal abilities permitting independently to overcome with the formed problems (strategy "solution of the problem", "maintenance personal pluses and convictions in itself") decrease of orientation on support of other people for permission of a difficult situation (strategy "search of public support").

4. On the basis of representations about different the direction of behavior of the person in crisis situations classification of strategy of *sovladayushchy* behavior which allowed to classify various methods of behavior of the person in crisis situations and to note a number of separately not considered strategy is developed ("acceptance of a situation as inevitable", "social discharge", "maintenance personal pluses and convictions in itself").

5. Constructibility of strategy of *sovladayushchy* behavior has no opportunity to be considered outside a certain context of criteria of a situation. There are strategy which are steadily estimated as rather constructive (or not constructive) an image of behavior in a wide range of crisis situations unlike other strategy which constructibility situational is specific.

6. The choice is connected by seniors of intensive and more productive strategy of *sovladayushchy* behavior with internal resources of a *sovladaniye* which include these personal features as acceptance of, acceptance of others, an internalny locus of control, sensual convenience, characterizing in general suitable personal formation.

**Scientific novelty and theoretical importance** studying are that in it the deep analysis of ideas of the maintenance of situations which are perceived as crisis by seniors (the XI class, 15-16 years) and their ideas of *sovladayushchy* behavior in crisis situations is carried out. It is shown that throughout teenage age these representations undergo the important configurations consisting in transition from the *vneshneoriyentirovannykh* of sources of difficult situations and strategy of a *sovladaniye* to the intra personal. With age the desire to allocation as the crisis situations connected with problems of the future increases.

Methods of *sovladayushchy* behavior in crisis situations throughout teenage age are investigated and systematized. Classification of techniques of behavior in difficult situations is developed and the main strategy of *sovladayushchy* behavior which depict the big range of its probable types are given. Strategy, earlier in the acquaintance are given us literature separately not considered ("acceptance of a situation as inevitable", "social discharge", "maintenance personal pluses and convictions in themselves").

It is established that the strategy of *sovladayushchy* behavior considered outside a context defined criterion of a situation, can't be estimated elementary as a constructive or not constructive image of behavior. There are strategy which are considered rather constructive (or not constructive) in a wide range of difficult situations and strategy, which constructibility situational is specific.

Connection between election as the tenth-graders of intensive strategy of *sovladayushchy* behavior and their personal features characterizing positive

personal formation is established. Tender distinctions in a choice of strategy of sovladayushchy behavior are found.

The data acquired in research matter for development of the theoretical concept of difficulty of sovladayushchy behavior in crisis situations. Results of studying assist creation of complete idea of development of consciousness and formation of devices of self-control in teenage age and to absolute understanding of personal formation in this age period.

**Practical importance** is guided probability of wide use of the conclusions acquired in research for psychology and pedagogical work with school students. On the basis of the acquired data the practical advice for psychologists and teachers aimed at optimization of process of formation at seniors of opportunity to a sovladaniye with crisis situations is developed.

Results of studying are applied in lecture and practical exercises created for a special course "Sovladayushchy behavior in crisis situations", in practice of psychological service of schools of the city.

The data acquired in research and the developed classification of strategy of sovladayushchy behavior are considered as base for development of a diagnostic technique of specificity of behavior of the person in difficult situations and training of productivity of sovladayushchy behavior for school students.

#### **Organization and methods of research.**

Empirical research was conducted in three stages. At the first stage ideas of difficult situations at pupils of teenage and youthful age were studied.

At the second stage ideas of pupils of teenage and youthful age of the behavior in difficult situations were studied. On the basis of these representations classification of strategy of sovladayushchy behavior which was used for research of age features of behavior of pupils of teenage and youthful age in difficult situations was developed.

At the first and second stages the method of the content analysis of free descriptions was used.

At the third stage research of personal features of seniors and their influence on a choice of basic strategy of sovladayushchy behavior by them was conducted.

**Base of research** 40 pupils of the X-XI classes and students of the III course of college (20 girls and 20 young men) to Mr. Aks participated in research.

Results of research were exposed to high-quality and quantitative processing. The last was carried out with use of spreadsheets of Excel and packages of statistical processing of SPSS 9.0 and Statistica 5. 1. h. also I consisted in allocation of layers, comparison of data, carrying out the factorial analysis.

Validity and reliability of the received results and conclusions drawn on their basis are provided with careful methodological study of the studied categories, use of a complex of the methods adequate to a subject, the purposes and a hypothesis of research, correct application of methods of mathematical statistics.

**Structure of the thesis:** consists of introduction, three heads, eight subsections, the conclusion, the list of the used sources and appendices.

**By results of research the program was developed.** The program of work of school on formation of resilience of the trained is addressed to teenagers of 11-

15 years. This choice is caused by features of the teenage period connected with the development of a self-reflection, formation of individual and social identity raising and manifestation of anti-vital behavior at teenagers with not created qualities of resilience.

**Program purpose** increase of level of resilience of teenagers, prevention of anti-vital behavior.

Indicator of efficiency of the program increase of level of resilience of teenagers that is shown in formation of qualities acts:

1. High adaptability.
2. Self-confidence.
3. Independence, independence of judgments.
4. Aspiration to achievements.
5. Limitation of contacts, self-sufficiency.

Formation of opportunity to search and implementation of suitable decisions in crisis situations happens in process of a growing and receiving life experience. The sovladayushchikh of strategy is considered important nuance in the solution of development toughening of the sensible conscious deal to the solution of own tasks connected with cognitive opportunities of the school student. In this connection purposefully to expand and enrich intellectual resources of teenagers.