МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Психология»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

|  |  |
| --- | --- |
| по | Психологии стресса и стрессоустойчивого поведения |

 (название дисциплины)

|  |  |
| --- | --- |
| на тему: | «Соотношение копинг-стратегий и психологических защит у студентов психологов» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Студента (ки) | 4 | курса | П/б-16-1-з | группы |

Направление подготовки 37.05.01 «Психология»

|  |
| --- |
| Сафоновой Светланы Валериевны |

(фамилия и инициалы студента)

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель | Кандидат психологических наук, доцентПономаренко Ирина Львовна |

(должность, ученое звание, научная степень, фамилия и инициалы руководителя)

Национальная шкала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество балов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оценка: ECTS \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

г. Севастополь – 2020 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий кафедрой

«Психология»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (инициалы, фамилия)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**ЗАДАНИЕ**

на курсовую работу по психологии стресса и стрессоустойчивого поведения

студенту Сафоновой Светлане Валериевне

1. Тема работы «Соотношение копинг-стратегий и психологических защит у студентов психологов».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

утверждена приказом по СевГПИ № \_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2. Срок подачи студентом законченной работы «07»\_06\_ 2020 г.

3. Входные данные к работе:

Курсовая работа состоит из введения, 2 глав, 4 параграфов, выводов по 2 главам, заключения, библиографического списка, который составляет 22 наименования.

В работе представлены 4 графика, 7 таблиц и 2 рисунка. Основной текст изложен на 47 страницах. Библиографический список представлен 22 источниками. Работа содержит аннотацию на 2 страницы. Общий объем работы 60 листов.

4. Содержание пояснительной записки (перечень вопросов, которые нужно разработать):

1. Провести теоретическо-методологический анализ различных подходов по проблеме типов копинг-страдегий и психологических защит в отечественной и зарубежной психологии.
2. На основе психодиагностического исследования определить соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов.
3. Сформулировать психологические рекомендации для будущих психологов.

5. Дата выдачи задания \_15.07.19\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Работа содержит содержит\_\_2\_\_\_ рисунка,\_\_\_7\_\_\_\_таблиц на \_\_8\_\_\_страницах.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название этапов Курсовой работы  | Срок выполнения этапов работы | **Примечание** |
| 1 | Выбор темы и разработка плана написания работы | 15.07.19 |  |
| 2 | Разработка научного аппарата исследования | 12.05.20 |  |
| 3 | Анализ теоретических источников и составление библиографического списка | 14.05.20 |  |
| 4 | Написание чернового варианта теоретической части работы | 16.05.20 |  |
| 5 | Работа над замечаниями теоретической части курсовой работы | 18.05.20 |  |
| 6 | Подготовка эмпирического исследования: отбор методик, подготовка протоколов  | 12.02.20 |  |
| 7 | Проведение констатирующего эксперимента и обработка результатов эмпирического материала  | 15.02.20 |  |
| 8 | Анализ, обобщение, интерпретация и оформление результатов констатирующего эксперимента | 16.02.20 |  |
| 9 | Написание эмпирической части курсовой работы | 20.05.20 |  |
| 10 | Работа над замечаниями по эмпирической части курсовой работы | 28.05.20 |  |
| 11 | Написание выводов, заключения | 30.05.20 |  |
| 12 | Оформление работы, представление чернового варианта работы научному руководителю | 03.06.20 |  |
| 13 | Устранение замечаний, оформление чистового варианта работы | 5.06.20 |  |
| 14 | Предоставление чистового варианта работы научному руководителю и на кафедру | 07.06.20 |  |
| 15 | Защита курсовой работы | 15.06.20 |  |

 **Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Руководитель курсовой работы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Аннотация курсовой работы по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

|  |
| --- |
| Тема: «Соотношение копинг-стратегий и психологических защит у студентов психологов». |
| Цель: Изучить и описать соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов. |
| Объект: Соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов. |
| Предмет: копинг-стратегии и психологические защиты. |
| Гипотеза: Мы предполагаем, что существует определенное соотношение психологических защит с копинг-стратегиями у будущих психологов. |
| Задачи:1. Провести теоретическо-методологический анализ различных подходов по проблеме типов копинг-страдегий и психологических защит в отечественной и зарубежной психологии.
2. На основе психодиагностического исследования определить соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов.
3. Сформулировать психологические рекомендации для будущих психологов.
 |
| Методы исследования:1. Теоретический методы: анализ, синтез, обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирический метод
 |
| Используемые методики:1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.) предназначена для определения основных типов эго-защиты.
2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.
 |
| Краткое содержание работы: В первой главе «Теоретико-методологический анализ различных подходов изучения соотношения механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у будущих психологов. В отечественной и зарубежной психологии рассматривается история изучения психологический защит и копинг-стратегий, а также их характеристики . Во второй главе проведено эмпирическое исследование с подробным анализом и интерпретацией данных. |
| Выводы по работе:1. Целью данной курсовой работы являлось изучение и описание соотношения защитных механизмов и копинг-стратегий у студентов психологов.1. По результатам теоретико-методологического анализа были проанализированы основные подходы понимания защитных механизмов и копинг-стратегий, и дана полная характеристика каждого из этих механизмов. В психологии под психологической защитой понимают систему регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. В широком смысле под психологической защитой понимают любое поведение, помогающее устранить психологический дискомфорт.Копинг-стратегии - сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.Копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера (попытки овладеть, смягчить, привыкнуть, уклониться от требований проблемной ситуации). В качестве дополнительных условий выступают внешние обстоятельства (характеризуют саму задачу) и внутренние (психологические характеристики субъекта), которые отличают его от простого приспособления. Р.Лазарус выделил 8 видов копинг-стратегий: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.2. В данной курсовой работе для диагностики защитных механизмов и копинг-стратегий использовались следующие методики:1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др) предназначена для определения основных типов эго-защиты2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий3. На основе эмпирического исследования были получены следующие данные: большинство студентов используют отрицание как механизм психологической защиты. Такая психологическая защита предполагает не только внешний, демонстративный отказ от нежелательной реальности, особенно если она выставляет человека в неприглядном свете, но и внутреннее нежелание признавать правоту того, кто сделал больно. Это может негативно сказываться на учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. Остальные типы психологической защиты имеют меньшую выраженность и интенсивность.Будущие психологи склонны больше прибегать к конструктивным копинг-стратегиям, нацеленным на успешное преодоление сложившейся ситуации, а это не только один из факторов успешной учебы в вузе, но и необходимое условие достижения поставленных целей в будущей профессиональной деятельности специалиста. Были выявлены в основном положительные взаимосвязи между типами психологической защиты и конструктивными механизмами совладания, что является совокупностью стратегий, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс, и в целом, обеспечивающих успешною адаптацию к окружающей среде.  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Изучение взаимосвязи психологических защит и копинг-стратегий у будущих психологов представляется важным и закономерным, поскольку это основные общепризнанные процессы, обеспечивающие в целом адаптацию к окружающей среде. Профессиональная деятельность психологов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение и эффективность в деятельности.

В концепции стресса Г.Селье и его последователей основное внимание уделялось анализу внешнего стресс фактора, однако, психологи, и, прежде всего Р. Лазарус, обосновали положение о том, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия.

Изучение психологической защиты у студентов-психологов представляется интересным и важным моментом, так как именно психологическая защита отражает гармоничность развитой личности, адекватность восприятия окружающей действительности и умение решать личностные и профессиональные проблемы.

Исследованию психологической защиты личности посвящены работы Ф.В. Бассина, P.M. Грановской, Л.Р. Гребенникова, Б.Д. Карвасарского, Г. Келлермана, Э.И. Киршбаума, X. Конте, Р. Лазаруса, А.М. Никольской, Р. Плутчика, Е. Романовой, А. Фрейд, 3. Фрейда и др.

Основные подходы к пониманию копинг-стратегий преимущественно разработаны зарубежными исследователями Д. Амирхан, А. Биллингс, Р. Лазарус, Р. Льюис, Р. Моос, С. Фолкман, Э.  Фрайденберг, С. Хобфолл, и др.

 В отечественной психологии изучению различных аспектов проблемы копинг-стратегий посвящены работы Л.И.Анцыферовой, В.А.Бодрова, В.Л.А.Китаева-Смык, Т.Л.Крюковой, С.К.Нартовой-Бочавер, Н.А.Сирота, С.А.Хазовой, В.М.Ялтонского, и др.

Цель: Изучить и описать соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов.

Объект: копинг-стратегии и психологические защиты

Предмет: соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует определенное соотношение психологических защит с копинг-стратегиями у будущих психологов.

Задачи:

1. Провести теоретическо-методологический анализ различных подходов по проблеме типов копинг-страдегий и психологических защит в отечественной и зарубежной психологии.
2. На основе психодиагностического исследования определить соотношение копинг-стратегий и психологических защит у будущих психологов.
3. Сформулировать психологические рекомендации для будущих психологов.

Методы исследования:

1. Теоретический методы: анализ, синтез, обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирический метод:

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.) предназначена для определения основных типов эго-защиты.

2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

1. Математико-статистический анализ данных и интерпретация полученных результатов.

База экспериментального исследования*:* Крымский федеральный университет им.В.И.Вернадского, студенты психологи в количестве 34 человек. Выборку составили студенты 1 и 4 курсов.

Структура работы: работа состоит из введения, 2 глав, 4 параграфов, выводов по 2 главам, заключения, библиографического списка.

В работе представлены 4 графика, 7 таблиц и 2 рисунка. Основной текст изложен на 47 страницах. Библиографический список представлен 22 источниками.

ГЛАВА I ТЕОРEТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В ОТЕЧЕСТВЕННОИ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**1.1 Понятие, функции и виды психологических защитных механизмов личности**

Понятие психологических защитных механизмов является широко употребляемым в современной психологической науке, хотя относительно определения термина у разных авторов наблюдаются существенные расхождения.

В современной психологии под психологической защитой понимают «систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [2, c.33]. В широком смысле понятие психологическая защита используют для обозначения любого поведения, помогающего устранить психологический дискомфорт. Механизм психологической защиты связан с изменением системы ценностей личности в целях обезвреживания психологически травмирующих моментов в жизни человека. [5, c.216].

Основная задача психологической защиты – сохранение личности и ее позитивного состояния. Защитные механизмы личности достаточно широко рассмотрены как в зарубежной, так и в отечественной психологии.

Впервые упоминает о защитных механизмах З. Фрейд в работе «Защитные нейропсихозы» в 1894 г. Согласно Фрейду, цель (функциональное назначение) защиты заключается в «ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), вызванного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия». [1, c. 32].

Защитные механизмы в психоанализе связаны с теорией либидо и со структурной моделью личности, состоящей из трех компонентов: Ид, Эго, Супер-Эго.

Все защитные механизмы действуют на неосознанном уровне, искажают или отрицают восприятие реальности. Пусковым механизмом, «включающим» защиту в слабом или незрелом Эго, является тревога.

З. Фрейд выделяет такие механизмы защиты, как регрессия,

формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, борьба «Я» с самим собой, обращение и сублимация (смещение инстинктивных целей) [1, c. 52].

Основными положениями теории защитных механизмов в психоанализе являются следующие:

1. защита является одной из функций Эго, направленных в большинстве случаев против Ид, а также против неприятных или невыносимых представлений и аффектов;
2. мотивами защиты являются главным образом страх или неудовольствие;
3. защитные меры служат укреплению границ Эго;
4. существует огромное разнообразие защит и конкретных видов

защиты [2, c. 35].

Идеи З. Фрейда были продолжены в трудах его дочери, А. Фрейд, которая расширила представления о защитных механизмах. Они были рассмотрены ею не только как врожденные особенности, но и как индивидуальные свойства, которые приобретаются индивидом в процессе жизни. Всего А. Фрейд выделяла 10 способов защиты (в ряде источников упоминают о выделении ею 15 способов защит), при этом все они (кроме сублимации) играют негативную роль для человека и его психического здоровья.

Всего «А. Фрейд выделила три группы механизмов защиты: перцептивные, интеллектуальные и двигательные, которые возникают в процессе произвольного и непроизвольного научения и обеспечивают последовательное искажение реальности с целью ослабления травматического эмоционального напряжения» [6, c. 54].

Негативное влияние в случае ненормативного функционирования защит может привести человека к болезни. Это связано с тем, что энергия, выделившаяся в процессе переживания негативной, травмирующей ситуации, но не нашедшая выхода, накапливается и может проявиться в прямой или косвенной форме, в том числе, в виде соматического заболевания.

Таким образом, все функции механизмов психологической защиты можно рассмотреть, как в позитивном ключе (способ устранения тревоги, сохранения самоуважения личности в конфликтной ситуации, предохранение от негативных переживаний), так и в негативном ключе (искажение объективной реальности, самообман, ограничение оптимального развития личности).

В 60-е гг. XX века анализ психологических защит зарубежными исследователями вновь активизировался. Традиционный фрейдовский анализ данного феномена в большей степени связывавшийся с невротическим поведением, был пересмотрен в аспекте здоровой личности.

Так, согласно В. Райху – «все структурные характеристики личности – это единый защитный механизм. Следовательно, психологическую защиту необходимо рассматривать в синтезе с другими личностными составляющими» [9, c. 29].

Формирование психологических защит происходит в процессе становления личности с самого раннего возраста в ходе процесса адаптации к условиям среды, но при нарушении нормального процесса социализации на возможно ненормативное функционирование механизмов защиты. [7, c.55].

Нормальным можно считать развитие, в ходе которого находят реализацию базисные потребности человека (о них писали в разное время А. Адлер, К. Хорни, Э. Эриксон, Э. Фромм, Э. Берн и др). К их числу относят:

1. временность – потребность в безопасности;
2. иерархия – потребность в свободе и автономии;
3. территориальность – потребность в успехе и эффективности;
4. идентичность – потребность в признании и самоопределении [13, c. 65].

Проблема хронологии появления защитных механизмов в ходе становления личности остается спорной, хотя и существует несколько точек зрения по этому вопросу. Главная сложность в этом вопросе связана с несовпадением клинического опыта с теоретическими положениями о сенситивных периодах для реализации или фрустрации базовых потребностей и образования специфических механизмов защиты. [9, c.22].

Попытки объяснить этапы формирования механизмов защиты нашли свое выражение и в некоторых типологиях защит. В настоящее время нет единой классификации механизмов психологической защиты, да и перечень психологических защит отличается у разных исследователей.

И все же постараемся рассмотреть типы психологических защит по ряду оснований.

Защиты делят на:

1) первичные и вторичные. «Так, согласно Уайту, первичные

защитные процессы - это отрицание и подавление, а вторичные – это проекция, реактивное образование, замещение и интеллектуализация.

 В противоположность Уайту, Инглнш и Финч описывают и проекцию, и интроекцию как два наиболее примитивных защитных средства, тогда как Эвальт и Фарнсуорф считают регрессию очень примитивным видом защиты [18, c. 24].

2) примитивные – зрелые (Вайллент), которые представлены на

четырех уровнях:

I уровень: психотические механизмы (отвержение реальности, искажения, иллюзорная проекция);

II уровень: незрелые механизмы (фантазия, проекция, уход в болезнь, компульсивность и др.);

III уровень: невротические механизмы (интеллектуализация,

формирование реакции, смещение, диссоциация);

IV уровень: зрелые защиты (сублимация, альтруизм, супрессия, антиципация, юмор) [13, c. 35].

Специфические защиты учитывают содержательные характеристики угрозы и больше напоминают процесс решения проблем.

Неспецифические защиты реагируют на факт угрозы как таковой и могут быть распространены на все сферы жизнедеятельности. Подвержены стереотипизации и чрезмерной генерализации, что может привести к возникновению неадекватного ситуации поведения индивида. [10, c.37].

4) Внутриличностные и межличностные защиты (выделяются в

зависимости от того, какой субъект защищается-отдельный человек или психическая структура) [3, c. 71].

Внутриличностные защиты – возникают в условиях борьбы

относительно самостоятельных личностных подструктур (желания, привычки, Я-образ и т.д.). Каждая структура имеет свою специфическую устремленность и вносит свой вклад в поведение человека и характеристики его внутреннего мира, что вызывает острую конкурентную борьбу между ними.

Внутриличностные защиты призваны защитить личностные подструктуры друг от друга.

Межличностные защиты возникают в условиях борьбы между людьми по поводу несовпадающих мыслей, желаний и т.д. Именно от них и призваны защищать межличностные защиты в целях сохранения индивидуальной целостности, индивидуальной обособленности. [2, c. 59].

 «При этом пассивные формы защиты, скорее всего, связаны с угрожающими факторами несубъектного происхождения, в то время как активные механизмы защиты имеют место лишь в случаях, когда опасность исходит от другого субъекта» [17, c. 40].

Многообразие защит, сложности в их типологизации затрудняют и попытки адекватной интеграции теоретического и эмпирического знания о защитных механизмах в единую концепцию.

Рассмотрим далее одну из таких теорий, предложенную Робертом Плутчиком и соавторами в 1979 году -«Структурная теория защит Эго».

Концептуально теория базируется на общей психоэволюционной теории эмоций, производными от которых и являются защитные механизмы, использование же защитных механизмов характерно для всех людей (как взрослых, так и младенцев).

Согласно Р. Плутчику, естественная окружающая среда ставит проблемы выживания перед каждым организмом и видом, что предполагает различное реагирование на жертву и хищника, пищу и особь своего вида, тем, кто заботится, и тем, кто требует заботы и т.д. [18, c.38].

Это позволяет автору выделить восемь базовых эмоций, соединенных по признаку полярности, и соответствующие им пары базовых механизмов психологической защиты

Таблица 1. «Базовые эмоции и механизмы психологических защит по Р.Плутчику».

|  |  |
| --- | --- |
| Базовые эмоции | Базовые механизмы психологической защиты |
| Гнев – страх,Ожидание – удивление,Принятие – отвержение,Печаль – радость. | Замещение - вытеснение (подавление), Рационализация - регрессия, Отрицание - проекция,Компенсация - гиперкомпенсация (реактивное образование). |

Продолжая исследование психологических защит, Р. Плутчик формулирует основные постулаты теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты нужны для совладания со специфическими эмоциями.

2. Восемь основных механизмов защиты развиваются для совладания с восемью основными эмоциями.

3. Восемь основных защитных механизмов обладают свойствами как сходства, так и полярности.

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

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты [22, c. 50].

Общим компонентом всех видов защит будет являться беспокойство, а также попытки справиться с беспокойством по поводу конфликтной или угрожающей ситуации, что соответствует сути любого механизма психологической защиты человека, связанной с реализацией функции самопротекции [22, c. 51]. Схема образования механизмов защиты см. в табл. 2.

Таблица 2. «Схема образования механизмов защиты по Р.Плутчику».

По мнению Р. Плутчика, важнейшим фактором формирования психологических защит являются универсальные проблемы адаптации или «экзистенциальные кризисы».

Причинами экзистенциальных кризисов являются [17, c. 26-27]:

1. проблемы иерархии, связанные с многоуровневым строением социума и изначальным неравенством участников социальной структуры, что порождает такие базисные эмоции, как гнев (стремление разрушить существующую иерархию) и страх (избегание бунта против существующей структуры), которые сдерживают замещение и вытеснение;
2. проблемы территориальности, связанные с чувством собственности, дистанции, обозначением границ, которые индивид начинает обозначать и охранять, что порождает эмоции ожидания (контроль территории) и удивления (потеря контроля), сдерживаемые механизмами рационализации (объяснить возможные неудачи) и регрессии (возврат к более ранним формам

поведения, вызвать жалость у противника);

1. проблемы идентичности, связанные со стремлением человека быть

частью какой-то общности в целях удовлетворения чувства безопасности, признания, что порождает эмоции принятия (распознание и контакт с теми, кто принадлежит к его группе) и отвержения (распознание и отвержение не принадлежащих к его группе лиц), сдерживаемые механизмами отрицания и проекции;

1. проблемы временности, связанная с ограничением жизни границами рождения и смерти, порождающие эмоции печали (утрата, дистресс, желание реинтеграции с тем, кого потерял, или его заменителем) и радости (воссоединение, удовлетворение), сдерживаемые механизмами компенсации и гиперкомпенсации.

Базовый (основной) диагноз называется диспозицией (рис. 1).



Рисунок 1 – «Система диспозиций (по Келлерману и Плутчику)».

Он является унаследованным и каждая из личностных диспозиций связана с конкретной эмоцией и защитным механизмом.

Диспозиции соответствует защитный механизм формирования реакций (реактивные образования), который управляет поведением, подавляя привлекательность приятных стимулов, в особенности тех, влечение к которым социально неодобряемо. [22, c. 61]

При диспозиции истерии для личности характерны большая

внушаемость, низкая или отсутствующая критичность, избирательное внимание. Ведущий тип психологической защиты – отрицание, позволяющее идеализировать объект реагирования.

Основная эмоция человека с агрессивной диспозицией – гнев /

раздражение, а основная защита - замещение, помогающая управлять гневом, агрессией, направляя реакцию агрессии на менее опасный объект.

При диспозиции психопатии основной эмоцией является удивление, выражена потребность предъявления своих импульсов и оставаться во внеподконтрольном состоянии.

Защитный механизм – регрессия, который позволяет личности разряжать свои импульсы (личность способна сама неосознанно провоцировать конфликты с целью получить избыток стимулов и нейтрализовать внутренний эмоциональный «паралич»), периодически возвращаясь к более-менее зрелым способам удовлетворения потребностей.

Основная эмоция личности с депрессивной диспозицией – печаль, страдание из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения.

Главный способ защиты - компенсация, которая направлена на избегание чувства депрессии, выход из состояния подавленности и поддержание достаточно высокой самооценки.

При параноидальной диспозиции преобладают эмоции отвращения или неприятия, характерно отсутствие внушаемости и высокая критичность, а защитным механизмом является проекция. Ощущая собственную неполноценность, параноидная личность защищается проекцией и делает объектом критики окружающая действительность.

При пассивной диспозиции преобладает эмоция страха, что делает личность безынициативной, инертной, пассивной, избегающей и зависимой от кого-либо. Основной механизм защиты - подавление (вытеснение).

При обсессивной диспозиции основной эмоцией является ожидание, выраженное в стремлении контролировать окружающую среду. Защита осуществляется через механизмы интеллектуализации, рационализации и сублимации. Личность совестливая, опрятная, педантичная, но не способная разгадывать человеческие эмоции [22, c. 22-25].

Рассмотрим далее более подробно основные восемь механизмов психологической защиты [22].

Отрицание наиболее ранний онтогенетический и наиболее примитивный механизм защиты. Посредством данного механизма личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, тревожащие обстоятельства, либо отрицает какой-либо внутренний импульс или сторону самой себя. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение, что, в свою очередь, может привести к самонеприятию.

Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему.

Информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается и индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами.

Вытеснение (подавление) развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которого неприемлемы для позитивного само восприятия, грозят попаданием впрямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством «забывания» реального стимула и всех объектов, фактов, обстоятельств, связанных с ним, желаний, мыслей, чувств, (они становятся бессознательными). Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты (так, например, факт неблаговидного поступка может быть «забыт», но вызванные им эмоциональное напряжение и внутренний конфликт продолжают сохраняться и субъективно воспринимаются как внешне немотивированная тревога), что может выражаться в невротических и психофизиологических симптомах.

В группу вытеснения входят также близкие к нему механизмы:

интроекция и изоляция (изоляция подразделяется некоторыми авторами на дистанциирование, дереализацию и деперсонализацию, которые можно коротко выразить формулами: «это было где-то далеко и давно; как бы не наяву; как будто не со мной») [20, c. 75].

Регрессия развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессивное поведение часто поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Как механизм защиты регрессия проявляется в стремлении личности избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития, а решение более сложных задач заменяется на относительно более простые и доступные в сложившейся ситуации. Использование более простых

поведенческих стереотипов, изменение мотивационно-потребностной сферы в сторону большей упрощенности значительно обедняет возможный арсенал преодоления конфликтных ситуаций.

Компенсация - онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Как механизм психологической защиты связана с попытками найти замену реальному или воображаемому недостатку, дефекту другим качеством (в т.ч. посредством использования фантазирования или присвоения себе свойств и качеств другой личности) в целях повышения чувства самодостаточности и избавления от комплекса неполноценности.

При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования, что не позволяет им стать частью самой личности. [22, c. 85].

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или ситуаций сверхудовлетворения в других сферах. Например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит и побеждает обидчика с помощью изощренного ума или хитрости.

В позитивном ключе возможна: 1) успешная компенсация, когда стремление к превосходству совпадает с социальными интересами и 2) гиперкомпенсация, когда происходит гипертрофированное развитие одной стороны личности. Неудачная компенсация может реализоваться и в «уходе в болезнь», когда приспособление к жизни нормативным образом не реализуется и чувство неполноценности не снимается. Личность изменяет свои оценки ситуации, объявляя ее недостижимой в силу независящих от личности обстоятельств, «вырабатывает» у себя симптомы болезни, чтобы оправдать свои неудачи [22].

Проекция представляет собой механизм, посредством которого неосознаваемые, неприемлемые для личности чувства и мысли приписываются другим людям и становятся как бы вторичными для сознания. Негативные качества и чувства, например, агрессивность приписывается окружающим, чтобы оправдать собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

Реже встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симилятивную (приписывание недостатков по сходству, например, родитель- ребенок) [22, c.89].

Замещение ("смещение") проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева) на объектах, представляющих меньшую опасность или являющихся более доступными, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства (в т.ч., на себя). В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. Замещение имеет как активные, так и пассивные формы.

Интеллектуализация проявляется в основанном на фактах чрезмерно "умственном" способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного [22, c. 90].

Интеллектуализация развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование и потерять самоуважение. Обычно этот механизм принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта [22, с.92].

Реактивные образования – часто этот вид психологической защиты нередко с гиперкомпенсацией. Проявляется в том, что личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Т.е. происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность (например, жалость или заботливость могут быть рассмотрены как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия). Данный защитный механизм связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Механизм предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки.

Таким образом, еще раз подчеркнем значимость механизмов психологической защиты для целей самосохранения личности. Их формирование происходит в раннем детстве (по крайней мере, в концепции психодинамического подхода), поэтому и действие их (первая реакция) часто неосознанное, автоматическое. При всем многообразии реакций (защит) теория Р. Плутчика сфокусирована на 8 базовых эмоциях и 8 механизмах защиты, которые описывают основные диспозиции (диагнозы) личности. Сложности реализации совладеющего поведения посредством психологических защит связаны с их природой и характером действия.

Вместе с тем появление этих защит связано с необходимостью решения человеком универсальные проблемы адаптации (т.е. гораздо более широкого спектра вопросов, чем отреагирование на стресс), поэтому понимание структуры собственных защит, формирование более широкого репертуара отреагирования, «выращивание» более зрелых защитных механизмов и будет важным направлением в преодолении стресса.

В этом смысле понимание психологических защит уже будет ближе к формированию копинг-стратегий.

**1.2 Содержание, виды и функции копинг-стратегий**

По определению Г. Селье, стресс - это неспецифическая, стереотипная, филогенетически древняя реакция организма в ответ на различные стимулы среды, подготавливающая его к физической активности (например, к бегству) [17, с.33].

Если нагрузки чрезмерны или социальные условия не позволяют реализовать адекватный физический ответ, эти процессы могут привести к физиологическим и даже структурным нарушениям. В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредствам двух механизмов: копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) стимула, в результате - возникает копинг-процесс.

Копинг реакция срабатывает, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций организма. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может принимать форму психологической защиты. [12].

К пониманию определения копинг выделяется три подхода.

Первый подход представляют неопсихоаналитики, где копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, в своей основе направленные на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизм пассивной адаптации как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности.

 Иначе, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем. [5, c.91].

Второй подход определяет копинг как качества личности, которые предполагают использование относительно постоянных вариантов ответа на стрессовые ситуации. Авторами было выделено три способа совладания со стрессовой ситуацией: оценка ситуации; вмешательство в ситуацию; избегание (А. Биллингс и Р. Моос). [12, c.10].

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Представители данного подхода Р.Лазарус и С.Фолкман определяют психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. [12, c.13].

Активная форма копинг-поведения или активное преодоление является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с его или определяется как интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [20].

Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. [12, c.16].

В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. [21]

Классические, наиболее цитируемые определения копинг-поведения позволяют понимать его следующим образом: как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы; как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями; как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий. [12, c. 21]

Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых. Так со временем понятие «coping» «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности [21].

Копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором [20, c. 41].

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

1. проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий);
2. эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия).

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

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Р.Моос и Шеффер выделяют три стратегии:

1. сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации);
2. сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);
3. сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

Л. Перлин и С.Шулер предлагают аналогичную предложенной Мосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом.

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Р. Моос и Шеффер и, соответственно, Л. Перлин и С. Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы», соответственно). [12, c.21].

Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе.

 Так, P.M. Грановская выделяет три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание. [18, c.56].

В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга.

Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом». [18, c.62].

Так, например, Э. Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории:

1. обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё);
2. непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией);
3. продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус).

В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе.

Отличия копинг-поведения и типов психологической защиты:

1. психологические защиты действуют на бессознательном уровне, копинг – образование, формирующееся на сознательном уровне.
2. действие психологических защит направлено на снятие эмоционального напряжения, а копинг действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью.
3. психологические защиты срабатывают мгновенно, сталкиваясь с проблемной ситуацией, копинг же формируется последовательно.
4. психологические защиты искажают объективную ситуацию, копинг – нет.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод. Копинг-стратегии пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Психологические защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас».

 При негативных событиях в жизни человек может использовать различные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся тревожность, болезнь и т.д., что приводит к дезадаптации, или механизм совладания, результатом использования которого являются радость, воодушевление, что приводит, в свою очередь, к успеху.

**Выводы по первой главе**

1. Биологический стресс является природным защитным механизмом и может иметь положительный характер (эустрсс) и негативный (дистресс). В психологии стресс рассматривается как неспецифическая реакция в ответ на требования среды, как общий адаптационный синдром, который проходит через три стадии: тревоги, адаптации и истощения, приводящие организм либо к восстановлению гомеостаза, либо к гибели.

2. Причиной возникновения стресса являются стресс-факторы - таких условий внешней и внутренней среды, в результате которых человек оказывается в состоянии стресса, что делает необходимым совладание с ним. В качестве уровней защитно-совладающего механизма рассматриваются психологические защитные механизмы и копинг-стратегии.

3. В психологии под психологической защитой понимают систему регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. В широком смысле под психологической защитой понимают любое поведение, помогающее устранить психологический дискомфорт.

4. В рамках психоаналитического подхода принято считать, что защитные механизмы действуют на неосознанном уровне, искажают или отрицают восприятие реальности. Их формирование происходит в раннем детстве, относительно этапа формирования и функциональности выделяют примитивные и зрелые защитные механизмы.

5. Копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера (попытки овладеть/смягчить, привыкнуть/ уклониться от требований проблемной ситуации). В качестве дополнительных условий выступают внешние обстоятельства (характеризуют саму задачу) и внутренние (психологические характеристики субъекта), которые отличают его от простого приспособления.

6. Успешное копинг-поведение предполагает:

* + - 1. сбалансированное использование копинг-стратегий и копинг-поведения, достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов личности;
			2. преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды, осознанную направленность копинг-поведения на источник стресса;
			3. достаточные личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий. В совокупности указанные характеристики могут быть объединены в понятие овладение компонентами копинг-компетентности.

7. Копинг-стратегии пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Психологические защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». При негативных событиях в жизни человек может использовать различные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся тревожность, болезнь и т.д., что приводит к дезадаптации, или механизм совладания, результатом использования которого являются радость, воодушевление, что приводит, в свою очередь, к успеху.

**ГЛАВА II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ**

**2.1 Определение методов и организация исследования**

Целью данной эмпирической работы являлось изучение взаимосвязи психологических защит и копнг-стратегий и у будущих психологов.

Исследование проводилось в Крымском федеральном университете им.В.И.Вернадского. Выборку составили студенты-психологи 1 и 4 курсов в количестве 34 человек.

Исследование направлено на решение следующих задач:

1. Подготовить и провести диагностику на определение копнг-стратегий и психологических защит у будущих педагогов психологов
2. Обработать полученные данные

Исследование предусматривало:

1. Диагностику копнг-стратегий и психологических защит у будущих педагогов психологов
2. Обработку полученных результатов.
3. Формулировка психологических рекомендаций

Использовались следующие методики:

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.) предназначена для определения основных типов эго-защиты.

2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.)

Цель: Определение основных **типов эго-защиты.**

Материалы и оборудование: бланки с протоколами, ручки.

Инструкция: «Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает. Если утверждение вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе, обозначенном «нет». Если утверждение вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «да», в месте, обозначенном круглыми скобками».

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из восьми шкал в соответствии с ключом. Затем «сырые» баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

**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.

**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. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

**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.

**Компенсация.** Этот механизм 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.

**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.

**Замещение.** 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. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели.

**Интеллектуализация.** 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.

**Реактивное образование.** 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.

2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой)

Цель: Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Материалы и оборудование: бланки с протоколами, ручки.

Инструкция: «Ниже приводятся утверждения, касающиеся поведения человека в трудной жизненной ситуации. Оцените, насколько часто данные варианты поведения проявляются у Вас. Отметьте свой ответ в одной из четырёх колонок, приведённых в правой части бланка, обведя соответствующую цифру».

Ключ к тесту:

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Обработка результатов

1. Подсчитайте баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла.

2. Вычислите по формуле: X = сумма баллов / max балл × 100.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0–6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7–12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13–18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Интерпретация результата

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

2.2 Результаты эмпирического исследования

В результате исследования психологических защит у студентов первого и четвертого курса обучения, мы произвели анализ полученных данных. На графике 2.1 и 2.2 представлены результаты студентов первого и четвертого курсов соответственно по методике «Диагностика типологий психологической защиты» Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой.

График 2.1 «показатели доминирования психологических защитных механизмов будущих психологов у студентов 1 курса в %».

График 2.2 «показатели доминирования психологических защитных механизмов будущих психологов у студентов 4 курса в %».

Таблица 2.1. «Средние показатели доминирования психологических защитных механизмов будущих психологов 1 и 4 курса %».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Механизмы психологической защиты | 1 курс | 4 курс | *р* |
| Отрицание | 71,9 | 85,3 | 0,05 |
| Вытеснение  | 32 | 37,3 | - |
| Регрессия  | 61,2 | 66 | - |
| Компенсация  | 67,3 | 72 | - |
| Проекция  | 50 | 43 | -  |
| Замещение  | 68,5 | 53,9 | - |
| Интеллектуализация  | 53 | 56 | - |
| Реактивные образования | 69 | 54 | - |

Проводя анализ данной таблицы, выделился лишь один фактор, по которому имеются значимые различия (t ≤ 0,05 по критерию Стьюдента) - отрицание.

Отрицание - это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует. У студентов как 1 курса так и 4 курса этот механизм психологической защиты является доминирующим. Но, возможно, у студентов-выпускников этот механизм действует как страх перед неизвестностью, неудачей, когда выпускник стремится не оказаться в ситуации, в которой он может потерпеть поражение, особенно в тех ситуациях, которых он не силен, особенно по сравнению с другими.

Так как информация о реальной действительности, жизни и о себе, расширяет сознание студентов психологического факультета, то для студентов-первокурсников отрицание, отказ – это наиболее благоприятный вид защиты, потому что он помогает наиболее благоприятно адаптироваться школьникам к студенческой жизни и к иному восприятию жизни вообще. И поэтому студент-первокурсник старается о чем-то не думать, отогнать мысли о неприятном.

В результате исследования копинг-стратегий у студентов первого и четвертого курса обучения, мы произвели анализ полученных данных. На графике 2.3 и 2.4 представлены результаты студентов первого и четвертого курсов соответственно по методике «Копинг-тест Лазаруса» (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой).

График 2.3 «показатели напряженности копинг-стратегий у будущих психологов 1 курса %».

График 2.4 «показатели напряженности копинг-стратегий у будущих психологов 4 курса %»

Таблица 2.2. «Средние показатели напряженности копинг-стратегий у будущих психологов 1 и 4 курса в %»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Копинг-стратегии | 1 курс | 4 курс | р |
| Конфронтационный копинг | 44,8 | 56,4 | - |
| Дистанцирование | 42,8 | 51,9 | - |
| Самоконтроль | 55,2 | 64,1 | - |
| Поиск социальной поддержки | 52,3 | 67,7 | 0,05 |
| Принятие ответственности | 50,2 | 58,2 | - |
| Бегство-избегание | 38,6 | 49,3 | - |
| Планирование решение проблемы | 67,4 | 71,4 | - |
| Положительная переоценка | 62,5 | 65,7 | - |

При анализе данной таблицы выделились значимые различия (t ≤ 0,05 по критерию Стьюдента) по шкале поиск социальной поддержки.

Интересно, что студенты 1 курса в меньшей степени склонны прибегать к этой стратегии, нежели студенты 4 курса. Возможно, первокурсники еще не научились обращаться за помощью к своим сокурсникам, преподавателям или старшекурсникам, в отличие от студентов 4 курса, которые за 4 года обучения выработали данную стратегию, что позволяет при помощи мысленных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно справляться со стрессовой ситуацией.

В целом, можно сказать, что будущим психологам свойственны конструктивные копинг-стратегии, такие как планирование решение проблемы, самоконтроль, положительная переоценка, обладающие, на наш взгляд, большим адаптационным потенциалом, в то же время минимизируя дистанцирование, бегство-избегание, конфронтацию.

Для выявления соотношения исследуемых параметров мы использовали корреляционный анализ данных по К. Пирсону. Он позволяет выявить наличие значимых взаимосвязей между типами психологической защиты и копинг-стратегиями будущих психологов.

По результатам корреляционного анализа нами были составлены корреляционные матрицы, наглядно показывающие взаимосвязь между исследуемыми параметрами.

Корреляционный анализ показал, что существуют определенные связи между типами психологической защиты и копинг-стратегиями будущих психологов. Статистически значимые корреляционные взаимосвязи по данным студентов психологов отражены на рис.1.

Таблица 2.3. Корреляционный анализ результатов методик «Диагностика типологий психологической защиты Р.Плутчик» в адаптации Л.И. Вессермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др. и опросник «Копинг-тест Лазаруса» в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой.



Конфронтационный копинг

Дистанцирование

Самоконтроль

Поиск социальной поддержки

Принятие ответственности

Бегство-избегание

Планирование решение проблемы

Положительная переоценка

Рисунок 1. «Корреляционная плеяда типов психологической защиты с копинг-стратегиями у будущих психологов».

Показатель «компенсация» положительно коррелирует с показателем «поиск социальной поддержки». Это значит, что чем чаще в поведении студента проявляются попытки найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, тем быстрее он ориентируется на поиск социальной поддержки со стороны однокурсников, преподавателей, семьи.

Показатель «проекция» отрицательно коррелирует с показателем «планирование решение проблемы». Это говорит о том, что чем чаще студент приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри него самого, тем реже он прилагает целенаправленные усилия к изменению ситуации, включая аналитический подход к проблеме.

Показатель «замещение» положительно коррелирует с показателями «конфронтационный копинг», «принятие ответственности», «положительная переоценка». Это свидетельствует о том, что студент переносит агрессию с недоступного объекта на доступный, разряжая напряжение, созданное нереализуемой потребностью, недостижимой целью, он прилагает агрессивные усилия к изменению ситуации, но в тоже время он стремится увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны и принять все свои ошибки, решить их и получить из этого определённый урок.

Показатель «интеллектуализация» положительно коррелирует с показателями «самоконтроль» и «принятие ответственности». Это говорит о том, что студент приписывает логические и благовидные основания поведению, и контролирует свои эмоции и импульсы путем размышлений и рассуждений по их поводу, вместо непосредственного переживания, поэтому он прилагает усилия к регулированию своих чувств и действий, и его поведение направлено на разрешение проблемных ситуаций, при этом признавая свою роль в проблеме, принимая все свои ошибки.

Показатель «реактивные образования» отрицательно коррелирует с показателями «планирование решение проблемы» и «положительная переоценка». Это свидетельствует о том, что студент подменяет неприемлемые для осознания побуждения, желания и чувства путем развития и акцентирования противоположного по смыслу отношения или поведения, поэтому, он прилагает целенаправленные усилия к изменению ситуации, включая аналитический подход к проблеме стараясь видеть во всем положительное.

Таким образом, можно сказать, что при исследовании соотношения типов психологической защиты и копинг-стратеий нами было получено девять (три отрицательных и шесть положительных) значимых корреляционных связей у будущих психологов.

Мы придерживаемся мнения, что психологические защиты при умеренном их использовании выполняют адаптирующую функцию, в то время как чрезмерное применение психологической защиты приводит к дезадаптации.

Возвращаясь к результатам сравнения взаимосвязей, мы предполагаем, что наличие в основном положительных корреляционных связей между типами психологической защиты и копинг-стратегиями у будущих психологов является совокупностью стратегий, обеспечивающих адаптацию к окружающей среде, следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Анализ соотношения типов психологической защиты и копинг-стратегий будущих психологов позволяет выделить следующие рекомендации:

Преподавателям:

1. необходимо провести диагностику типов психологической защиты и копинг-стратегий с целью дальнейшей коррекционной и формирующей работы;
2. необходимо создавать условия для развития копинг-ресурсов, помогающих справиться со стрессогенными ситуациями, к ним относятся: ресурсы личности (Я-концепция; интернальный локус контроля; ресурсы когнитивной сферы; аффилиация; эмпатия; ценностная мотивационная структура личности) и ресурсы социальной среды (окружение, в котором живет человек);
3. необходима специально организованная работа со студентами (например, в форме семинара-тренинга) по осознанию ими стиля совладеющего поведения, с целью его коррекции;
4. с начала обучения стимулировать деятельность студентов, направленную на личностное и профессиональное самосовершенствование.

Студентам:

1. стараться в процессе обучения как можно глубже познать себя, свои сильные и слабые стороны, причины успешной или неуспешной деятельности, причину тех или иных психических состояний;
2. быть активными в своем развитии и самосовершенствовании;
3. если нет возможности изменить ситуацию, то необходимо изменить отношение к ней.

**Выводы по второй главе**

1. Во второй части нашей работе мы рассмотрели особенности стресс-преодолевающего поведения и типов психологической защиты будущих психологов, в частности, взаимосвязь типов психологической защиты и копинг-стратегий. Мы выяснили, что большинство студентов используют отрицание как механизм психологической защиты. Такая психологическая защита предполагает не только внешний, демонстративный отказ от нежелательной реальности, особенно если она выставляет человека в неприглядном свете, но и внутреннее нежелание признавать правоту того, кто сделал больно. Это может негативно сказываться на учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. Остальные типы психологической защиты имеют меньшую выраженность и интенсивность.
2. Будущие психологи склонны больше прибегать к конструктивным копинг-стратегиям, нацеленным на успешное преодоление сложившейся ситуации, а это не только один из факторов успешной учебы в вузе, но и необходимое условие достижения поставленных целей в будущей профессиональной деятельности специалиста.
3. Были выявлены в основном положительные взаимосвязи между типами психологической защиты и конструктивными механизмами совладания, что является совокупностью стратегий, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс, и в целом, обеспечивающих успешною адаптацию к окружающей среде.
4. Необходимо своевременно проводить психодиагностику механизмов психологической защиты и копинг-стратегий для коррекции и формирования более конструктивных и адаптивных стратегий.

**Заключение**

Целью данной курсовой работы являлось изучение и описание соотношения защитных механизмов и копинг-стратегий у студентов психологов.

1. По результатам теоретико-методологического анализа были проанализированы основные подходы понимания защитных механизмов и копинг-стратегий, и дана полная характеристика каждого из этих механизмов.

В психологии под психологической защитой понимают систему регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. В широком смысле под психологической защитой понимают любое поведение, помогающее устранить психологический дискомфорт.

В рамках психоаналитического подхода принято считать, что защитные механизмы действуют на неосознанном уровне, искажают или отрицают восприятие реальности. Их формирование происходит в раннем детстве, относительно этапа формирования и функциональности выделяют примитивные и зрелые защитные механизмы. Р.Плутчик выделил 8 типов защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Копинг-стратегии - сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

Копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера (попытки овладеть, смягчить, привыкнуть, уклониться от требований проблемной ситуации). В качестве дополнительных условий выступают внешние обстоятельства (характеризуют саму задачу) и внутренние (психологические характеристики субъекта), которые отличают его от простого приспособления.

Р.Лазарус выделил 8 видов копинг-стратегий: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

2. В данной курсовой работе для диагностики защитных механизмов и копинг-стратегий использовались следующие методики:

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др) предназначена для определения основных типов эго-защиты
2. Методика Копинг-тест Лазаруса (в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий

3. На основе эмпирического исследования были получены следующие данные: большинство студентов используют отрицание как механизм психологической защиты. Такая психологическая защита предполагает не только внешний, демонстративный отказ от нежелательной реальности, особенно если она выставляет человека в неприглядном свете, но и внутреннее нежелание признавать правоту того, кто сделал больно. Это может негативно сказываться на учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. Остальные типы психологической защиты имеют меньшую выраженность и интенсивность.

Будущие психологи склонны больше прибегать к конструктивным копинг-стратегиям, нацеленным на успешное преодоление сложившейся ситуации, а это не только один из факторов успешной учебы в вузе, но и необходимое условие достижения поставленных целей в будущей профессиональной деятельности специалиста.

 Были выявлены в основном положительные взаимосвязи между типами психологической защиты и конструктивными механизмами совладания, что является совокупностью стратегий, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс, и в целом, обеспечивающих успешною адаптацию к окружающей среде.

**Библиографический список**

1. А. В. Константинов Защитные механизмы личности / Железное дерево — Излучение. — М.: Большая российская энциклопедия, 2013
2. А. Н. [Михайлов,](http://www.voppsy.ru/authors/MIHAILAM.htm) [Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях](http://www.voppsy.ru/issues/1990/905/905106.htm) / А. Н. Михайлов, В.С. Ротенберг // Вопросы психологии. 2009.
3. А.З. Фрейд, "Психология Я и защитные механизмы" [Электронный ресурс]: офиц. сайт / Психологическая помощь, Москва 2010 -Режим доступа: <http://www.psychol-ok.ru/lib/freud_a/paizm/paizm_01.html>
4. Б. Д. Карвасарский, Психотерапия: учеб. для вузов / Б.Д. Карвасарский. - Изд. 2-е, перераб. – СПб.: Питер, 2012
5. В.А. Бодров, Проблема преодоления стресса/ В.А. Бодров. - СПб.: Питер, 2013.
6. В.Г. Каменская, Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Уч. пособие для студ. пед. и психол. специальностей. / В.Г. Каменская. - СПб.: Детство-пресс, 2009.
7. В.И. Журбин, Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К.Роджерса / В.И Журбин // Вопросы психологии, 2011.
8. Д.Я.Райгородский, Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: М, 2014 г.
9. Е.Г.Дмитриева, Механизмы психологической защиты и индивидуально-личностные особенности [Электронный ресурс]: офиц. сайт /  Журнал «Провизор»  2015 - Режим доступа: <http://www.provisor.com.ua/archive/2007/N19/stat_dmitrieva.php>
10. Е.П. Ильин, Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб., 2014.
11. К.В. Сидоренко,. Методы математической обработки в психологии / К. В. Сидоренко. – СПб.: Питер, 2014.
12. Копинг [Электронный ресурс]: Психологос - энциклопедия [практической психологии](http://www.psychologos.ru/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) / [Открытый Wiki-проект](http://www.psychologos.ru/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%B0). – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru>
13. Л.Д. Демина, Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д.Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: Изд-во Алтайского госуниверстита, 2016.
14. Н. С. Пряжников, Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для вузов / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2013.
15. Н.П. Фетискин, Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М Мануйлов.- М., Изд-во Института Психотерапии. 2012.
16. О.Ю. Ермолаев, Математическая статистика для психологов. / О. Ю. Ермолаев – М.: Сфера, 2014.
17. Р.А. Зачепитский, Социальные и биологические аспекты психологической защиты // Социально-психологические исследования в психоневрологии/ Под ред. Е.Ф. Бажина. Труды Ленингр. психоневр. института им. В.М. Бехтерева. — Л.,2010.
18. Р.М. Грановская, Защита личности: психологические механизм. / Р.М. Грановская, И.М. Никольская – СПб., 2009.
19. Т.Л. Крюкова, Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) /Т.Л.Крюкова, Е.В. Куфтяк, // Журнал практического психолога. М.: 2014.
20. Ф.В. Василюк, Психология переживания / Ф.В. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 2013.
21. Э.Ф. Зеер, Психология профессий / Э.Ф. Зеер. - М. - Екатеринбург, 2011.
22. Р. Плутчик, Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям. – Хилсдейл, 1984.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

Опросник «копинг-тест Р. Лазаруса» в адаптации Л. И. Вассермана

**Инструкция:** Ниже приводятся утверждения, касающиеся поведения человека в трудной жизненной ситуации. Оцените, насколько часто данные варианты поведения проявляются у Вас. Отметьте свой ответ в одной из четырёх колонок, приведённых в правой части бланка, обведя соответствующую цифру.

Таблица А. 1 – Стимульный материал опросника «Копинг-тест Лазаруса» в адаптации Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Оказавшись в трудной ситуации, я…**  | **Никогда** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** |
| 1  | …сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 2  | …начинал что-то делать, зная, что это всё равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 3  | …пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили своё мнение.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 4  | …говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 5  | …критиковал и укорял себя.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 6  | …пытался не сжигать за собой мосты, оставляя всё, как оно есть.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 7  | …надеялся на чудо.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 8  | …смирялся с судьбой: бывает, что мне не везёт.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 9  | …вёл себя, как будто ничего не произошло.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 10  | …старался не показывать своих чувств.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 11  | …пытался увидеть в ситуации что-то положительное.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 12  | …спал больше обычного.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 13  | …срывал свою досаду на тех, кто навлёк на меня проблемы.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 14  | …искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 15  | …во мне возникла потребность выразить себя творчески.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 16  | …пытался забыть всё это.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 17  | …обращался за помощью к специалистам.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 18  | …менялся или рос как личность в положительную сторону.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 19  | …извинялся или старался всё загладить.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 20  | …составлял план действии.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 21  | …старался дать какой-то выход своим чувствам.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 22  | …понимал, что сам вызвал эту проблему.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 23  | …набирался опыта в этой ситуации.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 24  | …говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 25  | …пытался улучшить своё самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 26  | …рисковал напропалую.  | 0  | 1  | 2  | 3  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27  | …старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 28  | …находил новую веру во что-то.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 29  | …вновь открывал для себя что-то важное.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 30  | …что-то менял так, что всё улаживалось.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 31  | …в целом избегал общения с людьми.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 32  | …не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 33  | …спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 34  | …старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 35  | …отказывался воспринимать это слишком серьёзно.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 36  | …говорил о том, что я чувствую.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 37  | …стоял на своём и боролся за то, чего хотел.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 38  | …вымещал это на других людях.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 39  | …пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 40  | …знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы всё наладить.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 41  | …отказывался верить, что это действительно произошло.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 42  | …я давал обещание, что в следующий раз всё будет по-другому.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 43  | …находил пару других способов решения проблемы.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 44  | …старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 45  | …что-то менял в себе.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 46  | …хотел, чтобы всё это скорее как-то образовалось или кончилось.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 47  | …представлял себе, фантазировал, как всё это могло бы обернуться.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 48  | …молился.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 49  | …прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 50  | …думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему.  | 0  | 1  | 2  | 3  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.)

**Инструкция:** «Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает. Если утверждение вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе, обозначенном «нет». Если утверждение вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «да», в месте, обозначенном круглыми скобками».

Таблица Б. 1 – Стимульный материал методики «Диагностика типологий психологической защиты Р.Плутчик» в адаптации Л..И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **да** | **нет** |  | **№** | **да** | **нет** |  | **№** | **да** | **нет** |  | **№** | **да** | **нет** |
| 1 |  |  |  | 26 |  |  |  | 51 |  |  |  | 76 |  |  |
| 2 |  |  |  | 27 |  |  |  | 52 |  |  |  | 77 |  |  |
| 3 |  |  |  | 28 |  |  |  | 53 |  |  |  | 78 |  |  |
| 4 |  |  |  | 29 |  |  |  | 54 |  |  |  | 79 |  |  |
| 5 |  |  |  | 30 |  |  |  | 55 |  |  |  | 80 |  |  |
| 6 |  |  |  | 31 |  |  |  | 56 |  |  |  | 81 |  |  |
| 7 |  |  |  | 32 |  |  |  | 57 |  |  |  | 82 |  |  |
| 8 |  |  |  | 33 |  |  |  | 58 |  |  |  | 83 |  |  |
| 9 |  |  |  | 34 |  |  |  | 59 |  |  |  | 84 |  |  |
| 10 |  |  |  | 35 |  |  |  | 60 |  |  |  | 85 |  |  |
| 11 |  |  |  | 36 |  |  |  | 61 |  |  |  | 86 |  |  |
| 12 |  |  |  | 37 |  |  |  | 62 |  |  |  | 87 |  |  |
| 13 |  |  |  | 38 |  |  |  | 63 |  |  |  | 88 |  |  |
| 14 |  |  |  | 39 |  |  |  | 64 |  |  |  | 89 |  |  |
| 15 |  |  |  | 40 |  |  |  | 65 |  |  |  | 90 |  |  |
| 16 |  |  |  | 41 |  |  |  | 66 |  |  |  | 91 |  |  |
| 17 |  |  |  | 42 |  |  |  | 67 |  |  |  | 92 |  |  |
| 18 |  |  |  | 43 |  |  |  | 68 |  |  |  | 93 |  |  |
| 19 |  |  |  | 44 |  |  |  | 69 |  |  |  | 94 |  |  |
| 20 |  |  |  | 45 |  |  |  | 70 |  |  |  | 95 |  |  |
| 21 |  |  |  | 46 |  |  |  | 71 |  |  |  | 96 |  |  |
| 22 |  |  |  | 47 |  |  |  | 72 |  |  |  | 97 |  |  |
| 23 |  |  |  | 48 |  |  |  | 73 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  | 49 |  |  |  | 74 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  | 50 |  |  |  | 75 |  |  |  |  |  |  |

Опросник

1. Я очень легкий человек, и со мной легко ужиться.

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

3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.

4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.

5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.

6. Я редко помню свои сны.

7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.

8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.

9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.

10. В мечтах я всегда в центре внимания.

11. Я человек, который никогда не плачет.

12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.

13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.

14. Меня легко вывести из себя.

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

16. Многое во мне восхищает людей.

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

18. Я много болею.

19. Я меня плохая память на лица.

20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

21. Когда я слышу сальность, то очень смущаюсь.

22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.

23. Я ненавижу злобных людей.

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

25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

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

28. Я свободен от предрассудков.

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

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

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-нибудь расстроен, то много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

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

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

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

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

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

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

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

43. Я никогда не волнуюсь, когда слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

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

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

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

50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

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

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

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

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

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

62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.

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

64. Я многое коллекционирую.

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

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я много лгу.

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

71. В основном люди несносны.

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

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

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

78. Когда у меня неудача, я не могу скрыть плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

83. Когда-то я был так сердит, что сильно ударил по чему-то и случайно поранил себя.

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

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

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю, как ребенок.

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

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

89. Когда слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.

93. Когда расстроен, я часто напиваюсь.

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

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

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

97. Я говорю много неприличных слов.