

2017

# **Защитная система личности и стресс**

Коллективная монография



УДК 159.9

ББК 88.3

К 956

**Рецензенты:** Сокольская Марина Вячеславовна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей, юридической и инженерной психологии Дальневосточного государственного университета путей сообщения (Хабаровск).

Виленская Галина Альфредовна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН (Москва).

К 956 Защитная система личности и стресс / под ред. Е.В. Куфтык. – М.: Мир науки, 2017. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf> – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-9500228-5-2

Данная книга посвящена теоретической и практической разработке проблемы защитной системы человека. Психические механизмы, позволяющие снизить эмоциональное напряжение и преодолеть стрессовые ситуации выступают важнейшими факторами развития, адаптации и психического здоровья человека. Авторами настоящего коллективного труда выступили молодые ученые из различных регионов России и ближайшего зарубежья. Статьи интересны для обсуждения новых тенденций в области психологии стресса, защитных механизмов и копинг-поведения. В книгу вошли 11 статей по разным вопросам развития защитной системы, стрессовых ситуаций в жизни человека и совладанию с ними.

Книга адресована психологам, преподавателям психологии, молодым исследователям и всех, кому не безразлично научное творчество молодежи.

Исследование и издание выполнено при финансовой поддержке РФФИ (проект № 16-36-00038)

ISBN 978-5-9500228-5-2

© Коллектив авторов

© ООО Издательство «Мир науки», 2017

## Оглавление

Предисловие (Е.В. Куфтяк) .....	4
Глава 1 Развитие защитной системы личности .....	6
1.1. Адаптивные механизмы личности: современный взгляд на проблему (Е.В. Куфтяк) .....	6
1.2. Исследование защитно-совладающего поведения личности на разных этапах возрастного развития (А.П. Лебедев, А.А. Реунова, К.А. Пономарева, У.Ю. Севастьянова, Е.В. Куфтяк) .....	18
1.3. Связь проактивного совладания с психологическими защитами и личностными особенностями курсантов военного вуза (Е.В. Лапкина) .....	49
1.4. Проявление механизмов психологической защиты в автобиографической памяти личности (Е.А. Кухмистерова) .....	58
1.5. Взаимосвязь суеверности и веры в паранормальное с копинг-поведением русских студентов и студентов татар (Р.Р. Акбирова, Л.Р. Сибгатуллина, И.Р. Абитов) .....	74
1.6. Динамика совладания и копинг-ресурсы лиц с визуальными ограничениями (М.С. Попова, С.А. Хазова) .....	84
Глава II. Травмирующие события и стресс: совладание и профилактика .....	96
2.1. Роль механизмов психологической защиты в преодолении психологических барьеров (В.А. Манина) .....	96
2.2. Совладающее поведение и ресурсы родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (Н.С. Шипова) .....	107
2.3. Изучение взаимосвязи стиля совладающего поведения и мотивации достижения успеха у подростков в педагогической профилактике зависимостей (С.С. Владимирова, Е.Г. Шубникова) .....	117
2.4. Террористический акт в минском метро как психотравмирующее событие для косвенных свидетелей (Т.В. Парфёнова) .....	129
2.5. Возможности психологического влияния военных священников частей на психологическую защиту военнослужащих (С.Н. Солонина) .....	140
Аннотации статей .....	152
Сведения об авторах .....	157

## Предисловие (Е.В. Куфтяк)

Настоящий коллективный труд посвящен рассмотрению теоретических и практических аспектов проблемы защитной системы человека. Актуальность и значимость проблемы психологической защиты и копинг-поведения связана с возрастанием числа внешних и внутренних конфликтов для личности, стремительно меняющейся социокультурной ситуацией развития детей и подростков, что не может не сказаться на процессе развития и социализации личности. Множество личностных и социальных проблем (аддикция, социальная девиация, страхи, семейные конфликты и др.) имеют корни в нарушениях адаптационных процессов.

В связи с этим возрастает интерес исследователей и практиков к механизмам психологической защиты и копинг-стратегиям, способствующих психологическому благополучию и успешному преодолению трудностей и кризисов.

В первой главе «Развитие защитной системы личности» поднимаются вопросы организации и становления механизмов адаптационных процессов, динамики механизмов психологической защиты и стратегий совладания с учетом возраста и пола. Обсуждается анализ связи проактивного совладания с психологическими защитами и личностными особенностями курсантов военного вуза. Интересно ставится вопрос о феномене автобиографической памяти обеспечивающего субъективное отражение пройденного человеком отрезка жизненного пути. Показано, что активация негативных и травмирующих личностно значимых событий сопряжена с интенсификацией действия психологической защиты. Раскрываются проявления суеверности у русских и татарских студентов во взаимосвязи с показателями поведения в стрессовой ситуации (копинг-стратегиями). Описывается динамика совладающего поведения поздноослепших людей, потерявших зрение после восемнадцати лет.

Вторая глава коллективного труда «Травмирующие события и стресс: совладание и профилактика» посвящена анализу взаимосвязи уровня напряженности механизмов психологической защиты и выраженности психологических барьеров. Отдельное внимание уделяется проблеме ресурсов совладания в парах родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Анализируются аспекты педагогической профилактики наркомании и других видов аддикций в образовательной среде в контексте формирования у подростков адаптивной модели копинг-поведения. Обсуждаются результаты эмпирического исследования смысловых и эмоциональных

аспектов переживания террористического акта в минском метро косвенными свидетелями. Обобщены теоретико-методологические основания изучения влияния военных священников на психологическую защиту военнослужащих.

Затронутые в книге темы в целом отражают общие тенденции в развитии психологии стресса и адаптивного поведения. Многие излагаемые вопросы дискуссионны (например, организация адаптивного поведения, проявление механизмов психологической защиты в автобиографической памяти личности и др.) и побуждают к размышлениям и самостоятельным исследованиям в указанных направлениях.

Уместно отметить, что авторами настоящего коллективного труда выступили молодые ученые из различных университетов российских регионов (Москва, Кострома, Казань, Оренбург, Чебоксары, Ярославль) и Белоруссии. Обращение молодых ученых к разработке теоретических и эмпирических проблем защитной системы личности – примечательный факт, поскольку именно им предстоит строить психологическую науку в будущем.

Хочется надеяться, что данный коллективный труд привлечет внимание не только молодых ученых из разных вузов и российских регионов и ближайшего зарубежья, но и старших коллег.

## Глава 1 Развитие защитной системы личности

### 1.1. Адаптивные механизмы личности: современный взгляд на проблему (Е.В. Куфтяк)

В последние годы наблюдается рост научного внимания к проблемам регуляции поведения и адаптационным механизмам человека. Адаптивные механизмы как продукт действия врожденных механизмов, процессов развития и научения, накопления индивидуального опыта, включающие бессознательные и сознательные способы реагирования и поведения (Никольская, Грановская, 2001; Куфтяк, 2012; Крюкова, 2013), позволяют прогнозировать поведение детей и подростков (Cramer, 2015), уровень адаптированности личности (Kramer, 2010), состояние психического здоровья (Куфтяк, 2014, 2016; Куфтяк, Лебедев, Реунова, 2017).

В условиях стресса у человека актуализируются два типа адаптивных механизмов. Во-первых, это психологические защиты как механизм компенсации стресса; во-вторых, копинг-поведение – механизм преодоления стресса. До настоящего времени проблема соотношения понятий «механизмы психологической защиты» и «копинг-стратегии» остается дискуссионной.

Впервые К. Гольдштейн провел различия между протективными механизмами и механизмами защиты (Цит. по Перре, 2012). Автор считал, что и те, и другие используются для преодоления стресса и тревоги. Но источники для возникновения механизмов разные: протективные механизмы возникают при появлении трудностей функционирования и окружающей среды, механизмы защиты развиваются в ответ на психодинамический конфликт.

Изучив психоаналитический взгляд на защитные механизмы Н. Хаан пришел к выводу о существовании «копинг-механизмов» (Haan, 1963, 1964). Согласно точки зрения, распространенной в психоанализе, защитные механизмы устраняют психотравмирующее воздействие ситуации или конфликта, но за счет искажения действительности. Исследования Н. Хаан показали, что существуют аналогичные защитные механизмы, позволяющие преодолеть конфликтную ситуацию без искажения действительности и обеспечить адаптацию без отказа от реальности. Классические защитные механизмы автор характеризует как эмоционально неадекватные, ригидные, не соответствующие действительности. Четкое разведение копинг-стратегий и защитных механизмов играет центральную роль в исследованиях Н. Хаан. В работе

Н. Хаан две группы участников подросткового возраста различались по выраженности поведения в стрессовой ситуации. Одни из них характеризовались как «активно преодолевающие стресс», другие – «защитники». Двадцатилетнее наблюдение за участниками исследования показало, что несмотря на выраженные изменения в поведении как «активных», так и «защитников», основное различие между ними – активное или пассивное преодоление – сохранилось.

Ранее А. Фрейд был введен критерий «степень конструктивности» позволяющий выделять среди механизмов защиты первичные и вторичные, примитивные и развитые, менее или более осознанные, адаптивные и неадаптивные (Freud, 1936). По мнению автора, адекватность психологических защит проявляется в том, что, актуализировавшись в сложных ситуациях, они, выступая в качестве протектора, могут экранировать формирование невротического поведения, что позволяет сохранять нормальный психический статус человека. Благодаря этому психологические защиты имеют отношение не только к пограничным состояниям, но и к норме, что знаменует переход от постулируемого З. Фрейдом понимания ведущей функции психологической защиты как дезадапционной и приводящей к невротическому личностному развитию (Цит. по Субботина, 2006). По мнению А. Фрейда, механизмы защиты в норме являются одновременно и механизмом развития.

Р. Лазарус ввел рассмотрение защитных механизмов как интрапсихических форм преодоления стресса, которые предназначены для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, обозначив их как «пассивное копинг-поведение» (Lazarus, Folkman, 1984). Автор дифференцировал непродуктивные методы психологической защиты. В первую группу он включил симптоматические техники (употребление алкоголя, прием лекарств и т.д.), во вторую – интрапсихические техники когнитивной защиты (идентификация, перемещение, подавление, отрицание, реактивное образование, проекция, интеллектуализация). Р. Лазарус предложил параметры классификации и дифференциации стратегий преодоления и механизмов защиты: временная направленности, инструментальная направленность (на окружение или на самого себя); функционально-целевая значимость – механизм совладания индивида с ситуацией (функция восстановления нарушенных отношений индивида с окружением или регуляции эмоционального состояния); модус совладания – поиск информации, реальные действия или бездействие.

Исследователями считается, что функциональное значение психологических защит состоит в ослаблении внутриличностного

конфликта (тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации), обусловленного противоречием между импульсами бессознательного и интериоризированными (усвоенными) требованиями внешней среды, возникающими в результате взаимодействия с окружающим. Ослабляя этот конфликт, психологическая защита выполняет функцию регуляции поведения человека, делая его более адаптивным, повышает приспособляемость, стабилизирует психику и нормализует состояние личности (Никольская, Грановская, 2001).

В.А. Ташлыков (1992) выделил три группы механизмов психологической защиты в зависимости от степени активности и противодействия стрессу:

- защитные механизмы, помогающие самостоятельно справиться с ситуациями, представляющими психологическую угрозу для личности (группа близка к копинг-механизмам)

- защитные механизмы по типу «вытеснения», «отрицания», отличающиеся автоматизированностью и отсутствием осознания при достаточно ригидной системе «Я»;

- защитные механизмы «рационализации», «бегства в болезнь», «фантазирования». Они отражают особенно пассивный характер попыток личности справиться с психологическим стрессом при неопределенной позиции.

Так, автор рассматривает механизмы совладания и психологической защиты как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Теоретическое исследование защитных проявлений личности осуществленное И.Д. Стойковым позволило решить проблему психологической защиты путем ее поуровневого анализа на основе представлений о разных уровнях психической активности (Стойков, 1986). Автор указывает, что защитные проявления существуют на всех этапах эволюционного развития психики, а в онтогенетическом развитии человека раскрываются на различных уровнях психической регуляции деятельности. Выделено три функционально взаимосвязанных и возрастающих по сложности уровня психической защиты:

- сенсорная психологическая защита – защитные проявления организма, реализуемые посредством сенсорной психической регуляции поведения;

- перцептивная психологическая защита – защитные проявления индивида, реализуемые путем перцептивной психологической регуляции;

- психологическая защита личности – защитные проявления личности, реализуемые при помощи сознательной и личностной регуляции поведения и деятельности.

Психологическая защита личности выступает как высший уровень в структуре психологических защит. Ее цель сводится к сохранению установившейся в онтогенетическом развитии психологической структуры личности при конфликтах, связанных с межличностными отношениями.

Наличие конфликта, т.е. несогласованности между внутренней психологической структурой личности и требованиями внешней среды, отводится центральное место в понимании защит данного уровня. Именно внутреннего психологического конфликта, при котором потребность личности вступает в противоречие с ее личностно значимыми ценностями, в противовес психоаналитическому конфликту между инстинктом и социальными нормами.

С системой значимых ценностей психологическую защиту личности связывают и другие исследователи. В.А. Файвишевский указывает, что защитные механизмы направлены на «сохранение или достижение порядка в значимом» (Файвишевский, 1994, с. 133). Этот порядок состоит в наличии иерархически структурированной системы внутренних ценностей. По мнению исследователей, психологическая защита личностного уровня способствует сохранению внутренней устойчивости «Я» (Стойков, 1986) и организует «душевный порядок» (Файвишевский, 1994). Так, психологическая защита определяется как неосознаваемый механизм для разрешения внутреннего конфликта, а также как и барьер для предотвращения дезинтеграции психологической структуры личности.

Решение вопроса об адаптивности механизмов защиты и копингов в литературе представлен неоднозначно.

Ряд исследователей (Мягер, 1983; Соколова, 1989; Грановская, 2007) предлагает различать патологические защиты (или неадекватные формы адаптации) и нормальные (профилактические) защиты, имеющие место в нашей повседневной жизни. По мнению Р.М. Грановской (2007), с накоплением жизненного опыта у человека формируется специальная система, которая ограждает человека от информации, нарушающей его внутреннее равновесие, – система защитных психологических барьеров.

По мнению исследователей адаптивность может зависеть, по крайней мере, от трех критериев, изначально разработанных в контексте копинг-поведения, но, безусловно, подходящих для всех видов адаптационных процессов (Skinner et al., 2003), а именно: долгосрочные последствия развития процесса («каковы затраты в дальней перспективе?»), субъективный опыт («каково быть участником этого процесса?») и имеющиеся свойства процесса («как можно описать этот процесс?»).

В психоаналитической теории распространена иерархическая организация, включающая диапазон от неадаптивной до зрелой защиты (Cramer, 1991; Vaillant, 1993). Однако в исследованиях совладающего поведения процессы копинга редко ранжируются по их степени адаптивности. Ф. Крамер указывает, что «горизонтальная иерархия» возможна в описании процессов копинга (Cramer, 1998), по мере того, как они развиваются на протяжении определенного ограниченного периода времени (Aspinwall, Taylor, 1997). Исследователи отмечают, вертикальная иерархия связана с защитой, в то время как горизонтальная (последовательная) ассоциируется с копингом.

Согласно Ф. Крамер качественные различия видов защиты обуславливают адаптивность (Cramer, 1998), т.е. некоторые виды защитных механизмов более сформированные, чем другие. А количественный критерий применим к степени адаптивности копинга, т.е. любой отдельно взятый копинг будет неадаптивным, если применяется чрезмерно часто. Следовательно, для оптимальной адаптации необходимо использовать зрелую – высокого уровня – защиту, а также избегать чрезмерно частого использования одной и той же копинг-стратегии (Skinner et al., 2003). Другие модели защиты и копинга (Steffens, Kachele, 1988) предполагают, что чрезмерно используемый копинг можно считать защитным механизмом если присутствует внутренний конфликт. Вероятно, пока внутренний конфликт не будет выявлен, копинг может использоваться многократно, как не распознанный защитный механизм.

Общеизвестно, что зрелые защитные механизмы, такие как юмор, альтруизм, и сублимация связаны с адаптивным функционированием (Vaillant, 1977). Разногласия по поводу защитных механизмов и адаптации в большей степени связаны с ролью незрелых защитных механизмов, таких, как отрицание. На вопрос, действительно ли эти защитные механизмы являются адаптивными можно ответить лишь с учетом контекста, как внешнего, так и внутреннего, в котором они происходят.

В связи с тем, что защитные механизмы отличаются своей относительной зрелостью и их целесообразностью развития, возраст является основным фактором при оценке адаптивности защитных механизмов. Полагаться на незрелый механизм защиты отрицания является нормативным для ребенка в возрасте пяти лет, но не является нормой для подростка. Защита успешна для маленького ребенка, потому что ее функция еще не понятна; а с большей когнитивной зрелостью, с функционирования механизма защиты уходит тайна мистификации (Chandler, Paget, Koch, 1978), и поэтому, как правило, оно заменяется на более сложный механизм. Когда дети и подростки используют защитные механизмы, соответствующие их возрасту, они защищают себя от

излишнего психологического стресса. Когда люди используют несоответствующие их возрасту защитные механизмы, то это нередко рассматривается как признак неадекватного функционирования (Cramer, Block, 1998). Однако, исследования показали, что для взрослых с низким уровнем интеллекта (IQ=90 и ниже), использование отрицания связано с более высоким уровнем Эго-функционирования (Cramer, 1999). Установлено, что для некоторых лиц с тяжелыми психопатологиями, использование незрелых защитных механизмов может иметь решающее значение в поддержании минимально успешной адаптации (Vaillant, 1992).

Дополнительным фактором в определении того, является ли защита адаптивной является учет временных рамок. В краткосрочной перспективе, если существует несколько других вариантов, защитный механизм может быть успешным в вопросе изменения факторов, вызывающих тревогу, что позволит достичь адаптации. В долгосрочной перспективе, особенно если учесть, что придется решать ряд проблем совладания с трудностями, защитные механизмы, вероятно, будут препятствовать успешной адаптации (Pennebaker, 1993).

Н. Мак-Вильямс отмечает, что защитными механизмами зрелых взрослых являются «глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира» (Мак-Вильямс, 2010, с. 131). Так, психологические защиты сопоставимы с успешной адаптацией, в силу необходимости они действуют на протяжении всей жизни. В связи с чем, многие заболевания можно рассматривать как неспособность создать механизмы психологической защиты в напряженных условиях жизни. Так, у психологически защищенных людей переработка патогенных воздействий с помощью защитных механизмов способствует формированию новых и более адекватных психологических установок личности, способствующих дальнейшему разрешению проблемы. При низком уровне психологической защищенности личности защитная активность не способна адекватно ответить, что может иметь угрожающие последствия.

Таким образом, в современной психологической литературе утверждается адаптивная роль адаптационных процессов, включающими защитные механизмы и копинг-стратегии. Трудно оспаривать приспособительный характер психологической защиты, так как она выполняет для психики функцию самосохранения. Осуществляя адаптивную перестройку восприятия и оценки, психологическая защита приводит к внутренней согласованности, равновесию и эмоциональной устойчивости, поддерживает целостность самосознания, без которых в принципе нельзя говорить о позитивном результате адаптационного

процесса. Причем это замечание касается не только зрелых форм психологической защиты, к которым по традиции относят интеллектуализацию, компенсацию, юмор, самоутверждение, антиципацию, альтруизм и другие. В равной степени это относится и к самым ранним в плане онтогенетического формирования и наименее зрелым механизмам защиты, каким является, отрицание, вытеснение, проекция, реактивные образования и другие.

В целом, детальный анализ адаптационных процессов с точки зрения их адаптивности позволяет расширить взгляд на проблему защищенности личности человека.

Современные представления о типах адаптационных механизмов включают вопрос осознанности или неосознанности этих явлений. Изначально в психоанализе этот вопрос рассматривался однозначно, относя функционирование психологической защиты к бессознательной сфере. В современной литературе распространена идея об осознанном использовании защитных механизмов. Например, при дифференциации вытеснения и подавления – первое рассматривается как осознанный вариант последнего. Ряд авторов защитные механизмы делят на менее и более осознанные.

И.Д. Стойков (1986) считает, что в момент действия психологической защиты личности ее механизмы неосознанны, но при определенных условиях в дальнейшем смысл психологической защиты может быть осознан и критически оценен.

К. Перри в выделенных им 26 защитных механизмах акцентирует свое внимание на элементах, которые остаются в поле осознания субъекта в тот момент, когда он прибегает к какому-то виду защиты (Perry, 1990). Например, в случае использования проекции человек не отражает в своем сознании тех аффектов и импульсов, которые он реально испытывает сам, но приписывает другому объекту. При проективной идентификации он полностью осознает свои аффекты и импульсы, а неосознанным остается момент атрибуции своего поведения.

Н.И. Рейнвальд отмечает, что «осознанное человеком в одном плане (например, осознание непосредственной цели своей деятельности, предвидение ее ближайших результатов) может не включаться им в более широкий круг отношений, оставаясь в этом смысле неосознанным» (Рейнвальд, 1987, с. 137). Следует отметить, что в поле осознания могут находиться лишь отдельные элементы: импульсы, чувства, оценки, поведение. Непосредственный же момент запуска защитного механизма, т.е. собственно защитный компонент: переадресовка аффектов и мыслей, подмена одних ценностей другими, трансформация поведения не являются объектом осознания.

Рядом исследователей предполагается, что один и тот же механизм может быть использован человеком неосознанно и осознанно (целенаправленно). В таком случае следует говорить о разной статусной характеристике этого механизма в разных ситуациях. Например, механизмом замещения человек может пользоваться, не отдавая себе отчета. При этом объект реального выплеска чувств может быть одушевленным (обидчик, сам человек) или неодушевленным (бумага, предметы быта и др.). Очевиден разный адаптивный потенциал замещения при использовании в качестве «подменных» объектов другого человека и неодушевленного предмета. В ситуации систематического выплеска смещенных агрессивных импульсов на окружающих людей невозможно говорить о благоприятных отношениях личности со средой, хотя человек при этом получает разрядку чувств (согласно К. Перри), нежели при использовании любого другого невротического механизма защиты. В клинической практике распространено обучение клиентов целенаправленно, т.е. осознанно применять замещение, благодаря его высокому потенциалу отреагирования.

По мнению Е.В. Чумаковой (1998) осознанное включение защитных механизмов, отличается от неосознанного, как минимум, тремя позициями:

1) наличием определенной последовательности действий, которая может описана субъектом, причем один из шагов этой последовательности – констатация своих чувств и импульсов – совсем не обязательно и даже вряд ли является составной частью неосознанного функционирования психологической защиты;

2) принципиальной возможностью обучиться его использованию, подобно формированию навыка;

3) более высоким уровнем ответственности субъекта за его использование.

По мнению Ф. Крамер, вопрос осознанности относится к сфере преднамеренности, при отсутствии взаимного наложения этих понятий (Cramer, 1998). Бессознательные процессы могут иметь соотношения в сфере сознательного, однако мотив – или намерение – адаптационного процесса, как правило, скрыт от сознания, что делает процесс таким в целом.

Механизмы защиты, а именно неадаптивные, определяются как процессы со значительным подсознательным компонентом (Perry, 1990). В отношении адаптивных механизмов распространена точка зрения, что они имеют определенный уровень осознанности. Например, Ф. Крамер механизм подавление рассматривает как зрелую защиту указывая на «полусознательное решение отсрочить направление внимания» (Vaillant,

1990, с. 262). Основываясь на доводах о том, что подавление, таким образом, подразумевает «сознательное намерение не позволять мыслям или событиям создавать психологическое напряжение», Ф. Крамер предлагает классифицировать его как копинг.

В. Стефенс и Х. Кехель отмечают, что спорным является взгляд, что подавление может относиться как к копингу, так и к защите в зависимости от типа страха у субъекта, а также в зависимости от ситуационного контекста (Steffens, Kachele, 1988). Исследователи задаются вопросом: «ведет ли этот процесс непосредственно к адаптации к внешней реальности – восприятию реалистической тревоги – или он направлен на создание внутренней бесконфликтной зоны – невротического страха?». В зависимости от ответа на данный вопрос, механизм подавления можно классифицировать либо как копинг-стратегия, либо как защитный механизм. Подобный довод способствует ответу на вопрос, является ли отрицание механизмом защиты или копинга (Sjöbäk, 1973).

Ряд исследователей не исключают существование бес- или предсознательного копинга (Erdelyi, 2001; Lazarus, Folkman, 1984), другие указывают, что копинг-поведение – сознательный процесс (Parker, Endler, 1996; Suls, Harvey, 1996). Интересна точка зрения В. Стефенс и Х. Кехель о том, что «(...) процессы копинга ... могут несомненно возникать автоматически и, следовательно, описываться как бессознательные, тем не менее они не закрепляются – подобно Эго стратегиям – в рамках бессознательных конфликтов» (Steffens, Kachele, 1988, с. 41). Последняя особенность присуща механизмам защиты.

Таким образом, необходимо признать, что, по крайней мере теоретически, бессознательный статус адаптационных процессов сам по себе не может информировать нас о том, что мы имеем дело с механизмами защиты или копинг-стратегиями. Согласно В. Стефенс и Х. Кехель, важно идентифицировать внутренний конфликт личности для того, чтобы говорить о механизмах защиты, копинг-поведение не требует такого типа сложных ситуаций. Данный теоретический подход согласуется с большинством концепций копинга, ибо он в целом представляется стратегией противостоять бедственным ситуациям, будь эта стратегия сознательна, предсознательна или бессознательна для человека (Skinner et al., 2003).

Анализ основных публикаций и исследований по проблеме адаптивных механизмов личности показал теоретическую и практическую разработанность. Основные аспекты этой проблемы сводятся к развитию концептуальных представлений основных механизмов, выделению уровней и классификации адаптационных механизмов, их эффективность в контексте ситуаций и жизненных событий личности, обсуждению

адаптивности и осознанности адаптационных процессов. Разработка системного подхода к данной проблеме является приоритетным психологическим направлением.

## Литература

- Грановская Р.М.* Психологическая защита. СПб. : Речь, 2007.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19. № 5. С. 184–188.
- Куфтяк Е.В.* Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.05.2017).
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Куфтяк Е.В.* Совладание и психологические защиты супругов в период динамических кризисов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. N 1 (24). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 11.05.2017).
- Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. N 1(42). С. 3. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 11.05.2017).
- Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М. : Независимая фирма «Класс», 2010.
- Мягер В.К.* Психогигиена и психопрофилактика. Л., 1983.
- Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.
- Перре М.* Стресс, копинг и здоровье: ситуативный поведенческий подход: теория, методы и применение. М., 2012.
- Рейнвальд Н.И.* Психология личности. М. : Изд. Ун-та дружбы народов, 1987.
- Соколова Е.Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М. : Изд-во МГУ, 1989.
- Стойков И.Д.* Анализ защитных проявлений личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 1986.
- Субботина Л.Ю.* Психологическая защита и стресс. Х. : Гуманитарный центр, 2013.

- Ташлыков В.Л.* Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами. СПб., 1992.
- Файвишевский В.А.* Биологически обусловленные бессознательные мотивации в структуре личности. // Бессознательное. Сборник статей. Новочеркасск: Агентство «Сагуна», 1994. Т.1. С. 127–147.
- Чумакова Е.В.* Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: автореферат дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Aspinwall L.G., Taylor S.E.* A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121. P. 417–436.
- Cramer P.* The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment. New York: Springer-Verlag, 1991.
- Cramer P.* Ego functions and ego development: Defense mechanisms and intelligence as predictors of ego level // *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 735–760.
- Cramer P.* Coping and defense mechanisms: What's the difference? // *Journal of Personality*. 1998. Vol. 66(6). P. 919–946.
- Cramer P., Block J.* Preschool antecedents of defense mechanism use in young adults // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74. P. 159–169.
- Chandler M.J., Paget K.F., Koch D.A.* The child's demystification of psychological defense mechanisms: A structural developmental analysis // *Developmental Psychology*. 1978. Vol. 14. P. 197–205.
- Erdelyi M.H.* Defense processes can be conscious or unconscious. Comment // *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(9). P. 761–762.
- Freud A.* Ego and the mechanisms of defense (Vol. 2). // In *The writings of Anna Freud: 8 Volumes*. New York: Indiana University of Pennsylvania, 1936.
- Haan N.* An investigation of the relationship of Rorschach scores, patterns, and behavior to coping and defense mechanisms // *Journal of Projective Technology*. 1964. Vol. 28. P. 429–441.
- Haan N.* Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // *Psychology Monographs*. 1963. Vol. 77. P.1–23.
- Kramer U.* Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*. 1998. V. 66(6). P. 919–94.
- Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York: Springer-Verlag, 1984.
- Parker J.D., Endler N.S.* (1996). Coping and defense: A historical review / In M. Zeidner N.S. Parker (Eds.) *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: Wiley, 1996. P. 3–23.

- Pennebaker J.W.* Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications // *Behavior Research Therapy*. 1993. Vol. 31. P. 539–548.
- Perry J.C.* Defense mechanism rating scale. Boston, MA : Cambridge Hospital / Harvard Medical School, 1990.
- Sjöbäck H.* The psychoanalytic theory of defensive processes. A critical survey. New York: Wiley, 1973.
- Skinner E.A., Edge K., Alttnan J., Sherwood H.* Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping // *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. P. 216–269.
- Steffens W., Kachele H.* Abwehr und hewältigung-Mechanismen und Strategien. Wie ist eine Integration möglich? / In: H. Kachele, W. Steffens (Eds.), *Bewältigung und Abwehr: Beiträge zur Psychologie und Psychotherapie schwerer körperlicher Krankheiten*. Berlin: Springer-Verlag, 1988. P. 1–50.
- Suis J., Harvey J.H.* (Eds.) Coping and personality [Special issue] // *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64(4). P. 711–1005.
- Vaillant G.E.* *Adaptation to life*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1977.
- Vaillant G.E.* *Ego mechanisms of defense*. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992.
- Vaillant G.E.* Repression in college men followed for half a century / In J.L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1990. P. 259–273.
- Vaillant G.E.* *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993.

## 1.2. Исследование защитно-совладающего поведения личности на разных этапах возрастного развития (А.П. Лебедев, А.А. Реунова, К.А. Пономарева, У.Ю. Севастьянова, Е.В. Куфтяк)

Согласно современным тенденциям развития исследования проблемы адаптации (Сергиенко, 2016) и жизнеспособности (Куфтяк, 2014; Махнач, 2016;) важнейшей исследовательской задачей является поиск влияния механизмов психологической защиты и стратегий совладания на исход адаптации к агрессивным средовым воздействиям (Куфтяк, 2016). Современные представления о механизмах психологической защиты и совладающем поведении в детском возрасте складываются как мозаичная картина, дополнение информацией происходит не всегда систематизировано. Для решения данной проблемы необходимо акцентировать внимание на следующих задачах: изучить генезис психологических защит и совладания, выделить особенности этих механизмов с учетом этапа возрастного развития.

Одними из первых отечественных авторов, пытавшихся упорядочить имеющиеся сведения и провести полномасштабное исследование психологических детских защит и совладающего поведения, стали Н.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000). В экспериментальном исследовании была выделена и проанализирована специфика и содержание психологических защит у детей младшего школьного возраста.

Еще одним фундаментальным трудом, систематизировавшим уже имеющуюся информацию, является монография В.И. Долговой, О.А. Кондратьевой (2014). В своей работе авторы представили историю и современные знания о психологической защите и совладанию в отечественной и зарубежной психологии, смоделировали формирование конструктивных способов психологических защит и совладающего поведения, а также продемонстрировали авторскую программу формирования конструктивных психологических защит.

Вместе с тем, сложно выделить четкую структуру направлений исследований выделенного феномена за последние десять лет. Нами была предпринята попытка систематизировать исследования психологических защит в детском возрасте.

Анализируя исследования по данной проблематике, можно выделить несколько направлений современного изучения данного вопроса:

- исследования психологической защиты и совладающего поведения у детей в контексте детско-родительских отношений (Е.В. Чумакова, 1998;

Е.В. Куфтяк, 2012; Е.В. Куфтяк, А.А. Муратова, 2013; И.А. Русяева, 2015 и др.);

- исследования становления (генезиса) психологических механизмов защит и совладающего поведения у детей (В.Г. Черненко, С.Г. Головина, 2009; Е.В. Куфтяк, 2016а; А.В. Скуратова, 2012; Д.М. Рыжков, 2013 и др.);

- исследования психологических защит и совладающего поведения у детей в контексте нарушений психического здоровья (Т.Н. Кондюхова, 2004, Н.П. Терентеева, 2004; Е.А. Иванова, 2010; Е.В. Тюнеева, 2012; Е.В. Куфтяк, А.Г. Самохвалова, 2015; Е.В. Куфтяк, 2016б; М.С. Попова, О.А. Екимчик, 2016; А.П. Лебедев, А.А. Реунова, У.Ю. Севастьянова, Е.В. Куфтяк, 2017).

Одним из направлений в исследованиях адаптивных механизмов стало изучение влияния детско-родительских отношений на их становление.

Особую актуальность семейная проблематика приобретает в настоящее время, так как взаимодействие с родителями является главным фактором благополучного развития ребенка. Детско-родительские отношения, с одной стороны имеют биологическую природу, с другой, формируются под влиянием общественных норм и ценностей. В ходе воспитания ребенок считывает модель поведения матери и отца, учится продуктивно взаимодействовать с миром. В семье должно быть как можно меньше психотравмирующих ситуаций, а супруги иметь способность к конструктивному ее разрешению (Русяева, 2015).

Так, например, Е.В. Чумакова (1998) в теоретическом анализе формулирует и рассматривает две точки зрения онтогенеза психологических защит и копинг-поведения в детско-родительских отношениях. Психологическая защита у детей возникает вследствие усвоения ребенком образцов защитного поведения родителей, а также формируется при непродуктивном взаимодействии с ребенком (Чумакова, 1998).

Исследователи Л.А. Валуйская, И.Я. Стоянова (2013) в изучении стратегий взаимодействия родителей с детьми как фактора психического здоровья членов семьи пришли к выводу, что «некоторые защитные механизмы детей являются результатом усвоения образцов защитного поведения родителей, причем в большей степени, матерей, так как становление системы психологической защиты личности во многом происходит в детском возрасте и решающую роль в ее становлении играет семья, которая выступает транслятором социокультурных норм общества» (Валуйская, Стоянова, 2013).

Исследование показало, что множество защитных механизмов у детей младшего школьного возраста, возникающих как результат

усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения, не связано с эмоциональной удовлетворенностью взаимоотношения в семье.

В контексте изучения психологических защит и детско-родительской привязанности интересно исследование Л.В. Жихаревой отмечает, что «анализ корреляционных зависимостей защитных механизмов матерей и качества привязанности у детей, позволяет судить о том, что на организацию своих взаимоотношений с детьми влияют пять защитных механизмов из восьми, также оказывает влияние интенсивность использования механизмов защиты. Защитное поведение по типу регрессия, проекция, формирование реакции, замещение в сверх-интенсивной степени применения оказывают исключительно негативное влияние на организацию конструктивного взаимодействия в диаде мать-дитя» (Жихарева, 2015, с. 384).

И.С. Чегина (2010) изучала взаимосвязь Образа Я и психологических защит детей старшего дошкольного возраста в системе отношений «мать – ребенок» и пришла к выводу, что структура Образа Я и психологические защиты детей старшего дошкольного возраста опосредованы «особенностями эмоционального восприятия и воспитательных воздействий матери по отношению к ребенку» (Чегина, 2010, с.16).

Немаловажной проблемой является и вопрос о генезисе защит, а также выделения их особенностей у детей разных возрастных групп.

Так, например, В.Г. Черненко, С.Г. Головина (2012) в статье «Особенности механизмов психологической защиты у детей младшего школьного возраста» эмпирически выявляют следующую специфику. Во-первых, в данном возрасте зачастую используются такие механизмы психологической защиты, как изоляция и вытеснение. Данные защиты не являются конструктивными, что обусловлено осознанием ситуации, в которой находится школьник. Во-вторых, исследователи выявили динамику формирования защит, а именно изменения в использовании разных видов психологических защит от второго к третьему классу («у учащихся 3-х классов в сравнении с учащимися 2-х классов значительно реже встречаются замещение, уход и рационализация») (Черненко, Головина, 2012).

Еще одним изучением механизмов психологических защит у детей младшего школьного возраста является исследование А.В. Скуратовой (2012), где представлено доказательство частоты использования защитных механизмов тревожными и не тревожными детьми. Дети с высоким уровнем тревожности используют большое количество защит и это в основном деструктивные защитные механизмы; дети с низким уровнем

тревожности мало прибегают к защитами и это в основном конструктивные виды (Скуратова, 2012).

В контексте изучения особенностей психологических защит детей старшего дошкольного возраста, хочется отметить работы Е.Б. Ковалевой и Е.В. Чумаковой. Авторы рассматривают механизмы психологической защиты как «внешние защитные действия интерпсихического характера, направленные на устранение или снижение субъектом ущерба, который может быть нанесен другим субъектом» (Ковалева, 1998, 2010).

В исследовании Е.В. Чумаковой психологическая защита развивается «как средство интрапсихической адаптации и может приводить к внешней социально-психологической адаптации или дезадаптации, в зависимости от гибкости и интенсивности используемых механизмов». Хочется отметить практическую составляющую данных работ, а именно, создание методов исследования психологической защиты как с внутренней (интрапсихической), так и с внешней (интерпсихической) стороны личности (Чумакова, 1998, 2010).

Таким образом, механизмы психологической защиты и их способы проявления составляют защитное поведение личности (на уровне неосознаваемого и осознаваемого поведения). Формируются у детей старшего дошкольного возраста при взаимодействии со взрослыми и сверстниками. Это является фактором развития сознания и становления Образа Я.

С.Г. Головина (2009) также изучала становление психологических защит в младшем школьном, а также факторы, определяющие механизмы психологической защиты. Полученные в эмпирическом исследовании результаты позволяют говорить о том, что самым распространенным в использовании механизмом психологической защиты в младшем школьном возрасте является вытеснение. Была выявлена взаимосвязь между уровнем развития мышления и частотой проявления «вытеснение», «изоляция», «сублимация». Высокий уровень мышления не позволяет использовать дезадаптивные механизмы психологической защиты.

Отмечается, что репертуар использования психологических защит имеет направленность к стабилизации с возрастом. Так, дети первых классов в основном используют девять видов защитных механизмов, а к четвертому классу – шесть (Головина, 2009).

К таким же заключениям приходит и Д.М. Рыжов (2013) в своем исследовании: «формирование психологической защиты происходит по мере взросления ребенка, в процессе его индивидуального развития и научения». Точкой же отсчета в становлении отдельных механизмов является сложная проблемная ситуация, из которой он не может найти выход. В своем развитии психологические механизмы защиты

формируются у ребенка как итог воспроизведения образцов защитного поведения демонстрируемых близкими взрослыми (в первую очередь родителями), а также от непродуктивного родительского отношения. Как показало исследование, дети младшего школьного возраста используют следующие психологические защиты: отрицание, вытеснение, идентификация, изоляция (Рыжов, 2013).

Особенности психологической защиты в зависимости от пола младших школьников изучала И.И. Маркова (2016). Мальчики чаще, чем девочки используют «отрицание» и «замещение», а девочки в свою очередь, стремятся к телесному контакту. Наибольшей эффективностью, по мнению автор, являются стратегии «смотрю телевизор, слушаю музыку» и «мечтаю, представляю себе что-нибудь» (Маркова, 2016).

Другим направлением изучения детских психологических защит и копинг-стратегий стало исследование категорий детей с ограниченными возможностями здоровья. В литературе представлены результаты исследований влияния нарушения в развитии на проявления психологических защит и стратегий совладающего поведения у детей.

Н.Ф. Михайлова, А.В. Смирнова, Е.А. Желобова, К.Ю. Максимова (2016) изучали совладающее поведение у детей с нормальным и аномальным развитием (дети с СДВГ и нарушением поведения), доказали, что становление копинг-стиля ребенка опосредовано фактором полового диморфизма.

В исследовании Н. Липовской механизмы психологической защиты и совладающего поведения рассматривались у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. У детей с ЗПР доминирующими механизмами защит были выделены «отрицание» и «проекция», лидирующую позицию занимает «отрицание» (58%). Это, объясняет автор, связано «со слабостью борьбы мотивов у детей ЗПР, их социальной инфантильностью», а также с «незрелостью мотивационной сферы и особенностями абстрактного мышления». Делая вывод, можно уверенно говорить о взаимосвязи психологических механизмов защит и социальной зрелости личности, уровнем вербального мышления (Липовская, 1998).

Особую актуальность проблематика изучения психологических механизмов защит у детей приобретает в настоящее время, когда остро стоит вопрос о профилактике дезадаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Рассматривая, проблему психологических защит у детей с ОВЗ, большое внимание уделяется категории с сенсорными нарушениями (в частности патологии зрения). К данным исследованиям можно отнести работы Т.Н. Кондюхова (2004), Н. П. Терентеевой (2004), Е.А. Ивановой (2010), Е.В. Тюнеевой (2012), М.С.

Поповой, О.А. Екимчик (2016), А.А. Реуновой (2016); Е.В. Куфтяк, А.П. Лебедев, А.А. Реунова (2017). Отмечается взаимосвязь проявлений детских защит и сенсорной депривации.

Круг современных актуальных исследований не ограничивается названными выше направлениями, он значительно шире. На сегодняшний день мы должны решать новые задачи проблематики детских психологических защит и совладающего поведения, как в теоретическом плане, так и в практическом.

В связи с этим нами была предпринята попытка исследования онтогенетического развития механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

### **Методы исследования и его организация**

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязанности конструкторов механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, и их вариантов интеграции с учетом этапа онтогенетического развития.

Всего в исследовании приняли участие 333 человека. Из которых – 121 ребенок младшего возраста (средний возраст 5.9 лет, 69 мальчиков, 52 девочки). 212 испытуемых юношеского возраста (девушек – 111 человек, юношей – 101), средний возраст – 18.1 лет.

Для изучения психологических защит у молодых людей использовался опросник «Индекс жизненного стиля» (Life style index – LSI; Р. Плутчик, 1979; адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, 1996), для дошкольников его модифицированный вариант – «Карта оценки детских защитных механизмов» (Е.В. Чумакова, 1999). Методики позволяют оценить тип психологической защиты. Авторы методики предлагают определить восемь защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, замещение, проекция, формирование реакции и интеллектуализация, признанные в структурной теории Р. Плутчика основными.

Для определения интенсивности видов психологических защит у юношей и девушек использовался «Опросник стилей защиты» (Defence Style Questionnaire – DSQ 40, G. Andrews, M. Singh, M. Bond, 1993; Е.В. Куфтяк, 2017). Опросник изучает двадцать механизмов защиты: псевдоальтруизм, подавление, сублимация, юмор, рационализация, проекция, формирование реакции, отрицание, диссоциация, обесценивание, отыгрывание, соматизация, аутистическая фантазия, расщепление, идеализирование, пассивная агрессия, антиципация, замещение, аннулирование, изоляция.

Изучение совладающего поведения у дошкольников проводилось с помощью методики «Опросник копинг-стратегий детей младшего возраста» (Schoolager`s Coping Strategies Inventory, N.M. Ryan-Wegner) адаптированный Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским, в модификации И.М. Никольской (2000) проведено изучение совладающего поведения младших сиблингов. 26 копинг-стратегий выявляемых с помощью опросника были объединены в 6 основных категорий: рефлексивный уход; пассивное отвлечение, разрядка; поиск духовной опоры/поддержки; деструктивная эмоциональная экспрессия; активно-деятельностное отвлечение; социальные контакты (общение) с целью получения поддержки (Е.В. Куфтяк, 2004).

В юношеском возрасте использовался «Опросник о способах совладания» (The Ways of Coping Questionnaire – WCQ, 1988) Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева, 2004, 2005), выявляющий восемь копинг-стратегий: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Оценка жизнеспособности проводилась с помощью «Шкала факторов жизнеспособности» (RFS, Takviryanun, 2008; Е.В. Куфтяк, 2016). Опросник содержит шесть шкал, каждая из которых отражает базовые характеристики факторов жизнеспособности: решимость и умение решать проблемы, саморегулирование и социальные навыки, позитивное мышление, упорство, личностная и социальная поддержки.

### Результаты исследования

В ходе исследования выявились различия между испытуемыми по полу по выраженности основных видов психологической защиты в каждой возрастной группе.

Из приведенных данных (таблица 1) видно, что значимые различия в дошкольном возрасте между девочками и мальчиками выявлены в уровне таких защитных механизмов как *компенсация* ( $U=2300,0$   $p=0,001$ ), *замещение* ( $U=2343,0$   $p=0,00$ ) и *интеллектуализация* ( $U=2633,5$   $p=0,032$ ). Данные психологические защиты оказываются наиболее выраженными у девочек.

Выраженный у девочек механизм *замещения* проявляется в переадресации реакции или действия с недоступного объекта на более доступный и безопасный объект. Данный вид психологической защиты напрямую связан с развитием игр и ролью игрушек в нормализации психического равновесия детей (Грановская, 2010; Никольская Грановская, 2003).

В связи с этим можем предположить, что преобладание данных механизмов у девочек связано с вариативностью их игр, в процессе которых они могут, взяв игрушку и начав в нее играть, дать ей возможность говорить и делать то, что запрещено им: ругаться, проявлять жестокость и т.д.

*Компенсация* осуществляется через переключение с проблемы на другие успехи. Данный механизм связан с развитием эмоциональной сферы детей, с расширением спектра эмоций. Девочки более эмоциональны своих сверстников мальчиков (Шимановская, Козловская, Старовойтова, 2016). Вероятно, девочки чаще компенсируют негативные эмоции положительными впечатлениями от ситуаций успеха.

*Интеллектуализация* предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

Таблица 1

Средние показатели видов психологической защиты в дошкольном возрасте

	Девочки (n=52)		Мальчики (n=69)		U	p (≤ 0,05)
	M	Std. Dev	M	Std. Dev		
Отрицание	0,41	0,22	0,39	0,21	3200,5	0,826
Вытеснение	0,32	0,20	0,28	0,18	2896,0	0,210
Регрессия	0,20	0,21	0,17	0,21	3026,5	0,408
Компенсация	0,44***	0,20	0,33	0,18	2300,0	0,001
Проекция	0,14	0,20	0,13	0,14	3040,0	0,429
Замещение	0,30***	0,25	0,18	0,19	2343,0	0,001
Интеллектуализация	0,47*	0,21	0,39	0,21	2633,5	0,032
Формирование реактивных образований	0,30	0,17	0,30	0,21	3081,5	0,530

*Примечание.* \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Рассмотрим обращение молодых людей на этапе юности к видам психологических защит. В юношеском возрасте у девушек по сравнению с юношами больше выражены такие механизмы психологической защиты как *регрессия* ( $U=2936$ ;  $p=0,000$ ) и *компенсация* ( $U=3885,5$ ;  $p=0,02$ ) (таблица 2). Выявлено, что девушки чаще пользуются механизмами защиты *соматизация* ( $U=4317,5$ ;  $p=0,004$ ), *аутистическое фантазирование* ( $U=4589,5$ ;  $p=0,022$ ) и *идеализация* ( $U=4738$ ;  $p=0,05$ ), чем юноши (таблица 3). Такой выбор говорит о широте и гибкости реагирования, а также указывает на определённый тип иррационального и

эмоционального реагирования, свойственного девушкам. Выраженный у девушек механизм *регрессия* проявляется в детскости, капризности, отказе брать на себя ответственность. Уход от ответственности и других стрессовых воздействий выражается в *аутистическом фантазировании* и *соматизации*. Общая черта используемых девушками психологических защит – их незрелость, среди которых и механизм *идеализации*, при котором смещается внимание на другого, что снимает ответственность и уменьшает напряжение через приписывание другому «плохих» или «хороших» характеристик. Следует отметить, что у девушек более выражен такой зрелый механизм как *компенсация*, который проявляется через творчество, увлечение и достижение успехов.

Таблица 2

Средние показатели видов психологической защиты в юношеском возрасте

Психологические защиты	Юноши (n=101)		Девушки (n=111)		U	p (≤ 0,05)
	M	Std. Dev.	M	Std. Dev.		
Отрицание	0,48	0,20	0,45	0,24	4595	0,601
Подавление	0,42	0,22	0,40	0,23	4649,5	0,700
Регрессия	0,35	0,23	0,52***	0,27	2936	0,000
Компенсация	0,41	0,24	0,49*	0,26	3885,5	0,020
Проекция	0,48	0,26	0,52	0,28	4279,5	0,187
Замещение	0,45	0,24	0,49	0,25	4367	0,271
Интеллектуализация	0,53	0,26	0,46	0,25	4062	0,061
Реактивное образование	0,40	0,23	0,43	0,26	4475	0,407

*Примечание.* \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Было обнаружено, что юноши чаще, чем девушки используют защитные механизмы по типу *рационализации* ( $U=4395$ ,  $p=0,006$ ), *отрицания* ( $U=3579,5$ ,  $p=0,000$ ) и *диссоциации* ( $U=3905,5$ ,  $p=0,000$ ) (таблица 3). Возможно, такой набор видов защитных проявлений соответствует мужскому типу реагирования на эмоциональное напряжение, связанное с конфликтом. Для юношей характерна рационализация нежелательной информации, попытка представить её как нечто конструктивное, продуманное, полезное, т.е. используется интеллектуальный, прагматичный подход, в противовес чувственному, иррациональному подходу. Так, то, что не может подвергнуться рационализации, попросту отрицается. В этом проявляется некоторая категоричность, отсутствие гибкости и склонности к компромиссам свойственным маскулинному типу реагирования. Отметим, что склонность к рационализации и отрицанию, находят своё проявление в

диссоциации, позволяя отстраниться от происходящего, оставаться холодным, рассудительным и рациональным, как того общество требует от мужчины, при этом отрицая происходящее вокруг (Подольская, Чермянин, 2012).

И юноши и девушки чаще других механизмов используют механизм психологической защиты юмор. Это говорит об особой значимости юмора в защитной системе на этапе юности.

Таблица 3

Средние показатели видов психологической защиты в юношеском возрасте

Психологические защиты	Юноши (n=101)		Девушки (n=111)		U	p (≤ 0,05)
	M	Std. Dev.	M	Std. Dev.		
Отрицание	10,34***	3,73	7,79	4,22	3579,5	0,000
Диссоциация	10,43***	4,00	8,24	4,14	3905,5	0,000
Соматизация	7,08	3,79	8,75**	4,11	4317,5	0,004
Рационализация	12,36**	3,81	11,03	3,79	4395	0,006
Аутистическое фантазирование	8,88	5,00	10,53*	5,14	4589,5	0,022
Идеализация	8,65	4,35	9,85*	4,62	4738	0,050
Сублимация	9,48	3,68	10,32	3,86	4794	0,066
Пассивная агрессия	7,97	3,69	8,88	3,93	4807	0,071
Антиципация	11,37	3,82	10,61	3,76	4867,5	0,095
Подавление	11,28	3,99	10,48	4,13	4886,5	0,104
Проекция	6,86	4,08	6,11	3,33	5053	0,210
Аннулирование	9,60	3,37	10,14	3,55	5065,5	0,219
Отыгрывание	10,17	4,10	10,75	4,06	5067	0,222
Юмор	12,70	4,12	12,03	4,22	5071	0,226
Расщепление	9,04	3,73	9,70	3,72	5103,5	0,252
Обесценивание	8,58	2,92	8,15	3,06	5194	0,347
Замещение	8,39	3,99	8,82	3,86	5254	0,423
Формирование реакции	8,26	3,82	8,34	3,63	5468,5	0,750
Псевдоальтруизм	4,22	2,37	4,20	2,65	5528,5	0,854
Изоляция	9,38	4,15	9,46	4,43	5544	0,882

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Далее нами были выявлены различия по выраженности основных видов защиты между мальчиками и девочками в дошкольном и юношеском возрасте.

Для сравнения частоты использования психологических защит в исследуемых группах возникла необходимость приведения сырых баллов методики «Индекс жизненного стиля» у лиц юношеского возраста и модификации данной методики для детей младшего возраста «Карта

оценки детских защитных механизмов» к общей единице измерения. Для этого мы использовали метод приведения к единице, т.е. сумма баллов по данной шкале, набранное испытуемым, делится на максимальное количество баллов, которое возможно набрать. Таким образом, максимальный показатель равняется единице, или стопроцентному вырабатыванию данной шкалы. Минимальный показатель зависит от возможного количества сырых баллов, и варьируется от шкалы к шкале. Несмотря на то, что на юношах и дошкольниках использовались две модификации одной методики, с одной теоретической основой и механизмами психологической защиты, которые в ней представлены, количество вопросов, а соответственно и сырых баллов, которые можно было набрать, отличалось в двух вариантах методики. Поэтому, для повышения объективности полученных результатов мы использовали метод приведения к единице.

В ходе сравнения использования механизмов психологической защиты между девочками дошкольного возраста и на этапе юности было выявлено значимые различия (таблица 4). Так, нами было выявлено, что девушки активнее, чем девочки-дошкольники используют такие механизмы как *подавление* ( $U=2635,0$ ,  $p=0,009$ ), *регрессия* ( $U=1280,5$ ,  $p=0,000$ ), *проекция* ( $U=1054,0$ ,  $p=0,000$ ), *замещение* ( $U=2008,0$ ,  $p=0,000$ ) и *реактивное образование* ( $U=2486,0$ ,  $p=0,002$ ). Это характеризует общую тенденцию к более активному использованию механизмов психологической защиты в юношеском возрасте, по сравнению с дошкольным возрастом. Отчасти это можно объяснить тем, что с приобретением жизненного опыта расширяется опыт использования механизмов психологической защиты, их закрепление в поведении, увеличивается степень их эффективности. Однако, с возрастом также действует другой процесс – увеличение доли целенаправленного копинг-поведения, в противовес бессознательным психологическим защитами. При этом механизмы психологической защиты не могут оставаться столь же неосознанными, как в дошкольном возрасте, и процесс их осознания, рефлексии и адаптации приводит к выработке характерного стиля копинг-поведения. Согласно данному варианту развития событий, активность использования механизмов психологической защиты должна снижаться от дошкольного возраста к юношескому, уступая место активному копинг-поведению, но полученные данные не подтверждают этого. Возможно, осознанное копинг-поведение не приходит на место бессознательных механизмов психологической защиты, а занимает место рядом с ними в единой защитной системе (Родина, 2015; Moret-Tatay, 2016).

Установлены возрастные различия в некоторых видах психологической защиты между мальчиками и юношами (таблица 5).

Обнаружены различия в уровне отрицания ( $U=3512,0$ ,  $p=0,006$ ), подавления ( $U=2948,0$ ,  $p=0,000$ ), регрессии ( $U=2464,0$ ,  $p=0,000$ ), проекции ( $U=1053,0$ ,  $p=0,000$ ), замещения ( $U=1726,5$ ,  $p=0,000$ ) и интеллектуализации ( $U=3113,5$ ,  $p=0,000$ ). Все психологические защиты интенсивнее проявляются у юношей, чем у мальчиков-дошкольников. Далее нами были выявлены особенности копинг-стратегий с учетом пола и возраста.

Таблица 4

Средние показатели видов психологической защиты у девочек в возрастной динамике

	Девочки дошкольного возраста (n=52)		Девушки на этапе юности (n= 111)		U	p (≤ 0,05)
	M	Std. Dev	M	Std. Dev		
Отрицание	0,41	0,22	0,45	0,24	2894,5	0,077
Подавление	0,32	0,20	0,40**	0,23	2635,0	0,009
Регрессия	0,20	0,21	0,52***	0,27	1280,5	0,000
Компенсация	0,44	0,20	0,49	0,26	2949,0	0,111
Проекция	0,14	0,20	0,52***	0,28	1054,0	0,000
Замещение	0,30	0,25	0,49***	0,25	2008,0	0,000
Интеллектуализация	0,47	0,21	0,46	0,25	3428,5	0,961
Реактивные образования	0,30	0,17	0,43**	0,26	2486,0	0,002

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Таблица 5

Выбор психологических защит мальчиками в возрастной динамике

	Мальчики (n= 69)		Юноши (n= 101)		U	p (≤0,05)
	M	Std. Dev	M	Std. Dev		
Отрицание	0,39	0,20	0,48**	0,20	3512,0	0,006
Подавление	0,28	0,18	0,42***	0,22	2948,0	0,000
Регрессия	0,17	0,20	0,35***	0,23	2464,0	0,000
Компенсация	0,33	0,17	0,41	0,24	3946,5	0,110
Проекция	0,13	0,14	0,48***	0,26	1053,0	0,000
Замещение	0,17	0,19	0,45***	0,24	1726,5	0,000
Интеллектуализация	0,39	0,21	0,53***	0,26	3113,5	0,000
Реактивные образования	0,30	0,21	0,40	0,23	3597,5	0,012

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

В дошкольном возрасте между мальчиками и девочками было установлено одно значимое различие в выборе стратегии *деструктивно-эмоциональная экспрессия* ( $U=2120,0$ ,  $p=0,014$ ).

В таблице 6 представлены данные, касающиеся выраженности копинг-стратегий дошкольников.

Обращение мальчиков к стратегии деструктивная эмоциональная экспрессия способствует выбросу негативных эмоций социально-неприемлимым способом. Обращение к стратегиям данной категории говорит о том, что для мальчиков свойственно обращение к эмоционально-поведенческим способам совладания с трудностями. Связываем этот факт с тем, что мальчикам свойственно проявление агрессии и маскулинный тип реагирования на трудности (Богданова, Русяева, 2014; Куфтяк, 2016).

При этом, самой часто используемой стратегией, как у мальчиков, так и у девочек является *активно-деятельностное отвлечение*. Это конструктивная стратегия, способствующая уменьшению эмоционального напряжения и отлично сочетающаяся с ведущей деятельностью дошкольников.

Таблица 6

Показатели выраженности копинг-стратегий в дошкольном возрасте

	Девочки (n= 52)		Мальчики (n= 69)		U	p (≤0,05)
	M	Std. Dev	M	Std. Dev		
Рефлексивный уход	1,17	0,993	1,04	1,16	2408,0	0,196
Пассивное отвлечение, разрядка	1,69	1,695	1,64	1,75	2669,5	0,810
Поиск духовной опоры	0,58	0,682	0,48	0,75	2412,5	0,164
Деструктивная эмоциональная экспрессия	1,11	1,312	1,45*	1,12	2120,0	0,014
Активно-деятельностное отвлечение	2,42	1,895	2,17	1,99	2497,5	0,367
Социальные контакты	1,45	1,250	1,45	1,22	2719,5	0,969

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Изучая особенности копинг-стратегий в юношеском возрасте, мы обнаружили, что девушки чаще, чем юноши, выбирают стратегии *поиск социальной поддержки* ( $U=2315$ ;  $p=0,007$ ), *принятие ответственности* ( $U=1909$ ;  $p=0,000$ ), *бегство-избегание* ( $U=2095,5$ ;  $p=0,001$ ) и

положительная переоценка ( $U=2393,5$ ;  $p=0,016$ ) (таблица 7). Таким образом, девушки интенсивнее выбирают копинг-стратегии, чем юноши. И эти копинг-стратегии также, не носят такого маскулинного характера, бескомпромиссности, жесткости и рационализма, который можно увидеть в стратегиях конфронтации, самоконтроля, планирования и дистанцирования. Используемые девушками стратегии социальной поддержки, ответственности, избегания, переоценки более гибки и социально-ориентированы (Шимановская, Козловская, Старовойтова, 2016; Стăciun, 2013).

Таблица 7

Показатели выраженности копинг-стратегий в дошкольном возрасте

Психологические защиты	Юноши (n= 101)		Девушки (n= 111)		U	p ( $\leq 0,05$ )
	M	Std. Dev.	M	Std. Dev.		
Поиск социальной поддержки	9,24	4,04	10,68**	4,07	2315	0,007
Принятие ответственности	6,20	2,71	7,81***	2,54	1909	0,000
Бегство-избегание	10,03	4,96	12,74**	3,8	2095,5	0,001
Положительная переоценка	10,65	4,18	12,25*	4,60	2393,5	0,016
Конфронтативный копинг	8,53	3,91	9,22	3,44	2775	0,290
Дистанцирование	8,98	4,13	8,57	3,88	2869,5	0,469
Самоконтроль	11,50	4,61	11,69	3,71	2986	0,753
Планирование решения проблемы	10,89	4,36	10,64	4,01	2848,5	0,424

*Примечание.* \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

При сравнении показателей жизнеспособности между девушками и молодыми людьми юношеского возраста (таблица 8), установлено, что девушки, по сравнению с юношами, чаще используют личную поддержку ( $U=5298,5$ ;  $p=0,042$ ) и другие виды поддержки ( $U=5033,5$ ;  $P=0,009$ ), а юноши более уверены в себе ( $U=5176,5$ ;  $p=0,021$ ) и склонны к позитивному мышлению ( $U=4874,5$ ;  $p=0,004$ ), чем девушки.

Таблица 8

## Факторы жизнеспособности в юношеской выборке

Наименование субшкалы	Юноши (n=101)		Девушки (n=111)		U	p (≤0,05)
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.		
Личная поддержка	23,26	5,45	25,11*	2,88	5298,5	0,042
Другие виды поддержки	11,30	2,93	12,32**	2,21	5033,5	0,009
Позитивное мышление	16,09**	3,18	15,22	2,79	4874,5	0,004
Уверенность в себе	7,85*	1,82	7,37	1,70	5176,5	0,021
Навыки определения и решения проблем	26,15	5,10	25,98	4,36	6215,5	0,889
Баланс личности и социальных навыков	8,98	4,13	8,57	3,88	5951,5	0,491

*Примечание.* \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни). M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Полученные результаты согласуются с известными данными (Пустовалова, Лазаренко, 2014; Родина, 2015). Мужчины, в целом, не склонны обращаться и искать разные виды помощи и поддержки в разных проблемных ситуациях. Известно, что женщины более подвержены негативному влиянию критики со стороны и самобичеванию, чем мужчины, что связано с большей эмоциональностью женщин. Сопоставление факторов жизнеспособности у мужчин и женщин позволяет определить, что для мужчин характерно ориентироваться на собственные силы и возможности, позитивно переосмысливать происходящее. Жизнеспособность женщин в большей степени связана с использованием внешних средств и ресурсов. Для установления специфики взаимосвязей механизмов психологических защит и копинг-стратегий нами был проведён корреляционный анализ, показавший особенности этих взаимосвязей в группах с учетом пола и возраста. Для всестороннего изучения и выявления половых различий в выборе психологических защит и копинг-стратегий было принято решение установления корреляционных связей между рассматриваемыми явлениями с помощью критерия  $r$  – Пирсона.

При установлении специфики взаимосвязей психологических защит и копинг-стратегий у мальчиков дошкольного возраста были выявлены прямые и обратные корреляционные связи (таблица 9).

Таблица 9

Взаимосвязь механизмов психологических защит и копинг-стратегий у мальчиков дошкольного возраста

Механизмы психологической защиты / Копинг-стратегии	Вытеснение	Компенсация	Проекция	Замещение
Активно-деятельностное отвлечение	0,274*	0,297**		0,290**
Пассивное отвлечение, разрядка			-0,269*	
Поиск духовной опоры			-0,297**	

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

В процессе обработки полученных данных были выявлены три прямые корреляционные связи копинг-стратегии *активно-деятельностное отвлечение* со следующими психологическими защитами – *вытеснение* ( $r=0,274$ ,  $p=0,012$ ), *компенсация* ( $r=0,297$ ,  $p=0,006$ ) и *замещение* ( $r=0,290$ ,  $p=0,008$ ). Возможно, сам процесс и специфика активно-деятельностного отвлечения способствует протеканию вытеснения, компенсации и замещения, т.к. задатки этих механизмов психологической защиты заложены в активно-деятельностном отвлечении. Отвлечение способствует вытеснению и замещению, а активно-деятельностный компонент даёт базу для компенсации в разных сферах.

Так же нами были выявлены обратные корреляционные связи механизма *проекция* со стратегиями *пассивное отвлечение* ( $r=-0,269$ ,  $p=0,013$ ) и *поиск духовной опоры* ( $r=-0,297$ ,  $p=0,006$ ). Это может указывать на существование двух параллельных моделей поведения предусматривающих либо неосознанное использование механизма проекции, либо осознанное сочетание стратегий пассивного отвлечения, разрядки и стратегии поиска духовной опоры.

При установлении специфики взаимосвязей психологических защит и копинг-стратегий у девочек дошкольного возраста были выявлены прямые и обратные корреляционные связи (таблица 10).

Таблица 10

## Взаимосвязь механизмов психологических защит и копинг-стратегий у девочек дошкольного возраста

Механизмы психологической защиты	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Проекция	Замещение	Формирование реактивных образований
Копинг-стратегии						
Рефлексивный уход	-0,329		-0,269*	-0,255*	-0,356**	
Пассивное отвлечение, разрядка	-0,503**	-0,512**	-0,393**	-0,401**	-0,431**	
Активно-деятельностное отвлечение	-0,304*	-0,321**	-0,261*	-0,245*	-0,291*	
Поиск духовной опоры	-0,425**	-0,314*	-0,279*	-0,276*	-0,400**	
Социальные контакты	-0,491**	-0,525**	-0,420**	-0,477**	-0,550**	-0,293*
Деструктивная эмоциональная экспрессия		0,244*				

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

В процессе анализа результатов была выявлена одна прямая корреляционная связь копинг-стратегии *деструктивная эмоциональная экспрессия* и защиты *вытеснение* ( $r=0,244$ ,  $p=0,050$ ). Психологическая защита *отрицание* обратно коррелирует с копинг-стратегиями *рефлексивный уход* ( $r=-0,329$ ,  $p=0,008$ ), *пассивное отвлечение* ( $r=-0,503$ ,  $p=0,000$ ), *активно-деятельностное отвлечение* ( $r=-0,304$ ,  $p=0,014$ ), *поиск духовной основы* ( $r=-0,425$ ,  $p=0,000$ ), *социальные контакты* ( $r=-0,491$ ,  $p=0,000$ ) и т.д. Эти данные указывают на прямое разделение и противопоставление использования психологических защит и копинг-стратегий, имеющее более широкий размах у девочек, чем у мальчиков. Защитная система девочек более сложна и включает в себя большее количество элементов (в данном случае объектов корреляции), в то время как у мальчиков эта система проще, и в неё входит меньшее количество элементов, поэтому масштаб расхождения модели, отдающей предпочтение использованию механизмов психологической защиты, и модели, отдающей предпочтение использованию копинг-стратегий у девочек более заметен, чем у мальчиков. Данные результаты также можно проинтерпретировать как процесс перехода от механизмов психологической защиты к использованию осознанных копинг-стратегий,

которые занимают их место. Таким образом, копинг-стратегии противопоставляются механизмам психологической защиты, и наоборот. Однако, данное предположение не согласуется с полученными ранее результатами, показавшими одинаковое повышение интенсивности использования копинг-стратегий и механизмов психологической защиты от дошкольного к юношескому возрасту. В юношеском возрасте механизмы психологической защиты не стали использовать реже, чем в дошкольном возрасте, а оба компонента защитной системы становились более интенсивно используемыми в промежутке от дошкольного до юношеского возраста (Moret-Tatay, 2016).

В группе юношей количество корреляций между механизмами психологических защит и копинг-стратегиями не велико. Это говорит о невысокой сложности защитного комплекса, состоящего из механизмов психологической защиты и копинг-стратегий. Стержневым механизмом психологической защиты, с которым коррелировали все копинг-стратегии, кроме *избегания*, был *юмор* (таблица 11). Кроме того, *юмор* самый часто используемый механизм психологической защиты у юношей, согласно данным дескриптивной статистики. В связи с этим можно говорить об особой значимости юмора в защитной системе юношей в этом возрасте.

В группе девушек наоборот, количество корреляционных связей значимо выше и разнообразнее, чем в группе юношей (в таблице 12 приведена часть из них). Значительная часть корреляций приходится не на один механизм психологической защиты, как в группе юношей, а на несколько механизмов – *соматизация, антиципация и аннулирование*. Кроме того, значительная часть корреляций связаны с такими копинг-стратегиями, как *дистанцирование, самоконтроль и бегство-избегание*.

Таблица 11

Взаимосвязь механизмов психологических защит и копинг-стратегий в группе юношей

Копинг-стратегии Механизмы психологической защиты	Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Юмор <sup>1</sup>	0,344**	0,338**	0,415**	0,319**	0,428**		0,430**	0,380**
Отрицание <sup>1</sup>	0,229*	0,236*						
Отыгрывание <sup>1</sup>	0,313**			0,237*		0,230*		
Расщепление <sup>1</sup>	0,265*					0,241*		
Идеализация <sup>1</sup>	0,230*							
Формирование <sup>1</sup> реакции				-0,233*			-0,298**	-0,310**
Аутистическое фантазирование <sup>1</sup>					0,261*	0,310**		
Соматизация <sup>1</sup>						0,259*		
Антиципация <sup>1</sup>							0,225*	
Интеллектуализация <sup>2</sup>				-0,229*				

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий R-Пирсона); 1 – психологические защиты из методики «Опросник стилей защиты» (Defence Style Questionnaire – DSQ 40, G. Andrews, M. Singh, M. Bond, 1993; E.B. Куфтяк, 2017); 2 – психологические защиты из методики «Индекс жизненного стиля» (Life style index – LSI; Р. Плутчик, 1979; адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, 1996).

Мы также обратились к корреляционному анализу связей жизнеспособности с механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями у юношей и девушек. В группе юношей механизмы психологической защиты широко взаимодействовали с навыками определения и решения проблем, а также с уверенностью в себе (таблица 13). При этом механизмы подавления, рационализации, отрицания и антиципации способствовали определению и решению проблем, а аутистическое фантазирование и соматизация мешали этому. В остальном использование механизмов психологической защиты сопровождалось повышением показателей жизнеспособности, что говорит о благотворном влиянии механизмов психологической защиты на уровень жизнеспособности. При этом стоит отметить, что ни одна из копинг-стратегий у юношей не показала взаимосвязей с показателями жизнеспособности. А в целом количество корреляций механизмов психологической защиты и показателей жизнеспособности в группе юношей было значительно меньше, чем в группе у девушек.

Таблица 12.  
Взаимосвязь механизмов психологических защит и копинг-стратегий  
в группе девушек

Копинг-стратегии / Механизмы психологической защиты	Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Регрессия <sup>2</sup>		0,290*	0,322**			0,385***		
Компенсация <sup>2</sup>		0,249*	0,313*			0,292*		
Проекция <sup>2</sup>		0,258*	0,445**			0,292*		
Замещение <sup>2</sup>		0,274*	0,336**			0,281*		
Сублимация <sup>1</sup>		0,290*	0,369**		0,231*			0,258*
Юмор <sup>1</sup>		0,314**						
Соматизация <sup>1</sup>	0,277*		0,295*	0,314**	0,348**	0,406**		0,244*
Аутистическое фантазирование <sup>1</sup>			0,300**			0,287*		
Антиципация <sup>1</sup>		0,352**	0,366**	0,255*	0,257*		0,327**	0,244*
Аннулирование <sup>1</sup>	0,264*		0,300**		0,287*		0,232*	0,290*

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий R-Пирсона); 1 – психологические защиты из методики «Опросник стилей защиты» (Defence Style Questionnaire – DSQ 40, G. Andrews, M. Singh, M. Bond, 1993; Е.В. Куфтяк, 2017); 2 – психологические защиты из методики «Индекс жизненного стиля» (Life style index – LSI; Р. Плутчик, 1979; адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, 1996).

Таблица 13.  
Взаимосвязь механизмов психологических защит и факторов  
жизнеспособности в группе юношей

Жизнеспособность / Механизмы психологической защиты	Навыки определения и решения проблем	Личная поддержка	Другие виды поддержки	Позитивное мышление	Уверенность в себе	Баланс личности и социальных навыков
Подавление	0,283**	0,289**		0,269**		0,298**
Сублимация			0,228*			
Юмор		0,283**			0,223*	
Рационализация	0,249*	0,319**			0,279**	0,315**
Проекция			-0,197*			
Отрицание	0,222*				0,271**	
Диссоциация					0,202*	
Соматизация	-0,202*					
Аутистическое фантазирование	-0,215*					
Антиципация	0,290**	0,251*			0,251*	0,208*
Аннулирование			0,209*			

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий R-Пирсона)

В группе девушек корреляционный анализ показал большее количество и разнообразие взаимосвязей механизмов психологической защиты и жизнеспособности, чем в группе у юношей (в таблице 14 приведена часть из них). Позитивное мышление положительно коррелировало с большинством психологических защит. Также большой вес имели корреляции использования механизмов психологической защиты с уверенностью в себе, при этом псевдо альтруизм и пассивная агрессия отрицательно коррелировали с уверенностью в себе. Аутистическое фантазирование так же, как и в группе юношей отрицательно коррелировало с навыками определения и решения проблем.

Таблица 14.

Взаимосвязь механизмов психологических защит и факторов жизнеспособности в группе девушек

Жизнеспособность Механизмы психологической защиты	Навыки определения и решения проблем	Личная поддержка	Другие виды поддержки	Позитивное мышление	Уверенность в себе	Баланс личности и социальных навыков
Псевдоальтруизм					-0,189*	
Подавление	0,199*			0,394**		0,235*
Сублимация		0,232*		0,228*		
Юмор		0,251**		0,355**	0,219*	
Рационализация	0,201*			0,334**	0,211*	0,315**
Проекция			-0,197*			
Отрицание				0,362**	0,259**	
Диссоциация				0,328**	0,223*	
Аутистическое фантазирование	-0,255**				-0,232*	
Расщепление		0,210*	0,220*			
Идеализация		0,192*	0,313**	0,272**		0,228*
Пассивная агрессия					-0,205*	
Антиципация	0,279**	0,221*		0,338**		0,257**
Аннулирование	0,262**			0,270**		

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий R-Пирсона)

Были зафиксированы корреляции показателей жизнеспособности и копинг-стратегий в группе девушек (таблица 15). Со всеми показателями жизнеспособности коррелировала копинг-стратегия планирование решения проблемы. Это говорит о высокой ресурсной роли планирования, его позитивного влияния на жизнеспособность. Кроме того с копинг-

стратегиями особо был связан показатель жизнеспособности личная поддержка. Он участвует во всех зафиксированных корреляциях.

Таблица 15

Корреляционный анализ показателей жизнеспособности и копинг-стратегий в группе девушек

Жизнеспособность / Копинг-стратегии	Навыки определения и решения проблем	Личная поддержка	Другие виды поддержки	Позитивное мышление	Уверенность в себе	Баланс личности и социальных навыков
Самоконтроль		0,232*				
Поиск социальной поддержки		0,317**				
Принятие ответственности		0,256*				
Планирование решения проблемы	0,389**	0,264*	0,415**	0,338**	0,375**	0,389**

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (критерий R-Пирсона)

Для выделения общих векторов адаптивной системы копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, нами был проведён факторный анализ, однако и в юношеском, и в дошкольном возрасте он не дал значительных результатов. Факторизация сводилась к объединению шкал одной методики в один или несколько факторов, при этом шкалы разных методик с трудом объединялись между собой в один фактор. Возможно, это следствие высокой согласованности использованных методик, которая перекрывает факторизацию по иным признакам. Это подтверждается стабильностью получаемых результатов при различных настройках и конфигурации факторного анализа.

Так, например, факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте предоставил 8 факторов для изучения с общей долей дисперсии в 65%. Первый фактор объединил в себе все восемь копинг-стратегий методики «Опросник о способах совладания» (таблица 16).

Второй фактор объединил в себе шесть механизмов психологической защиты методики «Опросник стилей защиты». Стоит отметить, что эти механизмы играют большую роль в защитной системе юношей, как было отмечено ранее. Возможно, этим можно объяснить их объединение в один фактор (таблица 17).

Таблица 16

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Фактор 1 (15,06% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Самоконтроль	0,86
Принятие ответственности	0,84
Положительная переоценка	0,83
Поиск социальной поддержки	0,81
Конфронтативный копинг	0,78
Планирование решения проблемы	0,77
Дистанцирование	0,74
Бегство-избегание	0,74

Таблица 17

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Фактор 2 (12,01% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Отрицание	0,79
Диссоциация	0,74
Рационализация	0,74
Юмор	0,74
Подавление	0,63
Антиципация	0,62

Третий фактор включает в себя шесть механизмов психологической защиты методики «Опросник стилей защиты» (таблица 18).

Таблица 18

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Фактор 3 (11,23% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Проекция	0,75
Пассивная агрессия	0,73
Аутистическое фантазирование	0,72
Соматизация	0,65
Замещение	0,60
Отыгрывание	0,52
Обесценивание	0,49
Псевдо альтруизм	0,47

Четвёртый фактор объединил шесть механизмов психологической защиты опросника «Индекс жизненного стиля» (таблица 19).

Пятый фактор (4,66% общей дисперсии) включает в себя механизмы психологической защиты аннулирование (0,67) и сублимацию (0,62) из методики «Опросник стилей защиты». Шестой фактор (3,99% общей дисперсии) механизм формирования реакции (0,61) из этой же методики.

Таблица 19

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Фактор 4 (10,49% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Проекция	0,83
Замещение	0,77
Компенсация	0,76
Интеллектуализация	0,73
Отрицание	0,71
Регрессия	0,70

Седьмой фактор объединил четыре механизма психологической защиты идеализация, изоляция и расщепление из методики «Опросник стилей защиты» и механизм подавления из опросника «Индекс жизненного стиля». Стоит отметить, что это единственный фактор, в котором факторная нагрузка механизмов принимала отрицательные значения. Однако, интерпретацию этим данным дать трудно (таблица 20).

Таблица 20

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Фактор 7 (3,96% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Идеализация	0,60
Изоляция	-0,51
Подавление	-0,50
Расщепление	0,43

Из факторизации внутри методики можно извлечь полезную информацию. Так, например, в дошкольном возрасте факторный анализ шкал методики копинг-стратегий Никольской-Грановской и шкал методики изучения механизмов психологической защиты Р. Плутчика позволяет выделить три фактора. Один фактор объединяет в себе шкалы методики копинг-стратегий Никольской-Грановской (таблица 21). Для этого фактора свойственны отвлечение и конструктивный копинг, с опорой на социальные ресурсы.

При этом механизмы психологической защиты по методике Р. Плутчика разбиваются на два фактора. Первый из них объединяет такие МПЗ как замещение, вытеснение, проекция и отрицание, т.е. те механизмы, которые искажают и скрывают нежелательную информацию (таблица 22). Второй из этих факторов объединяет такие МПЗ как интеллектуализация, формирование реакции, компенсация, а также регрессия, но с отрицательным значением (табл. 23).

Таблица 21

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в дошкольном возрасте. Фактор 1 (27,83% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Пассивное отвлечение, разрядка	0,90
Активно-деятельностное отвлечение	0,87
Поиск духовной опоры	0,86
Рефлексивный уход	0,84
Социальные контакты	0,82

Таблица 22

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в дошкольном возрасте. Фактор 2 (20,76% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Замещение	0,83
Вытеснение	0,80
Проекция	0,71
Отрицание	0,68

Таблица 23

Факторный анализ механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в дошкольном возрасте. Фактор 3 (15,34% общей дисперсии)

Показатель	Факторная нагрузка
Интеллектуализация	0,80
Формирование реакции	0,68
Регрессия	-0,62
Компенсация	0,62

Так, в этот фактор вошли зрелые и конструктивные механизмы психологической защиты, которые к тому же снижают частоту использования механизма регрессии.

### Выводы

Данные о гендерной специфике использования психологических защит в юношеском возрасте свидетельствуют о широте и гибкости реагирования девушек, по сравнению с юношами, а также указывает на определённый тип иррационального и эмоционального реагирования, свойственного девушкам. Для юношей характерна рационализация нежелательной информации, попытка представить её как нечто конструктивное, продуманное, полезное. В этом проявляется некоторая категоричность, отсутствие гибкости и склонности к компромиссам свойственным маскулинному типу реагирования. Самой часто

используемой стратегией, как у мальчиков, так и у девочек дошкольного возраста выступало активно-деятельностное отвлечение. Это конструктивная стратегия, способствующая уменьшению эмоционального напряжения и отлично сочетающаяся с ведущей деятельностью дошкольников. Девочки более склонны к эмоционально-поведенческим способам совладания с трудностями.

Была зафиксирована тенденция к более активному использованию механизмов психологической защиты в юношеском возрасте, по сравнению с дошкольным возрастом. Возможно, осознанное копинг-поведение не приходит на место бессознательных механизмов психологической защиты, а занимает место рядом с ними в единой защитной системе.

Корреляционный анализ указывает на то, что защитная система девушек более сложная, чем у юношей, т.к. она включает в себя больше элементов (механизмов психологической защиты и копинг-стратегий), объединяющуюся в единую защитную систему. Копинг-стратегии, используемые девушками не носят такого маскулинного характера, бескомпромиссности, жесткости и рационализма, который можно увидеть в стратегиях конфронтации, самоконтроля, планирования и дистанцирования, используемых юношами. Используемые девушками стратегии социальной поддержки, ответственности, избегания, переоценки более гибки и социально-ориентированы.

Сопоставление факторов жизнеспособности у мужчин и женщин позволяет определить, что для мужчин характерно ориентироваться на собственные силы и возможности, позитивно переосмысливать происходящее. Жизнеспособность женщин в большей степени связана с использованием внешних средств и ресурсов.

## Литература

- Богданова М. В., Русяева И. А.* Психолого-акмеологические факторы и закономерности становления защитных механизмов у детей, связанные с полом ребенка // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2014. №9. С.254-261.
- Богомолов А.М.* Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: дис. ...канд. психол. наук. Кемерово, 2005.

- Валуйская Л.А., Стоянова И.Я.* Стратегия взаимодействия родителей с детьми как фактор психического здоровья членов семьи [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2013. № 3 (20). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 16.05.2017).
- Ветрова И.И.* Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте : дис.... канд. психол. наук. М., 2011.
- Грановская Р.М.* Психологическая защита. СПб. : Речь, 2007.
- Гребенников Л.Р.* Механизмы психологической защиты: дис. ...канд. психол. наук. М., 1994.
- Головина С.Г.* Особенности становления психологической защиты в младшем школьном возрасте // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 4(6). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.05.2017).
- Долгова В.И., Кондратьева О.А.* Психологическая защита / монография. М. : Издательство Перо, 2014.
- Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. СПб. : Речь, 2004.
- Жихарева Л.В.* Психологические защиты личности в контексте детско-родительской привязанности // Научный альманах. 2015. №10-4(12). С. 382–385.
- Иванова Е.А.* Психологические факторы преодоления жизненных трудностей инвалидами по зрению: дис....канд. психол. н.. Кострома, 2010.
- Калягина Е.А.* Копинг-стратегии поведения как адаптационный ресурс личности детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Сб. материалов II Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Алехина С.В. М.: МГППУ, 2013. С. 168–169.
- Каменская В.Г.* Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб.: Детство-пресс, 1999.
- Каменская В.Г., Зверева С.В.* Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психологический журнал. 2005. №4. С. 77–88.
- Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др.* Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им.В.М. Бехтерева, 2007.

- Ковалева Е.Л.* Копинг-стратегии людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016.
- Ковалева Е.Б.* Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция: дисс. ... канд. психол. наук. Иркутск, 1998.
- Куфтяк Е.В.* Защитное поведение возвращенных детей-сирот // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика» 2012. № 3. С. 209–212.
- Куфтяк Е.В.* Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 5(28). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 15.05.2017).
- Куфтяк Е.В.* Лонгитюдное исследование психологических защит и совладающего поведения у сиблингов // Принцип развития в современной психологии / Отв ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2016а. С. 339–359.
- Куфтяк Е.В.* Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016б. Т. 9. № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.05.2017).
- Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Психологические защитные механизмы и совладающее поведение как адаптационные ресурсы лиц с особыми потребностями // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 3 / под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С. 210–215.
- Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. N 1(42). С. 3. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 15.05.2017).
- Куфтяк Е.В., Муратова А.А.* Динамика совладания и психологических защит в сиблинговой подсистеме // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2013. № 3. Т.19 С. 150–152.

- Куфтяк Е.В., Самохвалова А.Г.* Особенности адаптивного поведения детей в ситуации школьных и коммуникативных трудностей // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 4.
- Лебедев А.П., Реунова А.А., Севастьянова У.Ю., Куфтяк Е.В.* Адаптационные механизмы у детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник КГУ. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2017. № 2. С. 169–173.
- Липовская Н.В.* Механизмы психологической защиты у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития // Психология XXI века: материалы научно-практической студенческой конференции. СПб. : Питер, 1998.
- Макарова Н.В.* Преодоление деструктивных психологических защит как фактор ориентированности воспитателей дошкольных учреждений на личностную модель взаимодействия с детьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2002.
- Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 459 с.
- Михайлова Н.Ф., Смирнова А.В., Желобова Е.А., Максимова К.Ю.* Совладающее поведение у детей с нормальным и аномальным развитием: новый методический инструментарий для исследования // Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. 2016. Т. 9. № 1. С. 34–43.
- Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000
- Никольская И.М., Грановская Р.М.* Защитное поведение у детей и опросник копинг-стратегий // Психологическое обследование детей дошкольного, младшего школьного возраста: Тексты и методические материалы / Ред.-сост. Г. В. Бурменская. М.: УМК «Психология», 2003. С. 272–286.
- Овчаренко В.Д.* Особенности преодоления стрессов студентами с инвалидностью // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 141–143.
- Парфенова З.А.* Психологическая защита. Новосибирск: Сиб АГС, 2000.
- Подольская И.В., Чермянин С.В.* Индивидуально-психологические механизмы защиты учащихся лица // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2012. №2. С. 26–33.

- Попова М.С., Екимчик О.А.* Особенности совладающего поведения у поздноослепших // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 146–148.
- Пустовалова Н.И., Лазаренко Д.В.* Взаимосвязь жизнестойкости и гендера у старшеклассников // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №3. С. 171–174.
- Родина Н.В.* Особенности гендерной идентичности личности в преодолении стресса // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2015. №3-4. С. 313–327.
- Русяева И.А.* Развитие системы психологической защиты ребенка в детско-материнских отношениях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2015.
- Сергиенко Е.А.* Контроль поведения в континууме защитного поведения // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 311–328.
- Скуратова А.В.* Ведущие механизмы психологических защит у детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.
- Субботина Л.Ю.* Психологическая защита и стресс. М. : Гуманитарный центр, 2013.
- Ташлыков В.А.* Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. СПб., 1992.
- Терентьева Н.П.* Особенности психологической защиты у слабовидящих и слабослышающих подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Тюннеева Е.В.* Особенности адаптации к ситуации болезни пациентов с офтальмологической патологией. М., 2012.
- Фрейд А.* Эго и механизмы защиты. М. : Изд-во Эксмо, 2003.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М. : Просвещение, 1989.
- Чегина И.С.* Взаимосвязь Образа Я и психологических защит детей старшего дошкольного возраста в системе отношений «мать – ребенок»: дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2010.
- Черненко В.Г., Головина С.Г.* Особенности механизмов психологической защиты у детей младшего школьного возраста // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XV

междунар. науч.-практ. конф. Часть II. Новосибирск: СибАК, 2012. С. 110–114.

*Чумакова Е.В.* Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

*Шимановская Я.В., Козловская С.Н., Старовойтова Л.И.* Психологические различия интеллектуальной и эмоциональной сферы девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста // Экология человека. 2016. №1. С. 32–37.

*Штроо В.А.* Защитные механизмы групповой динамики: дис. ...канд. психол. наук. М., 2000.

*Юркова М.В.* Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.

*Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.В.* Психология и психотерапия семьи. 4 изд. СПб. : Питер, 2008.

*Crăciun B.* Coping Strategies, Self-Criticism and Gender Factor in Relation to Quality of Life // Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2013. Vol. 78. P. 466–470.

*Moret-Tatay C. et al.* Gender, coping, and mental health: A Bayesian network model analysis // Social Behavior and Personality: an international journal. 2016. Vol. 44. №. 5. P. 827–835.

### 1.3. Связь проактивного совладания с психологическими защитами и личностными особенностями курсантов военного вуза (Е.В. Лапкина)

В последнее время увеличивается количество исследований, посвященных изучению защитной системы личности. Впервые данный термин был введен И.М. Никольской (Никольская, 2000). Автор описывает иерархичную защитную систему, каждый из уровней которой определяет специфику ответа на стресс. Так, сомато-вегетативный уровень «реагирует» на стресс изменениями в работе систем организма (сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной, дыхательной и т.д.). Поведенческий уровень характеризует комплекс двигательных реакций организма (изменение частоты дыхания, моторной активности личности; мимики, пантомимики и т.д.). Психологическая защита, составляющая третий уровень иерархии, осуществляет ответ на стресс при помощи разнообразных интрапсихических механизмов защиты личности от тревоги. Защитные механизмы помогают человеку снизить внутреннее напряжение и эмоциональный комфорт в стрессовой ситуации действуя в ущерб видения реального положения ситуации. Уровень совладания предполагает полное осознание личностью возникших трудностей, актуализацию опыта по преодолению подобных ситуаций, а также реализацию умений по преодолению. Перечисленные уровни защитной системы последовательно формируются в онтогенезе и одновременно функционируют у взрослой личности (Никольская, 2000, 2007). Описанный подход позволяет целостно объяснять поведение человека. Первая и вторая ступени защитной системы, действуя на уровне физиологических процессов, подготавливают ребенка к формированию психических механизмов преодоления стресса. Являются их естественной основой. А поскольку «... в любом психическом явлении бодрствующего человека нет ничего, что было бы целиком и полностью осознанным, поскольку в нем же всегда есть и нечто неосознанное; вместе с тем в нем никогда нет и полностью бессознательного, поскольку хоть какие-то моменты частично всегда осознаются» (Брушлинский, 1994, с. 39), то противоестественным является искусственное разделение психологической защиты и совладания, ведь в реальном поведении человека эти явления слитны.

В последнее время встречаются разнообразные исследования, расширяющие представления о специфике функционирования защитного

и совладающего поведения. Основными направлениями изучения являются: возрастной аспект (Слесарева, 2014; Лапкина, 2013; Куфтяк, 2016; Piekarska, 2000; Shulman, 1993); профессиональная жизнь личности (Богданова, 2010; Зиньковский, Ленков, Антоновский, 2011; Никифорова, Бойко, 2017; Церфус, Карагачева, 2016; Батыршин, 2016); семейные и детско-родительские отношения (Куфтяк, 2010, 2012; Сапоровская, 2013; Блаженкова, 2015; Dugan, Lloyd, Lucas, 1999; Schore, 2001); защитно-совладающее поведение при дезадаптации (Самойлина, Михайлюк, 2009; Баркова, Золотенкова, 2015; Olah, Torestad, Magnusson, 1989; Kliewer, 1991); психологическая защита и совладания лиц с особыми потребностями (Исаев, Колосова, 2011; Исаева, Фещенко, 2010; Боровкова, 2014; Куфтяк, Лебедев, Реунова, 2016; Ellis, 1997; Wolfradt, Engelmann, 1999) и др.

### Дизайн исследования

Нами предпринято исследование защитно-совладающего поведения курсантов военного вуза, а также связь психологической защиты и совладания с их личностными особенностями. Всего в исследовании приняли участие 58 курсантов в возрасте от 19 лет до 21 года. Используются следующие методики:

1. «Опросник проактивного совладающего поведения» (авторы Greenglas, Schwarzer и Taubert, адаптирована Е.С. Старченковой, 2009);
2. Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» (Л.Ю. Субботина);
3. Пятифакторный опросник личности (сост. Хийджиро Теуйн) (адаптация А.Б. Хромова).

### Результаты исследования и их обсуждение

Описание полученных результатов будет осуществляться от копинга к защитами и далее – к личностным особенностям.

*Проактивное преодоление* связано с рационализацией ( $p=0,35$ ). Поскольку суть проактивного копинга сводится к накоплению общих ресурсов преодоления, активным целеполаганием, то использование защиты, связанной с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит логичным, вполне естественно. Курсанты, в процессе постановки важных для себя целей, а также в процессе саморегуляции по достижению этих целей, опираются только на ту часть информации, которая в целом способствует вере в собственные силы, реализации значимых перспектив и т.д.

Таблица 1

Корреляции между стратегиями проактивного совладания и психологическими защитами курсантов (n=58)

Защиты \ Стратегии проактивного совладания	Вытеснение	Регрессия	Формирование реакции	Рационализация	Смещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Сублимация
Проактивное преодоление	0,07	-0,23	-0,09	0,35*	-0,18	0,16	-0,18	0,21	0,25
Рефлексивное преодоление	0,08	-0,12	-0,18	0,34*	0,04	0,40**	-0,21	0,35*	0,29*
Стратегическое планирование	0,13	0,03	-0,01	0,51***	0,14	0,22	-0,03	0,40**	0,58***
Превентивное преодоление	0,00	-0,23	-0,08	0,36*	-0,09	0,37**	-0,20	0,26	0,47***
Поиск инструментальной поддержки	0,05	0,24	-0,17	0,43**	0,29*	0,16	0,12	0,32*	0,37**
Поиск эмоциональной поддержки	0,09	0,16	-0,03	0,47**	0,13	0,39**	-0,09	0,33*	0,25

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

Далее рассмотрим каждую стратегию преодоления в связях с личностными особенностями курсантов. Из матрицы интеркорреляции удалены шкалы личностного опросника не прокоррелировавшие со шкалами проактивного совладания.

Формированию *проактивного копинга* способствует наличие таких личностных особенностей курсантов, как настойчивость ( $p=0,47$ ), пластичность ( $p=0,34$ ), контролирование ( $p=0,31$ ), предусмотрительность ( $p=0,31$ ), ответственность ( $p=0,29$ ), теплота (в противовес равнодушию) ( $p=0,29$ ), любопытство ( $p=0,29$ ). Перечисленные качества условно можно разделить на две группы, где первая группа, включающая «теплоту» и «любопытство» будет отвечать за целеполагание (постановка эмоционально значимых целей, ценных для курсанта), саморегуляцию поведения. Другие же качества будут способствовать достижению поставленных целей (настойчивость, контролирование, предусмотрительность и т.д.).

Таблица 2

Корреляции стратегий проактивного совладания с личностными особенностями курсантов (n=58)

Личностные особенности \ Стратегии проактивного совладания	Проактивное преодоление	Рефлексивное преодоление	Стратегическое планирование	Превентивное преодоление	Поиск инструментальной поддержки	Поиск эмоциональной поддержки
Общительность – замкнутость	0,21	0,33*	0,14	0,35*	0,21	0,27
Поиск впечатлений – избегание	0,11	0,32*	0,25	0,20	0,18	0,33*
Теплота – равнодушие	0,29*	0,42**	0,39**	0,43**	0,31*	0,43**
Понимание – непонимание	0,27	0,39**	0,27	0,25	0,12	0,37**
Уважение других – самоуважение	0,16	0,38**	0,16	0,27	0,33*	0,30*
Привязанность – отдаленность	0,17	0,26	0,26	0,30*	0,24	0,44**
Настойчивость – слабоволие	0,47***	0,47***	0,45**	0,43**	0,11	0,36*
Ответственность – безответственность	0,29*	0,35*	0,35*	0,40**	0,18	0,32*
Самоконтроль – импульсивность	0,16	0,23	0,24	0,32*	0,10	0,15
Предусмотрительность – беспечность	0,31*	0,35*	0,31*	0,38**	0,08	0,26
Контролирование – естественность	0,31*	0,40**	0,40**	0,45**	0,10	0,31*
Напряженность – расслабленность	-0,22	-0,11	-0,06	-0,31*	0,01	-0,11
Эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность	-0,22	-0,20	-0,26	-0,37**	-0,03	-0,21
Эмоциональность – сдержанность	-0,19	-0,20	-0,17	-0,31*	-0,05	-0,14
Любопытство – консерватизм	0,29*	0,26	0,33*	0,28	0,26	0,32*
Артистичность – неартистичность	0,26	0,40**	0,48***	0,51***	0,24	0,33*
Сензитивность – нечувствительность	0,14	0,30*	0,28	0,26	0,40**	0,36*
Пластичность – ригидность	0,34*	0,28	0,22	0,46***	0,12	0,06
Игривость – практичность	0,16	0,25	0,40**	0,30*	0,31*	0,25

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

*Рефлексивное преодоление*, включающее в себя оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения достигается за счёт

подчинения ситуации собственной логике и игнорированию противоречивой части информации – отрицание ( $p=0,40$ ), рационализация ( $p=0,34$ ); акцентировании собственных сильных сторон – компенсация ( $p=0,35$ ) и стремлении реализовывать собственные ресурсы в социально-одобряемом русле – сублимация ( $p=0,29$ ). Копинг связан с настойчивостью ( $p=0,47$ ), теплотой ( $p=0,42$ ), контролированием ( $p=0,40$ ), неартистичностью ( $p=0,40$ ), пониманием ( $p=0,39$ ), уважением других в противовес самоуважению ( $p=0,38$ ). Имеющиеся корреляции с личностными особенностями указывают на роль социума в процессе рефлексивного преодоления, а точнее – понимания мотивов других людей; наличия близких взаимоотношений.

Стратегическое преодоление имеет ряд значимых корреляций со зрелыми защитами – с рационализацией ( $p=0,51$ ); сублимацией ( $p=0,58$ ); компенсацией ( $p=0,40$ ). Данный вид копинга представляет собой процесс создания четко продуманного плана действий. Сублимация и компенсация обеспечивают «мотивационно-энергетический пласт» планирования, основанный на реализации собственных сильных сторон и возможностей личности, постановке целей, ценных в социальном отношении, имеющих перспективу формирования себя как социальной активной личности. Рационализация способствует упорядочиванию информации при продумывании плана действий. Стратегическое преодоление имеет личностные корреляты – неартистичность ( $p=0,48$ ), настойчивость ( $p=0,45$ ), контролирование ( $p=0,40$ ), практичность ( $p=0,40$ ), теплота ( $p=0,39$ ), предусмотрительность ( $p=0,33$ ), консерватизм ( $p=0,31$ ). Перечисленные качества помогают курсантам делить масштабные цели на подцели, управление достижением которых в рамках стратегического планирования становится более доступным.

*Превентивное преодоление*, представляющее собой предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Подобная неопределенность толкает курсантов к сублимированию ( $p=0,47$ ), и, соответственно, связанным с ним стремлением поддерживать здоровый образ жизни, заниматься спортом, полезной деятельностью, наукой; отрицанию ( $p=0,37$ ), рационализации ( $p=0,36$ ).

Предполагаем, что предвосхищению возможных трудностей *превентивного преодоления* будут способствовать неартистичность курсантов ( $p=0,51$ ), контролирование ( $p=0,45$ ), ответственность ( $p=0,40$ ), предусмотрительность ( $p=0,38$ ). А их нейтрализации – пластичность ( $p=0,46$ ), настойчивость ( $p=0,43$ ), теплота ( $p=0,43$ ), эмоциональная лабильность ( $p=-0,37$ ), общительность ( $p=0,35$ ).

Получение информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения человека в период совладания со стрессами (*поиск инструментальной поддержки*) осуществляется путем подчинения субъективно трудной ситуации собственной логике – рационализация ( $p=0,43$ ); разрешения проблемы социально-одобряемыми способами – сублимация ( $p=0,37$ ). В целом же получение обратной связи, советов может быть направлено на выяснение собственных сильных сторон, в противовес слабым – компенсация ( $p=0,32$ ), разрядке негативных эмоций и чувств – смещение ( $p=0,29$ ).

Поиск инструментальной поддержки связан с нечувствительностью ( $p=0,40$ ), уважением других ( $p=0,33$ ), практичностью ( $p=0,31$ ), пониманием ( $p=0,31$ ). Обратная связь (мнения, советы) может быть неприятна слушающему, поэтому курсант заранее настраивается на выделение «рационального зерна» обратной связи.

Регуляция эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, поиск сочувствия и общения с людьми связана с рационализацией ( $p=0,47$ ), отрицанием ( $p=0,39$ ), компенсацией ( $p=0,33$ ). Поиск эмоциональной поддержки связан с привязанностью ( $p=0,44$ ), теплотой ( $p=0,43$ ), пониманием ( $p=0,37$ ), настойчивостью ( $p=0,36$ ), нечувствительностью ( $p=0,36$ ), поиском впечатлений ( $p=0,33$ ), уважением других ( $p=0,30$ ), ответственностью ( $p=0,32$ ), контролированием ( $p=0,31$ ), консерватизмом ( $p=0,32$ ), неартистичностью ( $p=0,33$ ). Полученный результат показывает, что, несмотря на потребность в разделенности переживаний с близкими людьми, поиска сочувствия, юноши не склонны окончательно выпускать эмоции из-под контроля. Поиск эмоциональной поддержки может стать основой завязывания близких отношений (привязанность, теплота) и их поддержания (ответственность, уважение других).

### **Выводы**

Если обобщать полученные данные о связи проактивного совладания, психологической защиты и личностных особенностей курсантов военного вуза, получим следующее.

Во-первых, практически все значимые связи обнаружены между зрелыми защитами (рационализация, компенсация, сублимация) и копингами. Исключение составил лишь незрелый механизм отрицания, имеющий корреляции с рефлексивным совладанием, поиском эмоциональной поддержки, превентивным преодолением. Предполагаем, что отрицание, стремясь к игнорированию неприятной для личности информации, способствует становлению эмоционального копинга – регуляции эмоций и чувств в стрессе. Другие незрелые защиты (регрессия,

формирование реакции, проекция) имеют только тенденции к обратной корреляции с проактивным совладанием.

Во-вторых, механизмы защиты, значимо связанные с проактивным совладанием условно можно отнести к двум группам а) защиты, преобразующие информацию, подчиняющих ее собственной логике, либо игнорирующие ее (рационализация, компенсация, отрицание); б) защиты, способствующие постановке и реализации задач в социально-одобряемом русле (сублимация).

В-третьих, выявился ряд значимых связей между стратегиями проактивного совладания и личностными особенностями курсантов. Ведущее место в проактивном совладании занимают: настойчивость, неартистичность, контролирование, ответственность, предусмотрительность, теплота, уважение других, консерватизм, нечувствительность (в противовес сензитивности).

### **Рекомендации и перспективы исследования**

Полученные выводы являются промежуточным результатом лонгитюдного исследования защитно-совладающего поведения курсантов военного вуза. Планируется продолжить исследование и в перспективе выявить паттерны защитно-совладающего поведения и личностных черт курсантов.

## **Литература**

- Баркова Н.П., Золотенкова А.В.* Связь копинг-стратегий с психологическими защитами химически зависимой личности // Проблемы теории и практики современной психологии. Сборник статей XIV Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Иркутск, 2015. С. 430–433.
- Батыршин В.Р.* Современные психологические подходы к вопросу совладающего поведения военнослужащих в служебной деятельности // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2016. № 4. С. 62–66.
- Благенкова Н.П.* Влияние личностных особенностей матерей на формирование защитно-совладающего поведения подростков в замещающих семья // Психологические проблемы современной семьи. Сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции. М., 2015. С. 247–256.
- Богданова М.В.* Механизмы саморегуляции: защитное и совладающее поведение в профессиональной деятельности психолога // В мире научных открытий. 2010. № 5-4. С. 107–111.
- Боровкова Е.Ю.* Совладающее поведение матерей в системе стабилизации личности матерей, имеющих детей с острыми заболеваниями // Неврологический вестник. Журнал им. В.М. Бехтерева. 2014. Т. XLVI. № 1. С. 97–99.

- Брушлинский А. В.* Проблемы психологии субъекта. М.: ИП РАН, 1994.
- Зиньковский А.К., Леньков С.Л., Антоновский А.В.* Некоторые аспекты изучения профессионального здоровья педагога // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2011. № 3–1. С. 59–61.
- Исаев Д.Н., Колосова Т.А.* Механизмы психологической защиты и стресс-совладающее поведение умственно отсталых ПО // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2011. № 6. С. 50–54.
- Исаева Е.Р., Фещенко М.И.* Психологические механизмы адаптации к стрессу у больных психосоматическими и невротическими, связанными со стрессом, расстройствами // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2010. № 27 (203). С. 91–97.
- Куфтяк Е.В.* Лонгитюдное исследование психологических защит и совладающего поведения у сиблингов // Принцип развития в современной психологии / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2016. С. 339–359.
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 3. С. 17–24.
- Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. N 1(42). С. 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: 02.06.2017).
- Лапкина Е.В.* Защитное и совладающее поведение личности в аспекте возрастного развития // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI всероссийской научно-практической конференции. Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2013. С.422–424.
- Никифорова Д.Н., Бойко А.Д.* Модель безопасного защитного и совладающего поведения педагогов // Педагогическое образование в России. 2017. №3. С.90–96.
- Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2000.
- Никольская И. М.* Психология совладающего поведения в защитной системе человека // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 52–54.
- Самойлина Т.Г., Михайлюк Е.Б.* Психокоррекция и психопрофилактика девиаций с учетом особенностей защитного и совладающего поведения подростков // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. Т. 7. № 4. С. 41–45.
- Сапоровская М.В.* Стрессы межпоколенного взаимодействия: развод как предиктор защитного и совладающего поведения // Психологическая наука и образование 2013. №1. С. 57–64.

- Слесарева О.А.* Защитное и совладающее поведение подростков // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга». 2014. № 39-2. С.97–102
- Церфус Д.Н., Карагачева М.В.* Психологические защиты и совладающее поведение у работников экстренной медицинской службы // Экстремальные ситуации природного характера: проблемы, факторы, последствия: сборник материалов Международной научно-практической интернет-конференции. Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2016. С. 143–152.
- Caska B.A.* The search for employment: motivation to engage in a coping behavior / Journal of Applied Social Psychology, 1998. Т. 28. № 3. P. 206–224.
- Dugan Sh., Lloyd B., Lucas K.* Stress and coping as determinants of adolescent smoking behavior / Journal of Applied Social Psychology, 1999. Т. 29. № 4. P. 870–888.
- Ellis A.* Using rational emotive behavior therapy techniques to cope with disability / Professional Psychology, Research and Practice, 1997. Т. 28. P. 17–22.
- Kliwer W.* Coping in middle childhood: relations to competence, type a behavior, monitoring, blunting, and locus of control / Developmental Psychology, 1991. Т. 27. P. 689–697.
- Olah A., Torestad B., Magnusson D.* Coping behaviors in relation to frequency and intensity of anxiety-provoking situations / Perceptual and Motor Skills, 1989. Т. 69. P. 935–943.
- Piekarska A.* School stress, teachers abusive behaviors, and children's coping strategies / Child Abuse & Neglect, 2000. Т. 24. № 11. P. 1443–1449.
- Schore A.N.* The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health / Infant Mental Health Journal, 2001. Т. 22. № 1-2. P. 201–269.
- Shulman Sh.* Close relationships and coping behavior in adolescence / Journal of Adolescence, 1993. Т. 16. P. 267–283.
- Wolfradt U., Engelmann S.* Depersonalization, fantasies, and coping behavior in clinical context / Journal of Clinical Psychology, 1999. Т. 55. № 2. P. 225–232.

## 1.4. Проявление механизмов психологической защиты в автобиографической памяти личности (Е.А. Кухмистерова)

Автобиографическая память (*далее АП*) – это вид памяти, обеспечивающий субъективное отражение пройденного человеком отрезка жизненного пути. Её содержание составляют автобиографически значимые события, состояния и представления о себе в различные периоды жизни, которыми определяется самоидентичность личности и её уникальность (Нуркова, 2005). Представление о себе детерминировано воспоминаниями о событиях, которые стали личностно значимыми (Нуркова, Василенко, 2013). АП является личностно-когнитивной системой, основными функциями которой заключаются в обеспечении, формировании, развитии, стабилизации Я-концепции и самооценки, поддержании позитивной самоидентичности на протяжении жизненного пути человека (Conwey, 2004; Нуркова, 2013; Alea, Bluck, Semegon, 2004). Сомнения в достоверности автобиографических воспоминаний (в своем прошлом) могут привести к сомнению в актуальной «Я-концепции» (в своем настоящем) (Tulving, 2001). Возможность восстановления и преобразования «субъективной картины прошлого» позволяет человеку изменять «концепцию виденья себя», развиваться как личность.

АП в целом и конкретные автобиографические воспоминания по сравнению с другими мнемическими системами (семантической и эпизодической памятью) носят ярко выраженный эгоцентрический характер (Нуркова, 2010). Формирование как отдельных воспоминаний о себе, так и целостной картины жизни происходит ненамеренно, как следствие смыслового преобразования процесса контакта с окружающим миром. При этом люди достаточно редко занимают рефлексивную позицию относительно своей истории жизни, и большинство трансформаций автобиографических воспоминаний происходит неосознанно, все дальше и дальше отдаляя образ прошлого от реально произошедших событий (Нуркова, Митина, Янченко, 2005).

Таким образом, АП направлена на поддержание собственного «Я», сохранение представлений о себе самом, преемственности «Я» прошлого и «Я» настоящего. АП является структурой, обеспечивающей и постоянно поддерживающей целостность личности. В исследовании В.В. Нурковой (2004) было обнаружено присутствие стабильных жизненных тем в судьбе человека. Их стабильное число колеблется от 3 до 5, при этом 2-3 темы на протяжении всей жизни не меняют свою значимость формируя представление о непрерывности и преемственности своей судьбы.

События, не вписывающиеся в представления о себе самом подвергаются трансформации с целью быть вписанными в целостное и логичное жизнеописание. По мнению Т. Шибутани (1969) каждый индивид обладает какой-либо Я-концепцией, которую он стремится сохранить и укрепить. А. Баддли (2011) обращает внимание на уникальную уловку автобиографической памяти, заключающейся в том, что личность склонна приписывать себе заслуги в успехах, но отрицать свою ответственность за неудачи. Если это не удастся, то личность способна избирательно «забыть» о неудаче и запоминает успехи. Для АП в общем характерна стратегия «позитивной конструктивности» (Нуркова, 2015). Она заключается в более надежном удержании в сознании позитивных воспоминаний, оставляя возможность изменения мнемической траектории при воспроизведении негативных (Нуркова, Гофман, 2016). Данные практической психологии показывают (Леман, 2010), что воспоминания о детстве часто подвергаются лжи, в которую человек сам верит. События, которые противоречат частной логике будут трансформированы и вписаны в уже сложившуюся частную логику. Термин «частная логика» может быть соотнесен с понятием «Я-концепции» и обозначает видение мира, присущее конкретной личности, возникшее в раннем детстве, в те годы, когда закладывался её фундамент (Леман, 2010).

В таком случае, перед исследователем встает вопрос, будет ли сама личность, её особенности и характерологические черты влиять на структуру и содержание АП?

### **Анализ исследований по изучаемой проблеме**

На сегодняшний день исследования индивидуальных различий АП осуществляются через два методологических подхода. С одной стороны, это господство «монопараметрической» методологии за рубежом, согласно которой статистические взаимосвязи между макроструктурой или содержанием АП и некоторыми внешними параметрами, например, половозрастные особенности или личностные свойства. С другой стороны, это возрастание значимости функционального подхода, согласно которому индивидуальные различия АП обнаруживаются только благодаря специфике обращения к автобиографическим воспоминаниям в ходе решения определенных задач (например, установление коммуникации, социальных контактов, саморегуляции и т.д.).

В ходе ряда исследований были выявлены личностные особенности АП в связи с депрессией, расстройством пищевого поведения, истерией, юношеским психозом (Василевская, Кабардов, Нуркова, 2011). Таким образом, работы, выполненные на материале клиники демонстрируют, что

специфика автобиографической памяти соответствует специфике психиатрической симптоматики. Иначе говоря, можно предположить, что определенные характерологические и личностные особенности, присущие пациентам, с конкретной нозологией подвергают трансформации АП, изменяя, как общую картину воспоминаний (Василевская, Кабардов, Нуркова, 2011), так и деформируя отдельные воспоминания (Brewin, 2007).

Функциональный подход был предложен У. Найссером и на данный момент достаточно активно используется при исследованиях АП (Conway, 1996; Нуркова, 2000; Василевская, 2008)

Его применение к изучению АП позволяет выявить влияние отдельных личностных черт на специфику автобиографических воспоминаний (Василевская, Кабардов, Нуркова, 2011). Например, экстраверсия связана с коммуникативной функцией, а «открытость к опыту» с экзистенциальной (Василевская, 2008)

На основе результатов исследований (Василевская, 2008; Василевская, Кабардов, Нуркова, 2011) выделяют 4 функции АП: прагматическую, саморегуляционную, коммуникативную и экзистенциальную. В соответствии с названными типами выделяют 4 типа АП: прагматический, саморегуляционный, коммуникативный и экзистенциальный типы. Каждому типу памяти можно приписать определенные функциональные и структурные параметры, а также в качестве одной из предпосылок к развитию конкретного типа АП можно назвать личностные черты (Василевская, Кабардов, Нуркова, 2011).

Таким образом, можно судить о том, что индивидуальные различия личностных черт могут служить предиктором индивидуальных различий в макроструктуре и содержании АП (Нуркова, Кабардов, Василевская, 2011).

Личностные черты, в свою очередь, образуют в своем индивидуально-своеобразном комплексе подструктуру личности, называемую характером. Характер определяет присущие человеку типичные формы и способы достижения целей и самопроявления в общении с другими людьми, выступает как форма проявления личности готовность человека осуществлять в более или менее типичных ситуациях при определенных условиях определенные фиксированные формы или способы поведения. Современные психоаналитики считают, что сущность структуры характера нельзя осознать, не понимая двух различных и взаимодействующих друг с другом измерений – уровня развития личностной организации и защитного стиля внутри этого уровня (Мак-Вильямс, 2001).

В парадигме медико-психологических исследований использование психологической защиты рассматривается в определенной мере как

патологическая, неплодотворная форма разрешения противоречий (Набиуллина, Тухтарова, 2003). С другой стороны, исследователи придерживаются точки зрения, что до определенной стадии выраженности психологической защиты ее эффект положителен, после перехода за оптимум наступает переход в обратный эффект (Романова, Гребенников, 1996; Каменская, 1999). Преобладание у человека какого-либо защитного механизма может привести к развитию определенных черт и акцентуаций характера (Набиуллина, Тухтарова, 2003). В связи с этим можно предположить, что отдельный защитный механизм, может выступать предиктором определенных черт характера, а, следовательно, оказывать влияние на формирование картины прошлого и на феноменологию отдельных автобиографических воспоминаний.

Высокая личностная обусловленность содержания и структуры АП дает основания полагать, что на её функционирование влияют не только личностные свойства, но и различия в мотивационной структуре личности.

Известно, что одним из факторов, повышающих эффективность доступа к материалу является, например, мотивационный фактор (Нуркова, Гофман, 2016). В случае, если материал, который необходимо воспроизвести, конгруентен содержанию самооценки, его значительно легче извлечь из памяти.

Экспериментально было подтверждено существование таких специфических эффектов, например, как «забывание, индуцированное припоминанием» или RIF-эффект, эффект «размера категории», феномен «на кончике языка» (подробнее Нуркова, Гофман, 2016). Однако, данные феномены имеют мотивационно нейтральную природу и основаны на принципе экономии ресурсов (Нуркова, Гофман, 2016). Основываясь на данном выводе, можно предположить, существование феноменов более высокого уровня, обусловленных смысловым уровнем извлечения информации. Идея о существовании специфических механизмов психологической защиты, способных вытеснять или подавлять травмирующие воспоминания восходит еще к патриарху психоанализа – З. Фрейду. Психологическая защита функционирует так, что примирение человека с окружающей его реальностью происходит за счет постоянного искажения воспринимаемой и оцениваемой информации (Каменская, 1999). В истории вопроса о наличии вытеснения в научном сообществе активно обсуждаются 3 пункта (Нуркова, Гофман, 2016): фальсифицированный характер «возвращенных» (ранее вытесненных) воспоминаний (Loftus, Davis, 2006; Patihis, et al., 2014), трудности дифференциации непосредственно вытеснения и других механизмов

забывания и убедительные данные о более точном воспроизведении именно негативно эмоционально окрашенного материала.

Доказательство наличие факта мотивационно обусловленного вытеснения представляет собой достаточно трудную задачу. Для этого необходимо соблюдение трех условий: наличие материала в памяти до введения репрессирующего фактора; установление снижения воспроизведения при введении репрессирующего фактора мотивационного характера и восстановление воспроизведения на исходный уровень при устранении репрессирующего фактора. Исследования, придерживающиеся данных условий постулировали наличие вытеснения, как обратимого активного механизма, способствующего снижению воспроизведения потенциально травматичного материала (Нуркова, Гофман, 2016).

Вопросы, о том, можно ли забыть травмирующее событие, а потом вновь извлечь его из памяти и стоит ли учитывать такие защитные механизмы как вытеснение и диссоциация, которые при извлечении событий имеют долгую историю (Brewin, 2007). Однако в контексте АП новый интерес они вызвали в начале 90-ых годов с выходом статьи Элизабет Лофтус «The reality of repressed memories», в которой был представлен новый взгляд на природу травмирующих событий.

Зарубежные исследования травматических событий показали, что воспоминания об изнасиловании являются менее четкими и яркими по сравнению с другими неприятными воспоминаниями, о них меньше вспоминают и говорят (Brewin, 2007). Схожие результаты представили Дж. Боанек, Р. Фавиш и Э. Уолкер (Bohanek, Fivush & Walker, 2005) показав, что травматичные воспоминания отличаются от остальных интенсивно негативных воспоминаний по параметру яркости, значимости и нарративной структуры. К. Бирнем, И. Хьюман и К. Скотт (Byrne, Human & Scott, 2001) сообщают, что травматичные события по сравнению с позитивными имеют меньше визуальных и ольфакторных деталей.

Большой популярностью пользуются исследования, в которых проводится сравнение АП людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и людей, не страдающих от ПТСР (подробный обзор исследований по данной проблематике Brewin, 2007).

Несмотря на популярность клинических исследований, вопрос о взаимосвязи механизмов психологической защиты и автобиографических воспоминаний не всегда ставился напрямую. В ряде исследований было показано, что широкий спектр травматических событий может всплывать в памяти вне терапевтической ситуации и иногда эти воспоминания могут быть доказаны. Это привело к выводу, что иногда «восстановленные воспоминания» могут соответствовать действительности, а иногда могут

быть ложными ((Brewin, 2007)). С. Клэнси, Д. Шахтер, Р. Макнелли и Р. Питман (Clancy, Schacter, McNelly & Pitman, 2000) рассматривали влияние восстановленных и вытесненных автобиографических воспоминаний на неавтобиографический стимул.

Второй вопрос о необходимости специфических защитных механизмов для забывания травмы не имеет четкого ответа. Некоторые исследователи (Brewin, 2007) считают, что в них нет необходимости. Иногда травму можно забыть, но это относится к обычным законам памяти, связанным с затуханием следа или блокировкой в связи с последующим обучением. В исследованиях было показано, что ранее вытесненные и впоследствии вновь восстановленные воспоминания имеют определенные особенности, например, яркость и эмоциональность, характерные для страдающих ПТСР (Andrews et al., 2001). С другой стороны, почти каждая работа, рассматривающая влияние угроз и насилия, сообщает, что большее забывание связано с большим насилием и угрозами (Brewin, 2007). Влияние на забывание оказывает и возраст жертвы. Чем моложе был человек в момент совершения насилия, тем выше вероятность, что травма будет забыта (Briere, Conte, 1993; Goodman et al. 2003; Elliott, 1997). Современные исследователи считают торможение частью повседневной памяти, наряду с процессами ослабления следов и блокировки, с постоянным участием в восстановлении желаемой информации и подавлением нежелательной, либо несоответствующей информации (Anderson, Green, 2001). Таким образом, вытеснение во фрейдистском смысле является не особым механизмом, но частью повседневной памяти (Brewin, 2007).

В настоящее время, теория о том, что такие механизмы психологической защиты, как вытеснение и диссоциация вовлечены в забывание травматичных автобиографических воспоминаний остается не проверенной клинически, но в тоже время существует ряд доказательств её состоятельности, ввиду которых она не может быть отвергнута (Brewin, 2007). Ранее проведенные исследования показали, что здоровые склонные к использованию механизма вытеснения респонденты, несмотря на наличие трудностей в их жизненной истории, более успешны при подавлении и забывании нетравматического материала (Barnier, Levin, Maher, 2004). Респонденты с высоким уровнем диссоциации с наименьшей вероятностью вспоминают имеющие место в детстве случаи насилия (Goodman et al., 2003) и более успешны в забывании травмирующих слов (Brewin, 2007).

Как было указано выше, респонденты, склонные использовать такие защитные механизмы как вытеснение и диссоциацию более эффективно забывают негативные стимулы, по сравнению с позитивными и

нейтральными. Эти результаты согласуются с клиническими данными и еще раз могут служить подтверждением важности механизмов психологической защиты, а также продемонстрировать влияние последних на процессы внимания и памяти (Brewin, 2007).

Массив имеющихся данных указывает на взаимосвязь защитных процессов личности и особенностей структуры АП. Но, стоит отметить, что все без исключения исследования (обзор Brewin, 2007) были сфокусированы на материале отдельных автобиографических событий и ни одно на целостной жизненной истории.

Одна из функций психологической защиты состоит в сохранении целостности поведения, которое не возможно без самоуважения (Ротенберг, Аршавский, 1986; Куфтяк, 2016). Самоуважение заключается в том, что образ «Я-реального» приближен образу «Я-идеальное». При активации защитных механизмов неприемлемые мысли и аффекты трансформируются, приближая «Я-реальное» к желаемому образу «Я», обеспечивая стабильность и безопасность «Я-концепции».

Формирование представлений о себе, как о личности и развитие психологических защит являются двумя параллельными процессами. Согласно периодизации личностного развития Э. Эриксона первая стадия наступает с рождения и длится до 18 месяцев (Романова, Гребенников, 1996). Примерно в это же время, на первом году жизни, появляются специфические механизмы, являющиеся предшественниками последующих защитных механизмов (Блюм, 2009). Защитные механизмы, как устойчивые черты личности формируются непосредственно в детском возрасте (Фрейд, 2004; Романова, Гребенников, 1996).

Таким образом, детство признается наиболее важным периодом в развитии личности. При этом, события, произошедшие в данный период чаще всего подвергаются трансформации. В зрелом возрасте человек не всегда способен точно определить, действительно ли автобиографическое событие имело место в реальном прошлом, либо оно было искусно реконструировано, на основе рассказов старших (Леман, 2010). Именно поэтому мы считаем, что изучение механизмов психологической защиты именно на материале детских воспоминаний будет представлять наибольший интерес. Ведь детство является периодом, наименее подверженному влиянию сознательного контроля (Леман, 2010).

Мы считаем, что при повышении значимости автобиографического материала, а именно при целостном воспроизведении картины детства (выполнение методики «Линия жизни») респондент попадает в субъективно трудную ситуацию

Во-первых, так как методика требует воспроизведения целостного жизнеописания, что не характерно для обыденной жизни. В реальности

человеку свойственно вспоминать об отдельных эпизодах своей биографии, но не о целостной картине.

Во-вторых, необходим высокий уровень саморефлексии, что представляет определенные сложности для неподготовленных респондентов.

Во-третьих, возможна активация негативных и травмирующих высоко личностно значимых событий, что приводит к увеличению количества защит, помимо вытеснения и интенсификации действия защит, что и предоставляет возможность обнаружить взаимосвязь между данными структурами личности.

Таким образом, нами были сформулированы следующие гипотезы исследования:

1. При воспроизведении целостной личностной истории возможна активация негативных и травмирующих высоко личностно значимых событий, что сопряжено с интенсификацией действия психологической защиты и предоставляет возможность эмпирически обнаружить взаимосвязь между данными структурами личности;

2. Каждый защитный механизм оказывает специфическое влияние на макроструктуру АП, таким образом, каждая из защит особенным образом будет визуально трансформировать личностную картину прошлого, что возможно зафиксировать методикой «Линия жизни».

### **Эмпирическое исследование**

Эмпирическое исследование осуществлялось в течение 2016–2017 гг. В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 20 до 86 лет (18 мужчин и 42 женщины). В качестве диагностического инструментария были использованы:

- опросник «Диагностика типологий психологической защиты» / «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) (Life Style Index, LSI) разработан Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте (русскоязычная адаптация Л. И. Вассерман, О.Ф.Ерышев, Е.Б.Клубова) и включает следующие 8 шкал: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование;

- опросник Временной Перспективы Ф. Зимбардо (ВПЗ) (Zimbardo Time Perspective Inventory / ZTPI) (русскоязычная адаптация А. Сырцова, 2008 год), направленный на диагностику системы отношений личности к временному континуум, включающий 5 шкал: восприятие негативного прошлого, позитивного прошлого, гедонистического настоящего, фаталистического настоящего и ориентацию на будущее.

- методика «Линия жизни. Моё детство» (авторский вариант В.В. Нурковой), направленная на выявление структурно-содержательных характеристик АП в период детства респондентов.

Опросники ИЖС и временной перспективы Зимбардо были представлены в виде стандартных бумажных бланков. Структурные характеристики автобиографической памяти определялись с помощью модифицированной методики «Линия Жизни» (ЛЖ) (Нуркова, 2000). Респондент получал лист формата А4 с горизонтальной стрелкой, разделяющей лист на две равные полуплоскости и инструкцией. Воспоминания наносились в хронологическом порядке, одновременно с ориентацией по шкале «позитивности-негативности». Обработка полученных бланков позволяет выделить ряд индивидуально устойчивых количественных показателей работы АП: общее количество воспоминаний, плотность воспоминаний (количество воспоминаний / возраст испытуемого), количество позитивных воспоминаний, количество негативных воспоминаний, индекс эмоциональности (количество позитивных / количество негативных воспоминаний), возраст первого воспоминания, количество тем (которыми можно описать все события, представленные на бланке), наличие события «мое рождение».

На первом этапе исследования был проведен корреляционный анализ между опросником ИЖС и методикой «Линия жизни» для выявления взаимосвязей между психологическими защитами и макроструктурой автобиографической памяти.

На втором этапе основываясь на результатах выполнения методики ИЖС респонденты были разделены на 2 группы. По имеющимся данным (Каменская, 1999) нормативные значения показателей психологических защит равны 40–50 %. Предположительно, респонденты, превышающие 50-процентный рубеж по уровню напряженности защиты, имеют реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты. Такие респонденты были отнесены к «высокой» группе. Респонденты, получившие 0, либо близкое к нему значение по шкале были отнесены к «низкой» группе. При обработке данных использовались описательная статистика, корреляционный анализ по Пирсону, Т-тест для независимых групп. Все вычисления производились в статистическом пакете SPSS 17.

### **Результаты и их обсуждение**

В ходе корреляционного исследования нами были установлены взаимосвязи между некоторыми механизмами психологической защиты и параметрами АП. Согласно нашей гипотезе, мы предполагаем, что

наибольшее количество связей будет обнаружено между параметрами АП и примитивными механизмами защиты.

Механизм отрицание положительно коррелирует с количеством позитивных воспоминаний ( $r=0,282$ ,  $p=0,029$ ). Стоит отметить, что на связь между оптимизмом и отрицанием указывала еще психоаналитик А. Ангель (Фрейд, 2004). Данный результат соотносится с выводами исследования В. В. Нурковой (2000), посвященному индивидуальным стилям организации автобиографической памяти. Было выявлено, что не критично высокое позитивное отношение к своему прошлому выступает единым защитным комплексом с отрицанием эмоционально отталкивающей части оси отношений. События, характеризующиеся, как эмоционально негативные на бессознательном уровне защищены от серьезной негативной оценки. Мы предполагаем, что являясь незрелым и неэффективным защитным механизмом, отрицание трансформирует воспоминания детства, делая недоступной область негативного прошлого, что приводит к невозможности переработки воспоминаний и использования их для решения сходных конфликтных ситуаций в будущем.

Механизм вытеснение отрицательно коррелирует с количеством ( $r=-0,317$ ,  $p=0,015$ ) и процентом ( $r=-0,267$ ,  $p=0,039$ ) фотографических воспоминаний, что автоматически приводит к увеличению процента обобщенных воспоминаний ( $r=0,267$ ,  $p=0,039$ ). Вытеснение является одной из самых неблагоприятных для развития личности защит. Вытесненные импульсы пытаются прорваться наружу, что требует от личности постоянной энергетической активации для их сдерживания. Под давлением вытеснения логика может приобрести черно-белый окрас (Парфенова, 2000), что ведет к предпочтению крайних вариантов в оценке действительности. Мы предполагаем, что использование вытеснения ведет не только к недопущению в сознание отрицательных аффективных событий, но в принципе «погашению» аффективных событий в памяти. Таким образом не только травмирующие события переправляются в бессознательное, но и яркие, аффективные фотографические воспоминания вне зависимости от их эмоциональной модальности становятся недоступными для «Я». Вероятно, вытеснение «видит» в любом чрезмерно аффективном событии угрозу и срабатывает автоматически, тем самым «переправляя» событие в область бессознательного. Мы видим в этом отрицательное действие механизма вытеснения. Яркие фотографические события могли бы стать «событиями-якорями», из которых «Я» могло бы черпать силы при совладании с трудной жизненной ситуацией, но этого не происходит, так как они более недоступны.

Механизм проекция положительно коррелирует со средней положительной эмоциональной амплитудой ( $r=-0,326$ ,  $p=0,011$ ). Проекция может выражаться как в процессе приписывания окружающим отрицательных черт собственного «Я», так и в завершающем процессе присоединении себе положительных черт. Таким образом, мы считаем, что данное «положительное приписывание» выражается в склонности личности преувеличивать свои спехи, радость от своих достижений и их эмоциональную значимость, что на «Линии жизни» будет выражаться увеличением позитивной эмоциональной амплитуды.

В ходе второго этапа исследования респонденты были разделены на две группы в зависимости от напряженности использования той или иной защиты. Межгрупповые различия нивелировали взаимосвязь между механизмом отрицания и количеством положительных воспоминаний на «Линии жизни».

Межгрупповое сравнение по шкале вытеснение подтвердило, что респонденты «высокой» группы (8 человек, показатель 6-9 по шкале сырых баллов) отмечают значительно меньше ( $p=0,018$ ;  $M_v=0,37$  событий,  $M_n=1,72$  событий) фотографических событий по сравнению с респондентами «низкой группы» (18 человек, показатель 0-1 по шкале сырых баллов).

Межгрупповое сравнение по шкале проекция подтвердило, что респонденты «высокой группы» (15 человек, показатель 7-11 по шкале сырых баллов) склонны завышать среднюю амплитуду событий, наносимых на «Линию жизни» ( $p=0,032$ ) по сравнению с респондентами «низкой» группы (11 человек, показатель 0-1 по шкале сырых баллов ( $M_v=49,4$  мм,  $M_n=38,4$  мм)).

Наиболее интересные данные были получены по результатам межгруппового сравнения механизма регрессии. Нами не были установлены достоверные корреляционные взаимосвязи между регрессией и АП, но они были выявлены при межгрупповом сравнении. Мы предполагаем, что различия между группами столь велики, что в общей картине нивелируют друг друга. В состав «высокой» группы вошли 12 человек (показатель 7-12 по шкале сырых баллов), в состав «низкой» – 7 (показатель 0-1 по шкале сырых баллов). В «высокой» группе выше количество негативных воспоминаний ( $p=0,003$ ,  $M_v=4,91$ ,  $M_n=1,42$ ), выше процент негативных воспоминаний ( $p=0,003$ ,  $M_v=41,29$ ,  $M_n=20,09$ ), больше количество обобщенных событий ( $p=0,034$ ,  $M_v=11,41$ ,  $M_n=6,57$ ), а также выше показатель негативного прошлого по шкале временной перспективы Зимбардо ( $p=0,003$ ,  $M_v=3,11$  против  $M_n=2,10$ ). В «низкой» группе выше пропорция отношения позитивных воспоминаний к

негативным ( $p=0,012$ ,  $M_v=1,88$  против  $M_n=4,71$ ), выше процент положительных воспоминаний ( $p=0,002$ ,  $M_v=55,29$  против  $M_n=79,90$ ).

Регрессия, как одна из непродуктивных защит формирует такие черты характера, как капризность и истеричность. Обнаруживается эгоистическое, безответственное поведение (Парфенова, 2000), наивность и непоследовательность (Каменская, 1999). Человек откатывается к ранним формам поведения, что не способствует преодолению конфликтной ситуации и может привести к неудовлетворенности и дискомфорту, что проявляется в негативизме. Таким образом, мы видим, что наблюдается тесная взаимосвязь между регрессивной защитой и негативным аспектом прошлого. Мы считаем, что наблюдаемая взаимосвязь может привести к формированию негативной частной логики, а также к общему негативному видению своего жизнеописания. Для личностей, использующих регрессию будет характерен пессимизм и, вероятно, неудовлетворенность картиной своего прошлого, что подкрепляется результатами методики временной перспективы Зимбардо.

Механизм замещение не имеет взаимосвязей с макроструктурой АП, но была обнаружена его связь с временной перспективой личности. Респонденты «высокой» группы (13 человек, показатель 6–9 по шкале сырых баллов) больше ориентированы на гедонистическое настоящее ( $p=0,020$ ,  $M_v=3,21$ ,  $M_n=2,58$ ), чем респонденты «низкой группы» (26 человек, показатель 6–9 по шкале сырых баллов). Последние в свою очередь имеют большую ориентацию на фаталистическое настоящее ( $p=0,009$ ,  $M_v=2,99$ ,  $M_n=3,49$ ).

Мы предполагаем, что люди, которым свойственно высокое замещение, будут искать источник разрешения конфликтов в прошлом, а находить им заместитель в настоящем, например, в сновидениях или мечтах, что сейчас все хорошо и не важно, что было когда-то. Так как замещение регулирует переживание, экспрессию и поведение на базе эмоции гнева (Парфенова, 2000), можно предположить, что замещение будет осуществляться «здесь и теперь» в виде агрессивного поведения или вербальной агрессии.

Личность, для которой замещение, напротив, не свойственно будет рассматривать себя в роли игрушки в руках судьбы и не верить в свою способность изменить что-то. Вероятно, они не будут проявлять агрессию, не видя в ней необходимости, либо предаваться бессмысленным фантазиям.

Все без исключения авторы относят компенсацию, рационализацию и реактивные образования к зрелым защитам, обеспечивающим психическое здоровье личности и состояние внутреннего комфорта (Парфенова, 2000). В ходе нашего исследования нами не было выявлено

взаимосвязей между данными защитами и показателями макроструктуры АП. Таким образом, можно предположить, что являясь зрелыми защитами они не будут иметь прочных взаимосвязей с детскими воспоминаниями, так как не были достаточно хорошо сформированы в детском возрасте. Выполняя методику «Линию жизни» респондент, по нашему мнению, погружается в состояние аутоноэзиса, мысленно переносится в свое прошлое, что может активировать паттерны поведения и защиты, характерные для него в детстве, что будет влиять на проявление зрелых, не характерных для детства защит.

При использовании механизма компенсации были обнаружены межгрупповые различия. Респонденты «высокой группы» (10 человек, показатель 0 по шкале сырых баллов) имеют более высокий показатель позитивного прошлого ( $p=0,022$ ) и у них выше ориентация на будущее по сравнению с «низкой группой» (8 человек, показатель 5–7 по шкале сырых баллов).

Мы предполагаем, что личность, прибегающая к механизму компенсации видит в своем прошлом позитивное подкрепление. При столкновении с психологически трудной ситуацией, активно компенсирующая личность будет рассматривать своё прошлое, в качестве поддержки и опоры, базиса, служащего для разрешения актуального конфликта. Значимые воспоминания из детства могут служить воспоминаниями-якорями, из которых «Я» берет силы для борьбы с фрустратором. Так же воспоминания прошлого могут выступать в качестве примера для преодоления будущих конфликтов.

## Выводы

Основываясь на обзоре теоретических и эмпирических исследований можно сказать, что исследования взаимосвязи АП и механизмов психологической защиты имеют длительную историю. Наибольшее внимание исследователей привлекала проблема вытесненных и вновь возвращенных воспоминаний, а также травматических событий. Однако, мы сталкиваемся с проблемой, что все исследования такого типа выполнены на отдельных воспоминаниях, а не на целостной жизненной картине.

Психологические защиты рассматриваются нами как устойчивые черты личности и в таком случае, согласно функциональному подходу могут служить предиктором индивидуальных различий в макроструктуре и содержании АП.

Результаты эмпирического исследования показали, что при воспроизведении целостной личностной истории (методика «Линия жизни») возможно эмпирически обнаружить взаимосвязь между

макроструктурой АП и механизмами психологической защиты. Также было выявлено, что большинство защитных механизмов особым образом трансформирует личностную картину прошлого, что возможно зафиксировать методикой «Линия жизни».

Было обнаружено, что под влиянием примитивных защит, в особенности регрессии, «Линия жизни» подвергается наибольшему визуальным изменениям, а зрелые защиты практически не трансформируют субъективную картину прошлого.

## Литература

- Блюм Дж.* Психоаналитические теории личности / Пер. с англ. А.Б. Хавина. М.: Академический Проект; Культура, 2009.
- Василевская К.Н.* Разработка и апробация опросника «Функции автобиографической памяти личности» // Психологическая наука и образование. 2008. № 4. С. 101–109.
- Василевская К.Н., Кабардов М.К., Нуркова В.В.* Индивидуально-типологические особенности автобиографической памяти [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 20.05.2017).
- Каменская В.Г.* Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб.: «Детство-пресс», 1999.
- Куфтяк Е.В.* Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.05.2017).
- Леман К.* Воспоминания детства: что они говорят о тебе сегодняшнем. М.: Триада, 2010.
- Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003.
- Нуркова В.В.* Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000.
- Нуркова В.В.* Автобиографическая память в оптике культурно-исторической и деятельностной методологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7, №2. С. 64–82.
- Нуркова В.В.* Проблема неточности воспоминаний в перспективе многокомпонентной модели памяти // Мир психологии. 2015. Т. 81, № 2. С. 35–49.

- Нуркова В.В., Гофман А.А. Забывание: проблема наличия следа памяти, его доступности и намеренного контроля // Национальный психологический журнал. 2016. № 4(24). С. 3–13.
- Нуркова В.В., Василенко Д.А. Формирование вариативного репертуара самоопределяющих воспоминаний как средство развития самоидентичности // Вестник РГГУ. Серия «Психологические науки». 2013. № 18(119). С.11–30.
- Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Издательство «Талант», 1996.
- Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М.: Наука, 1986.
- Фрейд. А. «Я» и механизмы защиты. Мн.: ООО «Попурри», 2004.
- Alea N., Bluck S., Semegon A. Young and Older Adults' Expression of Emotional Experience: Do Autobiographical Narratives Tell a Different Story? // Journal of Adult Development. 2004. Vol. 11(4). P. 235–251.
- Anderson M.C., Green C. Suppressing unwanted memories by executive control. // Nature. 2001. Vol. 410(6826). P. 366–369.
- Barnier A., Levin K., Maher A. Suppressing thoughts of past events: Are repressive copers good suppressors? // Cognition and Emotion. 2004. Vol. 18. P. 513–531.
- Bohanek J.G., Fivush R., Walker E. Memories of positive and negative emotionalevents. // Applied Cognitive Psychology. 2005. Vol. 19. P. 51–66.
- Brewin C.R. Autobiographical memory for trauma: Update on four controversies // Memory. 2007. Vol. 15(3). P. 227–248
- Briere J., Conte J. Self-reported amnesia for abuse in adults molested as children // Journal of Traumatic Stress. 1993. Vol. 6. P. 21–31.
- Brown A.S. The tip of the tongue state. Taylor & Francis, 2012.
- Byrne C.A., Hyman, I.E, Scott K.L. Comparisons of memories for traumatic events and other experiences // Applied Cognitive Psychology. 2001. Vol. 15. P.119–133.
- Clancy S.A., Schacter D.L., McNally R.J., Pitman R.K. False recognition in women reporting recovered memories of sexual abuse // Psychological Science. 2000. Vol. 11. P. 26–31.
- Conway M.A. Commentary: Cognitive–affective mechanisms and processes in autobiographical memory // Memory. 2003. Vol. 11. P. 217–224.
- Elliott D.M. Traumatic events: Prevalence and delayed recall in the general population // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. Vol. 65. P. 811–820.

- Gleaves D.H., Smith S.M., Butler L.D., Spiegel D.* False and recovered memories in the laboratory and clinic: A review of experimental and clinical evidence. // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. P. 3–28
- Goodman G.S., Ghetti S., Quas J.A., Edelstein R.S., Alexander K.W., Redlich A.D.* A prospective study of memory for child sexual abuse: New findings relevant to the repressed-memory controversy // *Psychological Science*. 2003. Vol. 14. P. 113–118.
- Loftus E.F., Davis D.* Recovered memories // *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2006. Vol. 2. P. 469–498.
- Patihis L., Ho L.Y., Tingen I.W., Lilienfeld S.O., Loftus E.F.* Are the “memory wars” over? A scientist-practitioner gap in beliefs about repressed memory // *Psychological Science*. 2014. Vol. 25(2). P. 519–530.
- Williams J.M.G., Stiles W.B., Shapiro D.A.* Cognitive mechanisms in the avoidance of painful and dangerous thoughts: Elaborating the assimilation model. // *Cognitive Therapy and Research*. 1999. Vol. 23. P. 285–306.

## 1.5. Взаимосвязь суеверности и веры в паранормальное с копинг-поведением русских студентов и студентов татар (Р.Р. Акбирова, Л.Р. Сибгатуллина, И.Р. Абитов)

Проблема суеверности активно обсуждается в современной литературе (Григорьев, 2015, Измоденова, 2013, Саенко, 2006, Строгальщикова, 2012). Так, в своей работе Д.С. Григорьев приводит результаты валидации методики Дж.Тобасика «Шкала веры в паранормальное». Дж.Тобасик в своей методике выделил такие шкалы как традиционная религиозная вера, вера в пси-способности, вера в колдовство, спиритизм, суеверия, вера в экстраординарные формы жизни, вера в предсказания (Григорьев, 2015). В нашей работе мы рассматриваем суеверность и веру в паранормальное как близкие по содержанию категории.

По мнению Н.Н. Измоденовой, суеверия проявляют себя на поведенческом уровне в форме обрядов, ритуалов, использовании талисманов, магических жестов и пр. Автор относит к суевериям веру в различные приметы – определенные события при этом обретают прогностическое значение. Н.Н. Измоденова указывает на то, что большинство опрошенных ею респондентов даже если не верят в приметы, существующие в культурном пространстве, все же используют их в обыденной жизни. Выясняется, что главными причинами использования суеверий, являются страх, беспокойство, неуверенность в себе, в правильности принимаемых решений, желание предугадать последствия своих действий. Вера в сверхъестественное помогает человеку обрести уверенность в себе, в завтрашнем дне, в результатах своих действий (Измоденова, 2013).

Ю.В. Саенко выделяется 3 аспекта суеверий: когнитивный, аффективно-мотивационный и поведенческий.

Когнитивный аспект суеверия включает в себя познавательные процессы, посредством которых человек распознает и категоризирует незнакомые ему события и ситуации, пытается предвидеть возможные последствия и результаты своих действий для построения определенного поведения по отношению к этим событиям и ситуациям.

Аффективно-мотивационный компонент представлен эмоциональными состояниями, которые возникают при потенциально опасных или желаемых явлениях, соответствующие актуальным потребностям человека.

Поведенческая составляющая, в свою очередь, состоит из ритуально-символических действий, направленных на защиту человека в случаях надвигающейся угрозы, направленных на предотвращение нежелательного события и вызывание желаемого (Саенко, 2006).

Ю.В. Саенко считает, что в основе суеверий могут лежать иррациональные страхи. Человек стремится защитить свое самосознание от вторжения тревоги и страха с помощью примет и суеверий. Поведенческий аспект суеверий позволяет регулировать поведение человека в обществе. По результатам исследования, проведенного Ю.В. Саенко, суеверность связана с тревожностью и экстернальным локусом контроля. Как утверждает Ю.В. Саенко, суеверность является одной из форм тревожности, на ряду с невротическими симптомами и религиозностью (Саенко, 2006).

По мнению М.Ю. Строгальщиковой, вера в сглаз выступает одной из форм атрибуции неудачи и выполняет защитную функцию, а именно поддержание самооценки на оптимальном уровне, снижение тревожности и т.д. (Строгальщикова, 2012).

Исходя из вышеизложенного, мы можем сказать, что суеверность является характеристикой мировоззрения человека и определяет его отношение к реальности. Мы считаем, что в современной психологии наиболее близкой к данному феномену находится категория «веры». А.М. Двойнин определяет веру как внутреннее отношение личности, мифологизирующее отношение человека к действительности (Двойнин, 2011). В таком случае, суеверность можно рассматривать как частный случай веры, так как она также предполагает внутреннее отношение личности к происходящему и опосредует его отношение к реальности. Однако сутью религиозной веры является убежденность в существовании сверхъестественного, всемогущего Бога, влияющего на жизни людей и события, происходящие в действительности, тогда как суть суеверности заключается в убежденности в наличии причинно-следственной связи между событиями и действиями человека и возможными неприятностями, которые с ним могут произойти в будущем, а также в убежденности в существовании различных сверхъестественных существ и их способности влиять на жизнь и судьбы людей. Мы делаем вывод, что суеверность и религиозная вера не должны быть противопоставлены друг другу, а должны рассматриваться как различные проявления феномена веры.

Кроме того, в нашей работе мы опираемся на исследование копинг-поведения (Стресс, выгорание, совладание ..., 2011; Куфтяк, 2012; Lazarus, Folkman, 1984). Р.С. Лазарус определяет совладающее поведение (копинг) как усилия личности, находящие отражение в мыслях и активных

действиях, направленных на урегулирование различных проблем и ситуаций, которые оцениваются как чрезмерные.

Согласно транзактной теории стресса, разработанной Р. Лазарусом и С. Фолкман, на реакцию в стрессовой ситуации решающее влияние оказывают первичная и вторичная когнитивные оценки (Lazarus, Folkman, 1984).

Первичная оценка связана с оценкой ситуации, которая может быть безразличной, слегка позитивной, стрессовой (вред-потеря (если она уже произошла), угроза (потеря может произойти), потенциальный рост. Вторичная оценка связана с пониманием того, что можно предпринять в данной ситуации, чтобы ее разрешить с минимальными потерями, и какие для этого имеются ресурсы. На основе этих двух типов оценки принимается решение об использовании копинг-стратегий.

Р. Лазарус и С. Фолкман (1984) выделяют два типа копинга в соответствии с функциями, на которые они направлены:

- копинг, сфокусированный на проблеме;
- копинг, ориентированный на эмоции.

Среди совладающего поведения, ориентированного на проблему, выделяют конфронтативный копинг и планирование решения проблемы, среди стратегий совладающего поведения, сфокусированных на эмоциях – дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, а также положительную переоценку (Стресс, выгорание, совладание ..., 2011; Куфтяк, 2016).

Цель нашего исследования состоит в выявлении различий в проявлениях суеверности у русских и татарских студентов, а также выявление взаимосвязи между показателями суеверности, веры в паранормальное и особенностями поведения в стрессовой ситуации (копинг-стратегиями).

В качестве задач исследования мы выделили следующее:

1. Выявление выраженности суеверности и отдельных компонентов веры в паранормальное у студентов русских и татар.
2. Выявление взаимосвязи между суеверностью и верой в паранормальное с особенностями поведения в стрессовой ситуации (копинг-стратегиями).

Гипотезы исследования:

1. У русских и татарских студентов поведение в стрессовой ситуации различно (используют различные копинг-стратегии).
2. Выбор того или иного способа совладания со стрессом связан с отдельными компонентами веры в паранормальное и суеверностью.

Суеверность мы рассматриваем как частный случай веры, который включает в себя когнитивный, поведенческий и аффективно-

мотивационный аспекты, и проявляется в убежденности в наличии причинно-следственной связи между различными событиями и отдельными действиями человека и возможными неприятностями, которые могут с ним произойти, убежденности в существовании сверхъестественных существ, таких как привидения, духи и пр., экстрасенсорных (пси-способностей), в возможности предсказывать будущее при помощи гадания, гороскопов.

При проведении исследования были использованы следующие методики: «Шкала веры в паранормальное» Дж. Тобасика и «Опросник суеверности» И.Р. Абитова, «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман (Крюкова, 2010).

Исследование проводилось с использованием сети интернет, все методики были переведены в Гугл-форму и рассылались испытуемым по электронной почте.

Испытуемыми являлись студенты-бакалавры Казанского (Приволжского) федерального университета, Новосибирского государственного педагогического университета, Чувашского государственного университета и Ярославского государственного университета. Всего в исследовании приняло участие 204 испытуемых, среди которых 97 человек идентифицировали себя как татары и 107 человек как русские.

Полученные данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова – Смирнова в программе IBM SPSS Statistics 21. Проверка показала, что распределение данных можно отнести к нормальному, и, следовательно, использование параметрических критериев для выявления взаимосвязей и различий допустимо. Были применены такие статистические методы обработки данных, как коэффициенты Пирсона и Стьюдента, а также корреляционный анализ.

Использование критерия Стьюдента показало, что у студентов-татар более высокие показатели по шкале «традиционная религиозная вера» ( $p \leq 0,05$ ,  $t = 2,373$ ), также в группе татар более выражены показатели таких копинг-стратегий как самоконтроль ( $p \leq 0,05$ ,  $t = 2,206$ ), принятие ответственности ( $p \leq 0,001$ ,  $t = 3,828$ ) и положительная переоценка ( $p \leq 0,01$ ,  $t = 2,593$ ).

При использовании коэффициента корреляции Пирсона, было выявлено, что в группе студентов-татар показатель «традиционная религиозная вера» имеет прямые связи с показателями веры в пси-способности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,386$ ), колдовство ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,601$ ), суеверия ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,226$ ), спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,547$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,205$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,374$ ), с показателем

суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,336$ ), а также с показателями копинг-стратегий «дистанцирование» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,330$ ), «поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,255$ ) и «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,305$ ). Показатель веры в пси-способности в данной группе обнаруживает положительные связи с показателями веры в колдовство ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,523$ ), в спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,618$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,289$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,548$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,229$ ) и с показателями копинг-стратегии «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,298$ ). Показатель веры в колдовство связан прямой связью с показателями веры в суеверия ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,262$ ), спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,733$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,353$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,691$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,371$ ), а также с показателями копинг-стратегий «конфронтативный копинг» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,216$ ), «поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,207$ ) и «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,348$ ). Показатель веры в суеверия имеет прямые связи с показателями веры в спиритизм ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,237$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,201$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,485$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,678$ ). Показатель веры в спиритизм прямо коррелирует с показателями веры в экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,448$ ), в предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,691$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,339$ ), а также с копинг-стратегией «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,333$ ). Показатель веры в экстраординарные формы жизни имеет прямую связь с показателем веры в предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,365$ ). Показатель суеверности обнаруживает прямые корреляции с копинг-стратегией «конфронтативный копинг» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,264$ ), «дистанцирование» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,276$ ), «поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,237$ ), «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,200$ ), «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,385$ ). Показатель веры в предсказания обнаруживает прямые связи с показателями суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,580$ ), показателями копинг-стратегий «конфронтативный копинг» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,205$ ) и «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,336$ ).

Использование коэффициента корреляции Пирсона выявило, что в группе русских студентов показатель «традиционная религиозная вера» имеет прямые связи с показателями веры в пси-способности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,459$ ), колдовство ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,668$ ), суеверия ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,497$ ), спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,527$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,399$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,634$ ), с показателями суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,549$ ), а также с показателями копинг-стратегий «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,199$ ) и «положительная переоценка» ( $p \leq 0,01$ ,

$r=0,268$ ). Показатель веры в пси-способности в данной группе обнаруживает положительные связи с показателями веры в колдовство ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,635$ ), в суеверия ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,413$ ), в спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,676$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,429$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,559$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,459$ ) и с показателями копинг-стратегий «принятие ответственности» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,225$ ) и «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,245$ ). Показатель веры в колдовство связан прямой связью с показателями веры в суеверия ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,575$ ), спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,663$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,484$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,815$ ), с показателями суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,622$ ), а также с показателями копинг-стратегий «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,237$ ). Показатель веры в суеверия имеет прямые связи с показателями веры в спиритизм ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,447$ ), экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,319$ ), предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,613$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,739$ ). Показатель веры в спиритизм прямо коррелирует с показателями веры в экстраординарные формы жизни ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,594$ ), в предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,623$ ), с показателем суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,510$ ), а также с показателями копинг-стратегии «дистанцирование» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,222$ ) и «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,248$ ). Показатель веры в экстраординарные формы жизни имеет прямую связь с показателями веры в предсказания ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,511$ ) и суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,420$ ), а также показателями копинг-стратегий «конфронтативный копинг» ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,268$ ), «дистанцирование» ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,254$ ) и «бегство-избегание» ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,267$ ). Показатель веры в предсказания в данной группе испытуемых обнаруживает прямые связи с показателями суеверности ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,649$ ), а также показателем копинг-стратегии «бегство-избегание» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,242$ ). Показатель суеверности обнаруживает прямые корреляции с показателями копинг-стратегий «конфронтативный копинг» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,200$ ), «бегство-избегание» ( $p \leq 0,01$ ,  $r=0,308$ ) и «положительная переоценка» ( $p \leq 0,05$ ,  $r=0,203$ ).

Исследование показало, что студенты-татары в большей степени привержены догматам традиционных религий (ислама), чем русские студенты. Студенты-татары в стрессовой ситуации чаще русских студентов сознательно сдерживают эмоции и стремятся уменьшить их влияние на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, стремятся к самообладанию, признают свою роль в возникновении проблемы и берут на себя ответственность за ее разрешение, чаще критичны к себе, а также более склонны преодолевать негативные эмоции путем переосмысления ситуации в положительном русле, рассматривая ее как толчок для личностного роста. Эти различия, возможно, связаны со спецификой

татарской культуры, претерпевшей значительное влияние исламских традиций, в которых особое значение придается терпению, способности переносить трудности и видеть в них пользу. Большая выраженность копинг-стратегии «принятие ответственности» среди татар может быть также связана с особенностями татарской и исламской культур, в которых делается акцент на необходимости анализировать свои собственные ошибки и видеть в себе самом причину происходящего.

В исследуемых группах русских и татарских студентов показатели веры в паранормальное тесно взаимосвязаны друг с другом. Это может говорить об единой природе всех верований, выделяемых в методике «Шкала веры в паранормальное». Интересно то, что показатели традиционной религиозной веры связаны значимыми прямыми связями с показателями других верований: в спиритизм, в колдовство, в предсказания, в пси-способности, в суеверия. Несмотря на то, что данные типы верований активно порицаются как в христианстве, так и в исламе. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что религиозная вера, вера в паранормальное, суеверность не противопоставляются друг другу, а выступают частными случаями проявления психологического феномена веры. Также обращает на себя внимание наличие значимых взаимосвязей показателя суеверности (по опроснику суеверности И.Р. Абитова) с большинством показателей веры в паранормальное, что подтверждает внешнюю валидность данной методики.

В обеих исследуемых группах показатель суеверности имеет прямые связи с показателями копинг-стратегий «конфронтативный копинг», «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Чем более студенты суеверны, тем чаще они разрешают проблемы за счет нецеленаправленной поведенческой активности, осуществления действий, направленных на изменение ситуации или на отреагирование негативных эмоций, а также стремятся уклониться от решения проблемы, отрицая ее. Студенты преодолевают негативные эмоции за счет положительного переосмысления проблемной ситуации, рассматривая ее в качестве стимула для личностного роста. Такая взаимосвязь не является культурно специфичной и может быть объяснена механизмами взаимодействия феноменов суеверности и вышеописанных поведенческих стереотипов. При этом суеверные представления могут выступать в качестве регулятора разнообразных типов поведения в стрессовых ситуациях. Вера в традиционные религиозные догматы в обеих группах связана с положительным переосмыслением проблемной ситуации, поиском в ней положительного. Данная взаимосвязь может быть обусловлена общностью ценности смирения и принятия своей судьбы в традиционных религиях (христианство и ислам).

В исследуемых группах наблюдаются и различия: студенты-татары имеют прямые взаимосвязи копинг-стратегий, направленной на положительное переосмысление проблемной ситуации с показателями традиционной религиозной веры, веры в «силу мысли», в колдовство и магию, «переселение душ», возможность точных предсказаний будущего и суеверности. Чем более студенты-татары верят в традиционные религиозные догматы, в спиритизм, колдовство, предсказания экстрасенсов и астрологов, тем чаще они применяют в стрессовой ситуации для ослабления негативных переживаний положительное переосмысление.

В группе студентов-татар обнаруживаются связи между показателем обращения к окружению за поддержкой и помощью в трудных ситуациях и показателями веры в традиционные религиозные догматы, в колдовство и показателем суеверности. Такая связь обуславливается единством этих феноменов. Традиционная религиозная вера, вера в колдовство и суеверность предполагают необходимость обращения за помощью: к Богу, колдуну, магу или к традиционным верованиям и их источникам. Стратегия совладания «поиск социальной поддержки» отражает поведенческий компонент этих убеждений.

Чем более выражена у студентов-татар традиционная религиозная вера и суеверность, тем чаще они используют для преодоления негативных переживаний по поводу проблемы снижение ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в проблемную ситуацию. Эта взаимосвязь может быть обусловлена тем, что традиционная религиозная вера и суеверность предполагают восприятие событий как угодных Богу или подчиняющихся каким-то неведомым закономерностям, в результате чего их значимость уменьшается при обращении к высшей силе или выполнении ритуалов, соблюдении народных традиций и примет. Копинг-стратегия «дистанцирование» предполагает реализацию различных действий, направленных на снижение вовлеченности в ситуацию и снижение ее значимости: отвлечение, рассмотрение ее с точки зрения глобальных масштабов, сравнение с худшей ситуацией.

Чем более выражена в группе студентов-татар вера в колдовство и предсказания, тем чаще в ситуации стресса они проявляют поведенческую активность и осуществляют конкретные действия, направленные на изменение ситуации или отреагирование негативных эмоций.

В группе русских студентов конфронтативная копинг-стратегия связана прямой связью с верой в экстраординарные формы жизни. Эти связи, которые обнаруживаются в студенческих группах русских и татар, могут быть обусловлены тем, что вера в паранормальное и суеверность предполагают обращение к иррациональным силам для преодоления

трудностей, конфронтативный копинг проявляется также в иррациональных действиях, которые позволяют изменить ситуацию.

Чем более выражены у русских студентов вера в традиционные религиозные догматы, в пси-способности, «переселение душ», экстраординарные формы жизни (инопланетян, лохнесское чудовище, снежного человека), предсказания тем чаще они избегают решения проблем, используя такие копинг-стратегии, как отвлечение, фантазирование, уход в сон и т.д. Эта связь может быть обусловлена тем, что вера в паранормальное и уклонение от решения проблем являются различными проявлениями одного и того же явления, экстернального локуса контроля, который обычно проявляется в виде перекладывания ответственности на сверхъестественные силы и в виде отказа от действий, направленных на разрешение проблемы.

Выраженность у русских студентов веры в спиритизм и экстраординарные формы жизни связана со склонностью снижать значимость проблемы и минимизировать эмоциональную вовлеченность в ситуацию. Эта взаимосвязь может быть обусловлена тем, что вера в паранормальные явления указывает на пассивную, экстернальную позицию личности в отношении окружающего мира, в свою очередь, отдаление от проблемной ситуации является поведенческой реализацией пассивной личностной позиции.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Суеверность может быть рассмотрена как самостоятельный психический феномен, близкий по своему содержанию к вере в паранормальное. Феномен суеверности является проявлением психологического феномена веры.

2. Суеверность в обеих исследуемых группах студентов татар и русских связана с попыткой противостоять проблемной ситуации, уклонением от решения проблем и положительным переосмыслением произошедшего.

3. У студентов-татар более, чем у русских студентов, выражена вера в традиционные религиозные догматы.

4. В группе студентов-татар такие проявления веры в паранормальное как вера в традиционные религиозные догматы, в спиритизм, колдовство, предсказания, связаны с использованием в ситуации стресса стратегии положительного переосмысления.

5. Вера в паранормальное у русских студентов связана с таким совладающим поведением, как уклонение от решения проблем.

## Литература

- Вассерман Л.И. Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Под научной редакцией проф. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010.
- Григорьев Д.С.* Адаптация и валидизация шкалы веры в паранормальное Дж. Тобасика // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 2. С. 132–145.
- Двойнин А.М.* Психология верующего: Ценностно-смысловые ориентации и религиозная вера личности. СПб.: Речь, 2011.
- Измоденова Н.Н.* Суеверия как способ жизнедеятельности образованных групп населения // Труды Кольского научного центра РАН. 2013. № 6 (19). С. 20–35.
- Куфтяк Е.В.* Лонгитюдное исследование психологических защит и совладающего поведения у сиблингов // Принцип развития в современной психологии / Отв ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 339–359.
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
- Саенко Ю.В.* Психологические аспекты изучения суеверий // Вопросы психологии. 2006. №6. С. 85–97.
- Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2011.
- Строгальщикова М.Ю.* Социально-психологические особенности феномена суеверия: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.
- Lazarus R.S., Folkman S.* Stress Appraisal and Coping. N. Y. : Springer, 1984.

## 1.6. Динамика совладания и копинг-ресурсы лиц с визуальными ограничениями (М.С. Попова, С.А. Хазова)

Актуальность исследования совладающего поведения и копинг-ресурсов лиц с визуальными ограничениями обусловлена, по меньшей мере, тремя причинами. Первая причина является общей для всех людей, живущих в современном постоянно изменяющемся социальном пространстве, и заключается в увеличении времени периода адаптации к любым изменениям, времени социализации и ресоциализации, а также в наличии дисбаланса между социальным и персональным пространством и временем (Марцинковская, Юрченко, 2016). В значительной мере это касается и инвалидов (Иванова, 2010; Ковалева, 2016; Овчарова, 2016), в том числе поздноослепших, вынужденных уже в зрелом возрасте адаптироваться к условиям сенсорной депривации.

Вторая причина связана с явной недостаточностью исследований проблем людей, получивших визуальное ограничение в зрелом возрасте (после 18 лет). Именно для них, по мнению ряда авторов, жизнь разделяется на две половины, причем настоящий момент вызывает в лучшем случае ощущение неопределенности, а в худшем – подавленности и беспомощности (Кондюкова, 2004; Попова, Екимчик, 2016; Тюнеева, 2012). Людей с этой проблемой только на учете Костромской местной организации Всероссийского общества слепых уже около 150 человек. Между тем, все реабилитационные программы направлены на инвалидов по зрению в целом и не учитывают кризисного состояния поздноослепших, попадающих в экстремальную стрессовую ситуацию сенсорной изоляции, так как до этого 70% информации они получали через зрительный анализатор, и отказывающихся от общения и деятельности. Из этого вытекает третья причина – необходимость разработки новых методических приемов, а также коррекционных технологий, методов и программ воздействия с целью вывести потерявших зрение из состояния длительного стресса.

В современной тифлопсихологии накоплен фактический материал по изучению кризиса, вызванного потерей зрения во взрослом возрасте и его преодоления (Бандзявичене, 1988; Грызго, 1988; Ермолович, 1988; Лукьянова, 1988), а также вариантов совладающего поведения взрослых и детей-инвалидов по зрению (Иванова, 2010, 2013; Терентьева, 2004) и психологических факторов преодоления жизненных трудностей незрячих (Иванова, 2013; Калягина, 2013; Реунова, 2016). Рассмотрена и внутренняя

картина болезни взрослых инвалидов по зрению (Кондюхова, 2004), а также особенности адаптации к ситуации болезни (Тюнеева, 2012).

Е.А. Иванова выделяет семь наиболее характерных типологических вариантов совладающего поведения лиц с нарушением зрения, которые имеют I и II группу инвалидности и различный стаж зрительной депривации: когнитивно-автономный, эмоционально-экспрессивный, деятельностный (чаще наблюдается у слабовидящих), деструктивный (чаще у слабовидящих, ослепших во взрослом возрасте), аутостимулируемый (наблюдается у тотально-незрячих), агрессивно-разрушительный (у тотально-незрячих), дезадаптивный (Иванова, 2010). К факторам, определяющим конструктивные стили и стратегии автор относит интернальный тип локуса субъективного контроля, эмоциональную устойчивость, смелость, черты интровертированности и гармоничный тип отношения к нарушению. Психологическими факторами неконструктивного совладания людей с нарушением зрения с трудностями являются конформность, склонность к агрессивному, подавляющему и/или импульсивному, безответственному поведению во взаимоотношениях с окружающими. Эти личностные качества способствуют уходу от решения проблем, аффективному разрешению трудностей и возникновению конфронтативного поведения (Иванова, 2013). Значительный вклад в снижение адаптации вносят и социальные стереотипы, которые оказывают значительное влияние на самовосприятие инвалида (Суславичус, 1088; Lukoff, 1972)

Исследователи говорят о том, что адаптации человека, потерявшего зрение, препятствуют непринятие статуса инвалида и отказ вместе с этим от атрибутики слепого, страхи получить более глубокие увечья, например, попасть под машину, неадекватная самооценка (заниженная или завышенная), также три типа переживаний, касающиеся одиночества, потери статуса в обществе и ухудшения материального положения (из-за потери работы). В то же время авторы отмечают, что слепота на фоне здоровой личности не приводит к внутренним конфликтам и невротизации (Грызго, 1988; Суславичус, 1988).

З.Г. Ермолович утверждает, что кризис слепоты приводит к разладу системы сознание – бытие, то есть сознание теряет способность осмыслять и направлять бытие в его новом виде, а бытие - корректировать сознание, так как не находит в нем адекватных себе форм (Ермолович, 1988). Автор выделяет две фазы деятельности взрослоослепшего по отношению к адаптации: бездеятельность – активность направлена на возвращение зрения; и процессуальную деятельность, которая ведет к адаптации.

Исследование Т.Н. Кондюховой показало, что у мужчин-инвалидов неконструктивные защитные механизмы наблюдаются начиная уже с III группы инвалидности в связи с ломкой жизненного стереотипа. Мужчины II группы инвалидности используют такие механизмы как компенсация и отрицание, что ведет к адаптации. У мужчин и женщин I группы индекс невротизации выше, чем у инвалидов II и III групп. Наблюдается снижение уровня субъективного контроля, общего контроля над своим поведением, повышение фрустрированности, неадекватность самооценки, а также применение неконструктивных механизмов психологических защит. У мужчин I группы самооценка завышенная, а у женщин – заниженная (Кондюхова, 2004). Схожие результаты получены и при изучении психологических защит и совладания детей разного возраста и юношей, что говорит об их связи с нарушением (Лукьянова, 1988; Терентьева, 2004). Так, например, отмечается незрелость и меньшая адекватность копинг-стратегий детей с ОВЗ (Куфтяк, Лебедев, Реунова, 2016).

Е.В. Тюнеева, исследуя копинг-поведение инвалидов по зрению, утверждает, что наиболее эффективными в дооперационный период, до получения статуса инвалида являются проблемно-ориентированные стратегии совладания, когда человеку нужно решить, что он будет делать, а затем выбрать клинику, которая занимается его проблемой и внушает доверие. В послеоперационный период более адаптивными будут эмоционально-ориентированные стратегии с сохранением элементов проблемно-ориентированной стратегии совладания в качестве планирования решения предстоящих проблем (Тюнеева, 2012).

В то же время, несмотря на целый пласт исследований, проблема специфики совладающего поведения поздноослепших остается мало изученной, что и определило цель нашего исследования. Опираясь на данные теоретического анализа, мы предположили, что выбор стратегий совладания поздноослепших будет отличаться от копинга раноослепших. С целью проверки данной гипотезы мы провели эмпирическое исследование, в котором приняло участие 27 инвалидов по зрению, имеющие остаток не более 0.1% в возрасте от 19 до 60 лет, средний возраст 35 лет. 14 поздноослепших и 13 раноослепших. Стаж слепоты у поздноослепших длился от двух до семнадцати лет. Респондентами были и безработные (чаще всего поздноослепшие), и работающие, и учащиеся.

Специфику использования стратегий совладания инвалидов по зрению мы выявляли с помощью методики Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Крюковой (2004). При помощи методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, Р. Эммонса, Р. Ларсена и Ш. Гриффина в адаптации

Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (2008) анализировали, как связана удовлетворенность жизнью и совладающее поведение инвалидов по зрению. В интервью на основе методики «Линия жизни» выясняли, какие ресурсы помогают человеку справляться с ситуацией потери зрения, а также, чем различаются ситуации потери зрения поздноослепших и раноослепших, какие стратегии совладания используют поздноослепшие на разных этапах жизнедеятельности. Адаптированная к возможностям респондентов методика «Линия жизни» проводилась в два этапа. На первом незрячим предлагалось представить линию их жизни и отметить на ней 3 поворотных события, затем оценить их как положительное либо отрицательное, выделить периоды и назвать их. На втором – представить в виде линии период без зрения и отметить на нем три поворотных события, связанных с потерей зрения, затем разделить линию на периоды и назвать их, а также характерные для человека в эти периоды поведение, мысли, чувства.

Наиболее интересными являются три группы результатов.

Первая группа касается оценки события потери зрения. Для поздноослепших событие потери зрения является знаковым, кризисным, все респонденты указывают на потерю зрения как на поворотное отрицательное событие и разделяют жизнь на «до» и «после». Исключение составляют две женщины, одна из которых находится в состоянии несовладания, а у второй жизненная ситуация до и после потери не изменилась – она как была, так и осталась матерью троих детей и женой любящего мужа. Из интервью: *«Все три они (события) очень неприятные: первое – когда я потерял зрение, второе – когда я сделал операцию на сердце, многое что пришлось передумать в тот момент, так как у меня было перед операцией такое 50 на 50, то ли я вернусь, то ли не вернусь, и вот совсем недавно произошло – у меня мама умерла»* (Н., муж, 39 лет).

Можно сделать вывод о том, что респонденты оценивают потерю зрения по тяжести аналогично с такими событиями, как смерть близких или возможность ухода из жизни, причем половина опрошенных период после потери зрения называют «неопределенность» и «безысходность» ситуации как главные стрессоры. В связи с этим они находятся в состоянии пролонгированного стресса, что также может привести к получению дополнительных заболеваний.

Вторая группа результатов описывает копинг-поведение респондентов. Обнаружено, что совладающее поведение поздноослепших имеет свои особенности: во-первых, их копинг-стратегии отличаются от поведения раноослепших и они используют больше копинг-действий для совладания со стрессом. Во-вторых, они проходят три этапа на пути к

адаптации, на каждом из которых используют определенные стратегии совладания.

Что касается стратегий, то значимые различия (критерий –  $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера) касаются *поиска социальной поддержки* ( $\phi^*=3,04$   $p=0,01$ ) и *положительной переоценки* ( $\phi^*=3,23$   $p=0,01$ ), чаще используемых раноослепшими, а также стратегий *самоконтроль* ( $\phi^*=17,14$   $p=0,000$ ) и *бегство-избегание* ( $\phi^*=4,62$   $p=0,01$ ), более присущих поздноослепшим. Мы это объясняем тем, что, во-первых, раноослепшие используют более широкий спектр поддержки извне: друзья, окружающие, специалисты, поздноослепшие же концентрируются, в основном, на помощи семьи, не развивая отношений с окружающим миром; во-вторых, раноослепшие чаще выражают себя в творчестве: музыке, спорте, танце, в то время как поздноослепшие используют сравнение «по вертикали» и ищут тех, кому хуже, что позволяет им мысленно облегчить сложность своего положения. В-третьих, поздноослепшие в результате потери зрения попадают в непривычную для них ситуацию, что повышает требования к самоконтролю, в то время как раноослепшие, как считают некоторые авторы (см., например, Кондюхова, 2004) находятся в привычной для себя ситуации, ведут себя естественно и им не нужно предпринимать дополнительные усилия для контроля своих эмоций и поведения. В-четвертых, бегство\избегание как копинг-стратегия проявляется у поздноослепших в ожидании чуда, ни к чему не ведущим фантазиям по поводу того, что бы было, если бы зрение вернулось, отказе верить в то, что зрительный анализатор действительно «перестал работать как прежде», в нежелании общаться с окружающими, замыкаясь лишь на очень узком, чаще семейном, круге, злоупотреблении алкоголем, лекарственными препаратами, едой, уходом в мир аудиокниг, нервозности и раздражительности.

Динамика копинг-поведения проявляется в значительном изменении стратегий поведения на разных этапах совладания с потерей зрения. На первом этапе непринятия потери зрения (от 0,5 до 4,5 лет) человек находится в активной деятельности, направленной на возвращение зрения, чтобы сохранить свое положение в обществе, качество жизни, перспективы, круг общения и т.д. Наиболее выраженным в этот период является конфронтативный копинг, проявляющийся в склонности к рискованным действиям для возвращения зрения, а также к проявлению агрессии по отношению к тем, кто реально смотрит на ситуацию и говорит о невозможности возвращения зрения. Из интервью: «*В Ярославле поспорила с врачом: он не хотел попробовать. Может быть, это был мой последний шанс*» (М., жен., 31 год).

Наблюдается и стратегия планирование решения проблемы. Это выражается в подборе вариантов решения. Из интервью: *«Оперировался в Москве. Не помогло. Потом поехал в Израиль. Там было слишком дорого. Потом поехал в Китай. В Китае прооперировали»* (С., муж., 51 год). Люди удваивали свои усилия при движении к цели: *«Приходилось небывалую активную деятельность развивать. ...Просчитывание вариантов, тут люди посторонние были даже в это включены, они помогали даже мне»* (В., муж., 59 лет). Поиск различных вариантов решения доходит до того, что потерявшие зрение пытаются даже обратиться за помощью к знахаркам, когда официальная медицина отказывается восстанавливать то, чего уже нет: *«Мы ходили по всяким бабкам и они тоже надежду давали»* (К., жен., 22 года). Также стратегия выражалась в поиске нужной информации: *«В первый момент пытался вернуть все, как есть, потому что смириться было тяжело. Больницы, в Федоровском центре был, искал по Москве. Все мысли были направлены, просматривались все таблетки, микстуры, рекламы, где только не искал (вздыхает)»* (Н., муж., 39 лет).

На втором этапе – фрустрации, длящемся от полугода до года, к поздноослепшему приходит ощущение безысходности, возможна депрессия. Здесь основная стратегия – бегство/избегание. Человек избегает общения с окружающими, перестает заниматься какими-то делами, полностью отдаваясь фантазиям и грезам, ждет чуда в виде возвращения зрения, перестает что-то делать, даже для себя: *«Когда друзья приходили за мной погулять, они мне шнурки на ботинках завязывали»* (Ю., муж., 38 лет). Отрицая свою принадлежность к статусу инвалида по зрению, поздноослепший всяческими путями отвергает предметы, которые могут указывать на то, что человек является инвалидом по зрению, отказывается обучаться пользоваться средствами реабилитации: *«Страх, что я выйду с этой палкой, буду нервничать, я нервная, что я буду кого-то просить, тут ходить, спрашивать. Все думают, что я вижу, что обманываю. Боюсь пойти с этой палкой, боюсь, что не получится. Тяжело»* (А., жен., 34 года). Люди пытались уйти от трудности через сон, лекарственные препараты, алкоголь, еду, а также жить не в реальности, а в мире аудиокниг: *«Аудиокниги слушаю сейчас. В книге живу. Иду по стопам героя. Слушаю по 7-8 часов в день»* (В., муж., 32 года).

Именно в этот период у потерявшего зрение меняется круг общения. Это происходит по двум причинам: окружающие, не желая тревожить незрячего, и не зная, что с ним делать и о чем говорить, оставляют его один на один с его проблемой, и сам поздноослепший, становясь тревожным и раздражительным, и как следствие мало коммуникабельным,

также «отталкивает» от себя людей. Встречаются случаи распада семьи. Но эта стратегия необходима для постепенного осознания проблемы. Если человек не разрешает себе побыть в этом состоянии, у него могут возникнуть психосоматические заболевания: болезни сердца, желудка, нервные тики. Такая, на первый взгляд, неадаптивная стратегия способствует совладанию с ситуацией потери зрения и является вполне эффективной на определенном этапе. Это еще раз доказывает ресурсность самых разных стратегий в контексте адаптации (Folkman et al., 1986; Heim, 1988; Seiffge-Krenke, 2009, 2016). Однако использование этой стратегии долгое время приводит к дезадаптации.

Третий этап – принятия потери и адаптации – характерен тем, что человек начинает принимать свою проблему и адаптироваться к ситуации потери зрения за счет комплекса стратегий проблемно и эмоционально ориентированных. Чаще всего используются: самоконтроль, что выражается в сдерживании эмоций, удержании от необдуманных поступков, ориентировании при действии на пример человека, которого уважают; планирование решения проблемы, проявляющаяся в обучении использованию средств реабилитации (тактильная трость, техника с речевым выводом), обучении бытовому и пространственному ориентированию, а также освоении доступной профессии; принятие ответственности – понимание своей роли в адаптации, ощущении своей вины перед близкими за недостаточную адаптированность. Из интервью: *«Вот, и мама у меня тут она, в общем, зашивалась, забегивалась вообще со всеми проблемами, вот, и приходилось ей еще что-то по дому делать. Я сижу, думаю: «Вот сижу как это, полено. Чего я. Дай-ка попылесосу. А чего я. Сейчас потихонечку и попылесосу все». Раз, взяла пылесос, попылесосила. Так, вроде ничего, нормально получилось. Потом думаю: «Ну а чего я, и пыль могу повытирать. Тоже так попорядочку, так вот пойду, пойду, пойду, повытеру». Ну вот так вот потихоньку и начала одно, другое, потом третье, вот, стирать, как бы, вот такие вот домашние дела все делать. Потом готовить научилась»* (Т., жен., 40 лет).

Раноослепшие же большую часть жизни (с момента получения визуального ограничения с рождения или раннего детства) находятся на этапе адаптации, поэтому их доминирующие стратегии отличаются от копинга поздноослепших. Основными для них являются планирование решения проблемы, принятие ответственности за себя и за близких; положительная переоценка – выражается в реализации себя в профессиональной деятельности, творчестве и спорте, принятии своей слепоты как испытания свыше, а также как миссии, чтобы доказывать пользу незрячих для общества; поиск социальной поддержки – активное обращение за помощью к близким, друзьям, специалистам. Только на

пятом месте находится конфронтационный копинг, который выражается в желании отстоять свои права, порой с проявлением агрессии, а также в склонности к риску. Из интервью: *«Раз, в Воркуте еще жили, пришлось нахамить, потому что у нас молодежь адекватней, чем пенсионеры. Пришла я в поликлинику, пришла я с собакой. Хочется людям иногда общественное мнение привлечь, поговорить, чтобы на кого-то поругались все (пенсионерка, указывая на меня – комментарий авторов): «Вот, она меня в раздевалке толкнула, я чуть не упала». В общем я так-то не по-хамски, но знаешь, я, но у меня тоже бывает, говорю: «Бабка, закрой рот. Ты сама пришла, меня собака привела». Ну как еще на такое реагировать. Я понимаю, если бы она непосредственно мне сказала, а она сидит и общественное мнение привлекает» (Е., жен., 43 года).*

Третья группа результатов посвящена изучению адаптации и ее ресурсов (для выявления различий использовались t-критерия Стьюдента для независимых выборок и U-критерия Манн-Уитни). Выявлены различия по количеству ресурсов адаптации между поздно и раноослепшими ( $m_1=4,14$ ,  $m_2=6,75$ ,  $t=-4,26$ ,  $p=0,000$ ). Раноослепшие респонденты используют большее количество ресурсов для адаптации, чем поздноослепшие. К ним относятся хобби, тифлосредства, помощь друзей и посторонних, личный пример более адаптированного инвалида по зрению. Интервью показало, что основным ресурсом для раноослепших является трудовая занятость. Все респонденты этой категории как поворотные события отмечают события, связанные именно с развитием карьеры, в отличие от поздноослепших, указанные события которых относятся больше к их здоровью и семейной жизни. Основными ресурсами для поздноослепших являются на первом этапе – помощь специалистов, деятельная и информационная помощь семьи; на втором – эмоциональная помощь семьи; на третьем – использование средств реабилитации (компьютер и телефон с речевым выводом), помощь семьи и личный пример более адаптированного инвалида по зрению. Респонденты двух групп различаются и по количеству используемых тифлосредств ( $m_1=2,49$ ,  $m_2=5,50$ ,  $t=-4,02$ ,  $p=0,000$ ), а также по трудовой занятости. Для раноослепших более характерна трудовая занятость и вовлеченность в трудовую деятельность, чем для поздноослепших, они трудоустроены на такие должности как сборщик бумажных фильтров (5 человек), культ-массовый организатор (1 человек), аккомпаниатор (1 человек), массажист (3 человека), психолог (1 человек), 100% мужчин и 83% женщин отмечают устройство на работу как значимое событие. Это объясняется сильной мотивацией не отличаться от зрячих людей, не уступать им по социальному статусу. Из интервью: *«У меня есть стремление стать такой же, как остальные, как зрячие люди,*

*минимизировать различие между нами. Это можно было сделать только благодаря поступлению в институт и устройству на работу» (И., жен., 30 лет).*

У раноослепших выше уровень адаптированности (средний ранг 1=10,14, средний ранг 2=17,42;  $U=37$ ,  $p=0,01$ ) и уровень удовлетворенности жизнью (средний ранг 1=11,24, средний ранг 2=17,42;  $U=38$ ,  $p=0,01$ ). Они больше осознают встающие перед ними трудности ( $m_1=1$ ,  $m_2=1,92$ ,  $t=-2,20$ ,  $p=0,04$ ), что позволяет им эффективнее совладать со стрессовыми ситуациями. Необходимо отметить, что уровень удовлетворенности жизнью у раннеослепших находится в основном в средних значениях, ближе к высоким (мужчины: 33% – высокие, 49% – средние, 16% – низкие; женщины: 84% – средний, 16% – высокий). У поздноослепших ситуация противоположная: удовлетворенность жизнью в основном в низких или высоких значениях, то есть люди находятся или в состоянии депрессии, или в состоянии эйфории (мужчины: 50% – низкий показатель, 33% – высокий и 17% – средний; женщины: 50% – высокий, 25% – низкий и 25% – средний). Между поздноослепшими и раноослепшими существуют достоверно значимые различия по наличию сопутствующих заболеваний (артрит, диабет, рассеянный склероз), что также снижает уровень адаптированности и удовлетворенности жизнью (средний ранг 1=17,29, средний ранг 2=9,08;  $U=31$ ,  $p=0,01$ ).

Таким образом, совладающее поведение поздноослепших имеет свою специфику и отличается как со стороны своеобразия выбора стратегий, так и со стороны динамики: при совладании с проблемой, с кризисом потери зрения они проходят три этапа, на которых используют разные стратегии совладания. Кроме того, они являются менее адаптированными и опираются на более узкий спектр ресурсов.

В 2016 году на базе Костромской региональной организации ВОС было создано аудиопособие «На пути к адаптации без зрения, основанное на выводах исследования. В этом аудиопособии уже адаптировавшиеся инвалиды по зрению делятся своим опытом в овладении собой при прохождении вышеперечисленных трех этапов, умении пользоваться тифлосредствами, самостоятельному ориентированию в быту и пространстве, а также получении новой профессии, доступной им на данный момент и разнообразии увлечений, которые могут освоить незрячие.

## Литература

- Бандзявичене Р.* Стрессогенные ситуации и дистрессовые реакции у лиц с приобретенной слепотой: Дис. ... канд. психол. наук. Л., 1988.
- Грызго Н.П.* Актуальные вопросы психокоррекции состояний утративших зрение // Психологическое обеспечение элементарной реабилитации слепых. М.: РИО ВОС, 1988.
- Ермолович З.Г.* Психолого-педагогические аспекты реабилитации инвалидов по зрению // Психологическое обеспечение элементарной реабилитации слепых / под. ред. Е. Паниной. М.: Центральное полиграфическое УПП ВОС, 1988. С. 3–14.
- Иванова Е.А.* О психологических факторах преодоления жизненных трудностей личностью, находящейся в условиях зрительной депривации // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 178–181.
- Иванова Е.А.* Психологические факторы преодоления жизненных трудностей инвалидами по зрению: Дис....канд. психол. наук. Кострома, 2010.
- Калягина Е.А.* Копинг-стратегии поведения как адаптационный ресурс личности детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Сб. материалов II Международной научно-практической конференции / отв. ред. Алехина С. В. М.: МГППУ, 2013.
- Ковалева Е.Л.* Копинг-стратегии людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 118–121.
- Кондюхова Т.Н.* Внутренняя картина болезни в психологической структуре личности инвалидов по зрению: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004.
- Куфтык Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Психологические защитные механизмы и совладающее поведение как адаптационные ресурсы лиц с особыми потребностями // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей

Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 3 / под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С.210–215.

- Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования М.: Наука, 1970.
- Лукьянова В.Л.* Особенности поведения инвалидов по зрению в зависимости от их личностных характеристик // Психологическое обеспечение элементарной реабилитации слепых / под. ред. Е. Паниной. М.: Центральное полиграфическое УПП ВОС, 1988.
- Марицинковская Т.Д., Юрченко Н.И.* Проблема совладания в транзитивном обществе // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 49. С. 9. [Электронный ресурс] URL: <http://psystudy.ru/num/2016v9n49/1332> (дата обращения 26.05.2017).
- Овчаренко В.Д.* Особенности преодоления стрессов студентами с инвалидностью // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С.141–143.
- Попова М.С., Екимчик О.А.* Особенности совладающего поведения у поздноослепших // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С.146–148.
- Реунова А.А.* Механизмы адаптационной системы детей с нарушением зрения // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С.156–158.
- Суславичус А.И.* Влияние социальных условий на формирование социальных установок и установки к себе лиц со зрительными дефектами: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л, 1988.
- Терентьева Н.П.* Особенности психологической защиты у слабовидящих и слабослышащих подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Тюнеева Е.В.* Особенности адаптации к ситуации болезни пациентов с офтальмологической патологией. М., 2012.

- Folkman S., Lazarus R. S., DeLongis A., Groen R. J.* Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 50. P.571–579.
- Heim E.* Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping // *Psychother. Psychosom. Med. Psychol.* 1988. № 1. P.8–17.
- Lukoff N. Y. Attitudes toward the blind // *Attitudes toward blind persons* / Ed. By Lukoff. Amerikan Foundation from the Blind, 1972.
- Seiffge-Krenke I.* Psychotherapie und Entwicklungspsychologie: Beziehungen: Herausforderungen, Ressourcen, Risiken. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2009.
- Seiffge-Krenke I.* Bindungsbezogene psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen // In B. Strauß und H. Schauenburg (Hrsg). *Binding in Psychologie und Medizin*. Stuttgart: Kohlhammer, 2016. P.137–150.

## Глава II. Травмирующие события и стресс: совладание и профилактика

### 2.1. Роль механизмов психологической защиты в преодолении психологических барьеров (В.А. Манина)

Жизнь человека складывается из процесса преодоления непрерывной цепи преград, препятствий – физических, духовных, социальных, ценностных, информационных и т.д. Преодоление помех, встречающихся на нашем пути приводят к удовлетворению наших потребностей.

Для преодоления преград, мешающих достижению поставленных целей человеку нужны знания и умения, воля, энергия, изобретательность, способность, характер. Вся наша жизнь, непрерывная психическая активность, радость побед и горечь поражений – все это связано с перипетиями процесса преодоления различных препятствий.

Один из величайших отечественных ученых И.П. Павлов писал: «Не будь его (рефлекса свободы), всякое малейшее препятствие, которое встречало бы животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни» (Павлов, 2017, с.112).

Возникновение и становление учения о преодолении различного рода препятствий, возникающих в процессе жизнедеятельности человека связано с рядом зарубежных и отечественных исследований, направленных на изучение гармоничной, самостоятельной, способной к самореализации, развитию и конструктивной деятельности.

В работах ряда исследователей механизмы психологической защиты рассматриваются как внутренние стратегии преодоления психологических барьеров (Грановская, 1999; Куфтяк, 2010, 2012). В рамках нашего исследования защитные механизмы психики рассматриваются как факторы, которые препятствуют или способствуют формированию адаптивной модели поведения в ситуации возникновения психологических барьеров.

Одним из основоположников учения о механизмах психологической защиты в рамках концепции преодоления психологических барьеров является З.Фрейд, который сформулировал фундаментальные положения относительно данного феномена в процессе лечения больных неврозами. Как известно, в основе невротических заболеваний лежит переживание человеком особого вида психологических барьеров – неспособности к

разрешению внутреннего конфликта (который заключается в столкновении особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами сложившейся жизненной ситуации). Неспособность человека к разрешению данного конфликта способствует росту состояния напряженности и психологического дискомфорта. З.Фрейд считал, что в подобные моменты и начинают работать специальные защитные механизмы, которые предохраняют сознание человека от травмирующих переживаний (Freud, 1963).

На основе данной теории механизмы психологических защит стали рассматриваться не только как психологический конструкт, характерный для людей, страдающих неврозами, но и как функция психики любого человека. В случае возникновения травмирующей ситуации, именно механизмы защиты координируют приспособление к обстоятельствам окружающей действительности (Freud, 1963).

Существенно расширила представления о механизмах психологической защиты Анна Фрейд. Она указывала на оберегающее значение защитных механизмов, подчеркивая, что они блокируют дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности в ситуации преодоления возникших препятствий. Именно А. Фрейд сформировала представление о том, что комбинация защитных механизмов индивидуальна и характеризует уровень адаптивности личности. А. Фрейд рассматривала механизмы психологической защиты как образования, которые обеспечивают последовательную деформацию образа реальной действительности с целью ослабления травмирующего воздействия, возникающего в результате эмоционального напряжения (Freud, 1936).

Познавательные теории К. Гжеголовской являются одним из истоков к современному пониманию механизмов психологической защиты. В работах данного автора эти механизмы рассматриваются как защитные переоценки (реинтерпретации), которые характеризуются трансформацией значения факторов эмоциональной угрозы, личностных черт и системы ценностей. Основой защитной деятельности, мишенью которой является состояние тревоги (психического дискомфорта) и неадекватная самооценка, является защита «Я» с помощью искажения процесса отбора и преобразования актуальной информации. Вследствие этого процесса удается избежать когнитивного диссонанса и сохраняется соответствие между представлениями человека о себе, окружающем мире и информацией, которая поступает из внешних источников (Grzegolowska, 1976).

В качестве реакции на психологический стресс, фрустрацию механизмы психологической защиты интерпретируются исследователем

М. Ярош, в работах которого выделяются определенные типы реакций. Выбор адаптивного защитного механизма, по мнению М. Ярош, находится в прямой зависимости от степени подготовленности человека к преодолению психологических препятствий (Jarosz, 1993).

Рассматривая защитные механизмы психики в качестве факторов, препятствующих или способствующих формированию адаптивной модели поведения в ситуации возникновения психологических барьеров нельзя не обратиться к работам известных отечественных исследователей Б.В. Зейгарник и Р.М. Грановской (Грановская, 1999). В своих исследованиях Р.М. Грановская предлагает рассматривать два типа механизмов психологической защиты: механизмы, которые обеспечивают нормальную психологическую защиту, постоянно присутствующую в повседневной жизни человека и патологическую психологическую защиту, способствующую неадекватным формам адаптации (Грановская, 1998).

В работах Б.В. Зейгарник также можно встретить деление механизмов защиты на конструктивные (осознаваемые) и неконструктивные (неосознаваемые). Исследования как нормы так и патологии показали, что многие невротические, неврозоподобные состояния, а также соматические заболевания сопровождаются неосознаваемыми психологическими защитами (Зейгарник, 1980).

В работе Н. Мак-Вильямс, защитные механизмы возникают на бессознательном уровне и, в определенной степени, могут приводить к внутреннему диссонансу, что зачастую приводит к негативным изменениям в поведении человека. Механизмы психологической защиты, в большинстве своем, срабатывают в том случае, когда человек не в состоянии адекватно оценить препятствие, возникшее на его пути и причины его возникновения, вследствие чего не может преодолеть возникшее препятствие (McWilliams, 1994).

В исследованиях Н.А. Подымова, механизмы психологической защиты представлены в виде «конструктов», срабатывающих в ситуациях, приводящих к критическим состояниям. Данные «конструкты» снижают напряженность и сохраняют активность человека на определенном уровне (Подымов, 1996).

В свете психологии отношений В.Н. Мясищева, механизмы психологической защиты понимаются как система адаптивных, как правило, неосознаваемых реакций личности, направленные на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивного, эмоционального, поведенческого с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на человека (Мясищев, 1960).

Хотелось бы отметить, что ряд исследователей отождествляют понятия «механизм психологической защиты» и «копинг», но

большинство ученых дифференцируют данные конструкты. Одним из основных критериев различия этих определений является то, что механизмы психологической защиты протекают на бессознательном уровне и своей целью имеют снижение напряженности и маскирование актуальной потребности (проблемы). Копинг-поведение человек выбирает сознательно, используется и изменяется ситуативно, и направлено на активное преобразование ситуации или себя самого, а не на вытеснение или отрицание травмирующей ситуации (Киршбаум, 2013).

В ранних работах автора указано, что система адаптивных реакций, в которую включены защитные механизмы психики тесно связана со стратегиями совладания (копинг). Копинг-стратегии являются активными, как правило осознанными усилиями человека, направленными на совладание с травмирующей ситуацией или проблемой. Копинг-поведение используется как стратегия действий личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы (Манина, 2014).

Механизмы психологической защиты, как считает Д.Я. Райгородский, могут снижать возникающий психический дискомфорт. Механизмы защиты помогают преодолеть психологический барьер и являются дополнительным инструментарием при совладании личности с психологическим барьером. Помощь защитных механизмов состоит в том, что на некоторое время происходит переоценка значимости возникшей проблемной ситуации (Куфтяк, Лебедев, Реунова, 2017). Так, при отсутствии адекватных ситуации защитных механизмов человек может застревать на возникшем препятствии и неспособен развиваться дальше и устранять барьер (Райгородский, 2000).

Если человек понимает, в чем заключаются его трудности и стремится их преодолеть, то можно говорить об осознанном преодолении психологического барьера, в некоторых случаях в процессе преодоления используется один из механизмов защиты. Адекватные изменения, начинающиеся на рациональном уровне, продолжаются на эмоциональном, и в итоге меняется поведение человека.

### **Организация и методы эмпирического исследования**

Целью исследования является исследование механизмов психологической защиты в качестве фактора, влияющего на преодоление психологических барьеров.

Гипотезой настоящего исследования является предположение о том, что процесс преодоления психологических барьеров связан с напряженностью определенных механизмов психологической защиты, а именно такие виды как: отрицание, вытеснение, регрессия являются фактором тормозящим преодоление психологических барьеров, а такие

виды как: замещение, компенсация, реактивное образование являются факторами, способствующими преодолению барьеров.

Методы эмпирического исследования:

- для выявления наличия барьеров и особенностей их проявления у студентов нами был использован тест-опросник Н.А. Подымова «Выраженность психологических барьеров» (Подымов, 1999);
- для диагностики системы МПЗ (механизмы психологической защиты), и выявления как ведущих, основных механизмов, так и степени напряженности каждого использовалась методика Р. Плутчика, Х. Келлермана «Индекс жизненного стиля (LSI; Плутчик, 1979);
- для описания направленности и силы взаимосвязи между наличием психологических барьеров и факторами, препятствующими их преодолению – r-коэффициент ранговой корреляции Спирмена;
- для обработки данных применялся пакет прикладной статистической программы SPSSStatistics.

### Результаты и их обсуждение

Данные полученные в результате применения методики «Life Style Index (LSI)» и тест-опросника «Выраженность психологических барьеров» были обработаны в программе SPSSStatistic, по отношению к ним был применен критерий ранговой корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в матрице, состоящей из восьми переменных, которая отражает корреляционные взаимосвязи выраженности психологических барьеров и напряженности механизмов психологической защиты.

Таблица 1.

Матрица корреляционных взаимосвязей выраженности психологических барьеров и напряженностью механизмов психологической защиты

Напр. МПЗ	Выраженность психологических барьеров					
	БНПС	БС	ФБ	СБ	БК	БТ
Выт	0,152	0,053	<b>0,418</b>	0,161	<b>0,307</b>	0,257
Регр	0,1	0,081	<b>0,257</b>	0,142	-0,44	0,176
Зам	<b>-0,207</b>	-0,025	-0,004	-0,053	-0,29	-0,41
Отр	0,104	<b>0,302</b>	0,063	-0,094	0,081	0,66
Проек	-0,09	-0,147	-0,159	<b>-0,256</b>	0,24	-0,131
Комп	<b>-0,257</b>	-0,268	0,01	-0,031	-0,136	<b>-0,307</b>
Реакт обр	-0,05	-0,01	0,05	0,126	-0,007	0,002
Интел	-0,05	<b>-0,207</b>	-0,136	0,019	0,096	-0,37

Примечание. Выт – вытеснение, Регр – регрессия, Зам – замещение, Отр – отрицание, Проект – проекция, Комп – компенсация, Реакт обр – реактивное образование, Интел –

интеллектуализация, БНПС – барьер напряженных психических состояний, БС – барьер стресса, ФБ – фрустрационный барьер, СБ – социальный барьер, БК – барьер кризиса, ЮТ – барьер творчества.

Жирным шрифтом в таблице 1 выделены значимые положительные коэффициенты корреляции (при уровне значимости 0,05 и 0,01), а также значимые отрицательные коэффициенты корреляции (при уровне значимости 0,05 и 0,01).

Проанализировав данные представленные в таблице, значимые корреляции выявлены у всех без исключения исследуемых видов психологических барьеров, что позволяет сделать вывод о наличии взаимосвязи между такими величинами как уровень напряженностью механизмов психологических защит и выраженность психологических барьеров (Манина, 2013).

Следует отметить корреляционную связь между механизмом замещение и выраженностью барьера напряженных психических состояний, которая является отрицательной и статистически значима на 5 % уровне. Обратная пропорциональная зависимость говорит о том, что чем ниже выраженность барьера напряженных психических состояний, тем чаще испытуемые используют в качестве ведущего защитного механизма замещение.

Полученные результаты, свидетельствуют о том, что замещение имеет активные и пассивные формы. Пассивные формы не имеют выраженных внешних последствий, но в тоже время в определенной степени разрешает вопрос недостижимости. Не создавая конфликтной ситуации, данный механизм помогает человеку ближе подобраться к разрешению психологического барьера, в частности, рассматриваемого барьера.

Также можно отметить корреляционную связь между механизмом компенсации и выраженностью барьера напряженных психических состояний, которая является отрицательной и статистически значима на 5% уровне. Данный тип зависимости свидетельствует о том, что чем ниже выраженность барьера напряженных психических состояний, тем чаще человек использует в качестве основного механизма защиты компенсацию.

Данный результат, вероятно, объясняется тем, что компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены различным негативным тенденциям и проявляется в том, что вместо развития недостающего качества, например низкой психологической устойчивости, которая ведет к образованию напряженных психических состояний, человек начинает интенсивно развивать тот признак, который у него

развит в норме, компенсируя тем самым свой недостаток, и несколько снижая напряженность барьера.

Также отмечается корреляционная связь между выраженностью барьера стресса и механизмом отрицание, статистически значимую на 1 % уровне и положительную. Данный тип зависимости свидетельствует о том, что чем выше выраженность барьера стресса, тем чаще человек использует в качестве ведущего защитного механизма отрицание.

Данный результат, по нашему мнению, объясняется тем, что человек отрицает наличие у него каких-либо трудностей, которые он не в состоянии преодолеть, то есть отрицание затормаживает преодоление психологического барьера, так как помогает человеку не воспринимать наличие стрессовых ситуаций, как существующие или имеющие смысл события в жизни. А так как ситуации, провоцирующие возникновение у людей барьера стресса могут проявляться не только на эмоциональном уровне, но и на физиологическом, то соответственно данный механизм не может снять напряженность барьера.

В результате анализа исследования отмечается корреляционная связь между механизмом интеллектуализация и выраженностью барьера стресса, которая является статистически значимой на 5 % уровне и отрицательной. Данный тип зависимости говорит о том, что чем ниже выраженность барьера стресса, тем чаще человек использует в качестве ведущего защитный механизм интеллектуализация.

Вероятно, это связано с тем, что данный механизм выражается в том, что человек оказавшийся в ситуации стресса защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших это состояние. Конечно же это не означает, что данный механизм является панацеей в преодолении психологического барьера стресса, но ситуативно снижает напряженность.

Результаты исследования показывают, что существует корреляционная связь между механизмом вытеснения и выраженностью фрустрационного барьера, которая является статистически значимой на 5 % уровне и положительной. Данный тип зависимости свидетельствует о том, что чем выше выраженность фрустрационного барьера, тем чаще человек использует в качестве ведущего защитного механизма вытеснение. Так, при использовании данного механизма, вытесняется сам факт какой-либо фрустрирующей ситуации, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога, и соответственно напряженность барьера остается на прежнем уровне, а возможно и возрастает.

Установлена корреляционная связь между механизмом регрессия и выраженностью фрустрационного барьера, являющаяся положительной и статистически значимой на 1 % уровне. Установленная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем выше выраженность фрустрационного барьера, тем чаще человек использует в качестве ведущего защитный механизм регрессия.

Вероятно, при регрессии личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых поведенческих паттернов существенно обедняет общий арсенал преодоления психологических барьеров, в частности фрустрационного барьера.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между механизмом проекция и выраженностью социального барьера, статистически значимая на 5 % уровне. Так, чем ниже выраженность социального барьера, тем чаще личность использует в качестве ведущего защитный механизм проекция. В основе проекции лежит механизм отчуждения собственного Я, что позволяет «видеть» и воспринимать свои психологические барьеры в других людях, но не замечать их у себя. Но в тоже время проекция, освобождая временно от негативных переживаний, позволяет временно снизить напряженность барьера.

Установлена корреляционная связь между механизмом вытеснение и выраженностью барьера кризиса, статистически значимая на 5 % уровне. Данная связь свидетельствует о том, что чем выше выраженность барьера кризиса, тем чаще личность задействует в качестве ведущего защитного механизма вытеснение.

У человека, использующего механизм вытеснение, нежелательные мысли, желания и чувства, вызывающие тревогу становятся бессознательными. Таким образом, кризисные ситуации, возникающие в повседневной жизни, он пытается вытеснить в бессознательное, а как известно, только преодоление кризиса может вести к дальнейшему развитию, а вот отодвигание кризисной ситуации в бессознательное, наоборот затормаживает преодоление психологического барьера.

Отрицательная корреляционная связь между механизмом компенсация и выраженностью барьера творчества, статистически значимая на 1 % уровне указывает, что чем выше выраженность барьера творчества, тем реже человек использует в качестве ведущего механизма защиты компенсация. Так, барьер творчества предполагает рассогласование у человека между недостатком знаний и опыта и стремлением создавать что-то новое. Защитный механизм компенсация, проявляется в том, что вместо развития недостающего качества, человек

начинает интенсивно развивать тот признак, который у него развит в норме, компенсируя тем самым свой недостаток, например творческих способностей.

### **Выводы**

Проведенный анализ теоретических данных позволяет сделать вывод, что механизмы психологической защиты являются фактором, влияющим на преодоление психологических барьеров. Как правило, они либо способствуют успешному преодолению, либо затормаживают его. Некоторые исследователи отмечают, что защитные механизмы могут быть начальным этапом процесса преодоления. Анализ современных данных позволяет выделить два типа механизмов психологической защиты: конструкторы, ослабляющие напряжение в ситуации преодоления психологического барьера или усиливающие это напряжение. В исследовании было обнаружено, что ряд механизмов психологической защиты, таких как компенсация, замещение, реактивное образование позволяют ослабить психологический дискомфорт, возникающий в ситуации столкновения с психологическим барьером, что способствует формированию адаптивной модели поведения. Ряд других видов механизмов психологической защиты, таких как отрицание, вытеснение, регрессия, наоборот, тормозят процесс преодоления и препятствуют формированию адаптивной модели поведения. Отметим, что данное деление условно, так как в каждой конкретной ситуации тот или иной механизм психологической защиты может выступать фактором как способствующим, так и препятствующим развитию личности.

### **Рекомендации и перспективы исследования**

Преодоление психологических барьеров и возникающих в связи с этим негативных психических состояний осуществляется самой личностью с использованием защитных механизмов личности. Однако, не все механизмы психологической защиты могут носить конструктивный характер. Но самих по себе их бывает недостаточно, тем более, что они могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер.

В ситуации, когда механизмов психологической защиты становится недостаточно, чтобы преодолеть психологический барьер, личности необходима психологическая поддержка.

В рамках исследования влияния механизмов психологической защиты на преодоление психологических барьеров, необходимо сконструировать модель психологической поддержки личности в преодолении психологических барьеров. Предполагается, что модель это специально искусственно созданный объект, по своим определенным

характеристикам сходный с реальными объектами, подлежащими изучению. Полученные данные могут стать основанием для разработки инструментальной модели психологической поддержки личности в ситуации преодоления психологических барьеров.

## Литература

- Грановская Р.М.* Актуальность исследования психологической защиты // Вестник Балтийской академии. 1998. Вып. 18. С. 47–51.
- Грановская Р.М.* Защита личности. М.: Знание, 1999.
- Зейгарник Б.В., Братусь Б.С.* Очерки по психологии аномального развития личности. М. : Педагогика, 1980.
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 3. С. 17–24.
- Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. N 1(42). С. 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 10.06.2017).
- Манина В.А.* Роль механизмов психологических защит на начальном этапе преодоления психологических барьеров в процессе учебной деятельности студентов // Современные проблемы теоретической и прикладной психологии: мат-лы IV междунар. науч. конф. (25–27 октября 2013 г.). Ереван : Edit Print, 2013. С.302–304.
- Манина В.А.* Анализ взаимосвязи ведущих механизмов психологической защиты и выраженности психологических барьеров у студентов // Вектор науки ТГУ. 2014. №3. С. 194–197.
- Манина В.А.* Неадаптивные механизмы психологической защиты как фактор, препятствующий преодолению психологических барьеров // Вектор науки ТГУ. 2014. № 3. С. 194–198.
- Киришбаум Э., Еремеева А.* Психологические защиты. СПб: Питер, 2013.
- Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л., 1960.
- Павлов И.П.* Рефлекс свободы. СПб: Питер, 2017.

- Плутчик Р., Келлерман Г., Конт Х.Р.* Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index). М., 1996. № 4. С. 3–12.
- Подымов Н.А.* Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя. Курск: Издательство КГПУ, 1996.
- Подымов Н.А.* Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя : дисс. ... док. психол. наук. М., 1999.
- Самосознание и защитные механизмы личности / Ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2000.
- Унгуряну Т. Н., Гржибовский А.М.* Корреляционный анализ с использованием пакета статистических программ Stata // Экология человека. 2014. №9. С.60–64.
- Grzegolowska H.* Proba reinteretacji sjawiska mechanizmow obronnych na postawie teorii aktywacji // Przeglad Psych., 1976. №3. P. 323–339.
- Freud A.* The Ego and Mechanisms of Defence. London: Karnac Books, 1992.
- Freud S.* The defense neuro-psychoses // The collected Papers: in 10 v. New York, 1963. V.2. P. 67–81.
- Jarosz M.* The notion of psychopathological proportion and diagnostic progress in schizophrenia // Psychiatr. Pol. 1993. Vol. 27(2). P. 139–147.
- McWilliams N.* Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. New York: The Guilford Press, 1994.
- Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // In C.E. Izard (Ed.) Emotions in personality and psychopathology. New York, 1979. P. 229–257.

## 2.2. Совладающее поведение и ресурсы родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (Н.С. Шипова)

В наше время увеличилось число детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Некоторые ученые связывают это с неблагоприятной экологической обстановкой, ухудшением состояния здоровья населения, с недостаточным развитием современной медицины и с нерешенными социально-экологическими проблемами. Однако вне зависимости от причин, рождение больного ребенка, как правило, служит причиной стрессового состояния отцов и матерей. Не вызывает сомнений классификация такой ситуации как кризисной. Многие родители, оказавшись в подобной кризисной ситуации, испытывают комплекс негативных эмоциональных переживаний высокой интенсивности. Их положение можно охарактеризовать как внутренний (психологический) и внешний (социальный) тупик (Т.В. Егорова, Г.А. Алдохина, Ю.В. Мамелина). Результатом является пролонгированное (или хроническое) стрессовое состояние.

Стресс является одной из реакций на критические ситуации жизни и деятельности. Как отмечает Ф.Е. Василюк (1984), трудная жизненная ситуация может быть определена как «ситуация невозможности», то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних «необходимостей» своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Ситуация рождения и воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья является затяжной психотравмирующей ситуацией, которая создает постоянное эмоциональное напряжение, требует увеличения материальных затрат, ставит под угрозу существование супружеского союза (то есть существование значимых диадических отношений) и профессиональной деятельности (хотя бы одного из родителей), трансформирует взаимоотношения с обществом. Также она характеризуется амбивалентностью переживаний: яркие положительные чувства к ребенку и яркие отрицательные к дефекту, что создает нестабильную эмоциональную ситуацию и может провоцировать внутриличностный конфликт. Зачастую семья оказывается своеобразной замкнутой средой с особенной системой отношений между родственниками, трансформированными относительно прежнего состояния семейной системы. Возможны несколько вариантов внутрисемейного взаимодействия. Рассмотрим крайние, полярные точки этого интервала (Силяева, 2006):

- «симбиотическое единство» (жизнь семьи подчинена ребенку, родители неразрывно «слиты» с ним);

- «эмоциональная изоляция» (отвержение ребенка (как явное, так и скрытое), полная или частичная передача ответственности за ребенка государственным учреждениям.

Таким образом, рождение и воспитание ребенка с ОВЗ – дестабилизирующий фактор, который перестраивает жизнедеятельность семьи и приводит к модификации ее строя (Ткачева, 2008).

Психическое состояние женщин в данной ситуации характеризуются невротической симптоматикой: высоким уровнем фрустрации, снижением уверенности в своих возможностях и в будущем, чувством безнадежности, бесполезности, растерянности, увеличением зависимости от внешних обстоятельств (Шиловская, 2007). Женщины склонны к депрессиям, замкнутости, отчаянию, возможно появление суицидальных намерений. Часто отмечается неадекватность поведения – агрессивность, вспыльчивость, подозрительность; возможны соматические нарушения (Нефедова, Скворцов, Ночевка, Дедов, 1995).

Важным составляющим компонентом взаимоотношений «человек-среда», помогающим субъекту преодолевать сложности актуальных ситуаций, являются ресурсы. Проблема ресурса рассматривается в настоящее время весьма широко. В «Толковом словаре русского языка» понятие «ресурс» определяется как: запасы, источники чего либо; средство, к которому обращаются в необходимом случае.

Ряд исследователей включает ресурсы в описание стратегий жизни (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова). Другие авторы рассматривают их как возможности и средства преодоления стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В.А. Бодров) или как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т.Л. Крюкова, А.Н. Демин, Е.Ю. Кожевникова, Л.Г. Дикая). Мы же, вслед за Е.А. Петровой, будем понимать ресурс совладающего поведения как совокупность личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией (Петрова, 2010).

Психологические ресурсы принадлежат к числу восполняемых и формирующихся в течение жизни человека. Важными свойствами ресурсов являются их способность к сохранению и накоплению, возможность быстрой адаптации к реальным условиям. Психологические ресурсы повышают уровень адаптированности личности. Напротив, истощение психологических ресурсов имеет ярко выраженную симптоматику, проявляющуюся в состоянии утомления, безразличия, упадка сил, усталости.

Наиболее распространённой является деление ресурсов совладания на внутренние и внешние. В качестве внутренних ресурсов рассматриваются преимущественно личностные качества: сила воли, оптимизм, целеустремленность, ответственность. Как внешние ресурсы называются социальная и материальная поддержка, консультации специалистов и т.п.

В психологии совладающего поведения большое внимание уделяется изучению совладающего поведения внутри супружеских отношений, которое понимают не только как способ преодоления стрессов и трудностей, но и как важнейший ресурс стабильности и жизнестойкости семейной системы (Крюкова, 2005; Куфтяк, 2010, 2012).

Диадический копинг – это процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором (Крюкова, 2005). Диадический копинг рассматривается как копинг-усилия одного из партнеров, направленные на улучшение функционирования другого партнера и сохранение актуальных взаимоотношений. Он соотносится с качеством и стабильностью отношений, а также уровнем коммуникации в диаде партнеров. Один из основателей теории диадического копинга, Г. Боденманн, рассматривает его как системное событие, которое основано на учете стресс-сигналов одного партнера, восприятии этих сигналов другим партнером и его ответные реакции в какой-либо форме диадического копинга (Куфтяк, 2014).

Целью нашего исследования было изучение особенностей психологических ресурсов и диадического совладания семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ. Эмпирическую базу составили родители (матери – 20 человек; отцы 17 человек), воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья (средний возраст респондентов 43 года; возраст детей от 1 года до 11 лет).

Нами проводился комплексный качественно-количественный анализ исследуемых показателей. Применялись тестовые методики: опросник способов совладания (R.S.Lazarus, S. Folkman, 1988; в адаптации Т.Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, 2004), Опросник диадического совладания Г. Боденманна (*Dyadic Coping Inventory*, DCI, 2008) в адаптации Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик, 2017) и полуструктурированное авторское феноменологическое интервью.

#### *Обсуждение результатов*

Целью проведения полуструктурированного феноменологического интервью было изучение особенностей и способов поведения в стрессовой ситуации, которую переживали респонденты в связи с постановкой

диагноза и необходимостью воспитания ребенка, имеющего нарушения здоровья.

Результаты интервью показали, что наиболее стрессогенной для родителей является ситуация постановки диагноза ребенку. Это первый момент, так называемая «встреча с болезнью». Подавляющее большинство респондентов свидетельствовало о тяжести переживаемой ситуации (для 70 % родителей тот период был тяжелым). Объяснялось это изменением актуальной ситуации и несоответствием реальности имевшимся ожиданиям. Для оставшейся части респондентов (около 30 % выборки) сложность переживания ситуации снижалась ожиданием возможных трудностей в связи с прогнозами врачей в период беременности матери. Данная ситуация описывается через интенсивные негативные чувства и эмоциональные состояния: «мир рухнул», страх, отчаяние, надежда на ошибку, расстройство, шок, обида, беспомощность, паника. Показательно, что данная трудная ситуация кардинально изменила жизнь наших респондентов: ими отмечены частые поездки по больницам и консультации врачей, увеличение времени для занятий с детьми, работы и саморазвития, изменение жизненных установок и взгляда на мир в целом, приоритетов. Симптоматика стресса характеризуется следующим образом: сильная усталость (63 %), постоянное психическое напряжение (60 %), неудовлетворенность собой (60 %), отсутствие радости (47 %), опустошенность (44 %), равнодушие ко всему происходящему (42 %) и т.д. На соматическом уровне у 26 % испытуемых отмечается бессонница, потеря аппетита (18 %), снижение сексуального влечения (7 %) и др.

Нами также получены данные о снижении самооценки, ощущении зависимости от ухудшения отношений с окружающими, потере жизненных ориентиров.

Среди наиболее стрессогенных факторов данной ситуации родители называют неконтролируемость ситуации (81 %), материальные трудности (78 %), ухудшение отношений с супругом (63 %), монотонность и однообразие (60 %), отсутствие поддержки (71 %), страх за будущее ребенка (28 %).

После постановки диагноза родители демонстрировали преимущественно проблемно-ориентированный стиль совладания (81 % выборки предпринимали следующие действия: начало лечения, получение квалифицированных консультаций, приложение максимума усилий для развития ребенка, поиск необходимой информации). Менее выражен эмоционально-ориентированный стиль (19 % выборки испытывали растерянность, злость, ощущение непонимания дальнейших действий).

По результатам диагностики матерей детей с ОВЗ, проводившегося при помощи «Опросника способов совладания» мы можем сказать, что наиболее предпочитаемыми являются копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» ( $M=12,6$ ,  $SD=4,31$ ) и «Положительная переоценка» ( $M=12,2$ ,  $SD=3,62$ ).

Результаты диагностики показали, что в сложной жизненной ситуации, для преодоления трудностей, матери, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в большей степени, опирается на поиск социальной поддержки, нуждается в содействии со стороны, ориентирована на поиск информации, на поддержку со стороны других людей, на эмоциональную и информационную поддержку. Ей необходимо внимание, советы, сочувствия и реальная помощь. Проблема решается за счет мобилизации внешних ресурсов. В качестве социальной поддержки могут выступать: друзья и близкие родственники, которые могут оказать внимание и сочувствие, поддержать; поиск информации; действенная помощь со стороны специалистов. Выраженность стратегии «Планирование решения проблемы», что может говорить о том, что матери способны преодолевать проблемы за счет возможности целенаправленного анализа ситуации и вариантов возможного поведения; способны планировать действия, учитывая объективные условия, прошлый опыт и имеющиеся ресурсы.

Наименьшую выраженность имеет стратегия «принятие ответственности» ( $M=5,5$ ,  $SD=0,58$ ), что может быть связано с тем, что родители не до конца признают свою роль в появлении проблемы. Низкие баллы по данной шкале могут говорить о недостаточно высоком стремлении родителей к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, о недостаточном анализе своего поведения и поиске причин трудностей в личных недостатках.

Поскольку основным внешним ресурсом наши испытуемые называют социальную поддержку, нам показалось целесообразным проанализировать поведение супруга и применяемый парой диадический копинг. Графически средние результаты представлены на рисунке 1.

Мы видим среднюю выраженность различных стратегий диадического копинга, что говорит об отсутствии четкой сформированной позиции пары при совладании со стрессом такого плана. Иное объяснение этому в предпочтении членами диады стратегий индивидуального совладания. Наиболее ярко выражены стратегии поддерживающего ( $M=20,18$  у женщин,  $M=17,45$  у мужчин) и отрицательного ( $M=16,53$  у женщин;  $M=16,09$  у мужчин) копинга, наименьшую выраженность демонстрирует делегированный ( $M=6,9$ ;  $7,73$ ) копинг в ответах обоих членов диады. Это говорит о том, что респонденты поддерживают

партнера в трудной ситуации, стремятся его понимать и интересуются причиной стрессовой ситуации; помогают найти способы решения проблемы; подбадривают и дают возможность быть выслушанными; анализируют ситуацию и пытаются помочь ее изменить. В то же время выраженность отрицательного копинга говорит о стремлении респондентов игнорировать наличие проблемы, не предпринимать особенных усилий для ее преодоления и в наименьшей степени изменять свою жизнь в соответствии с имеющейся трудностью.

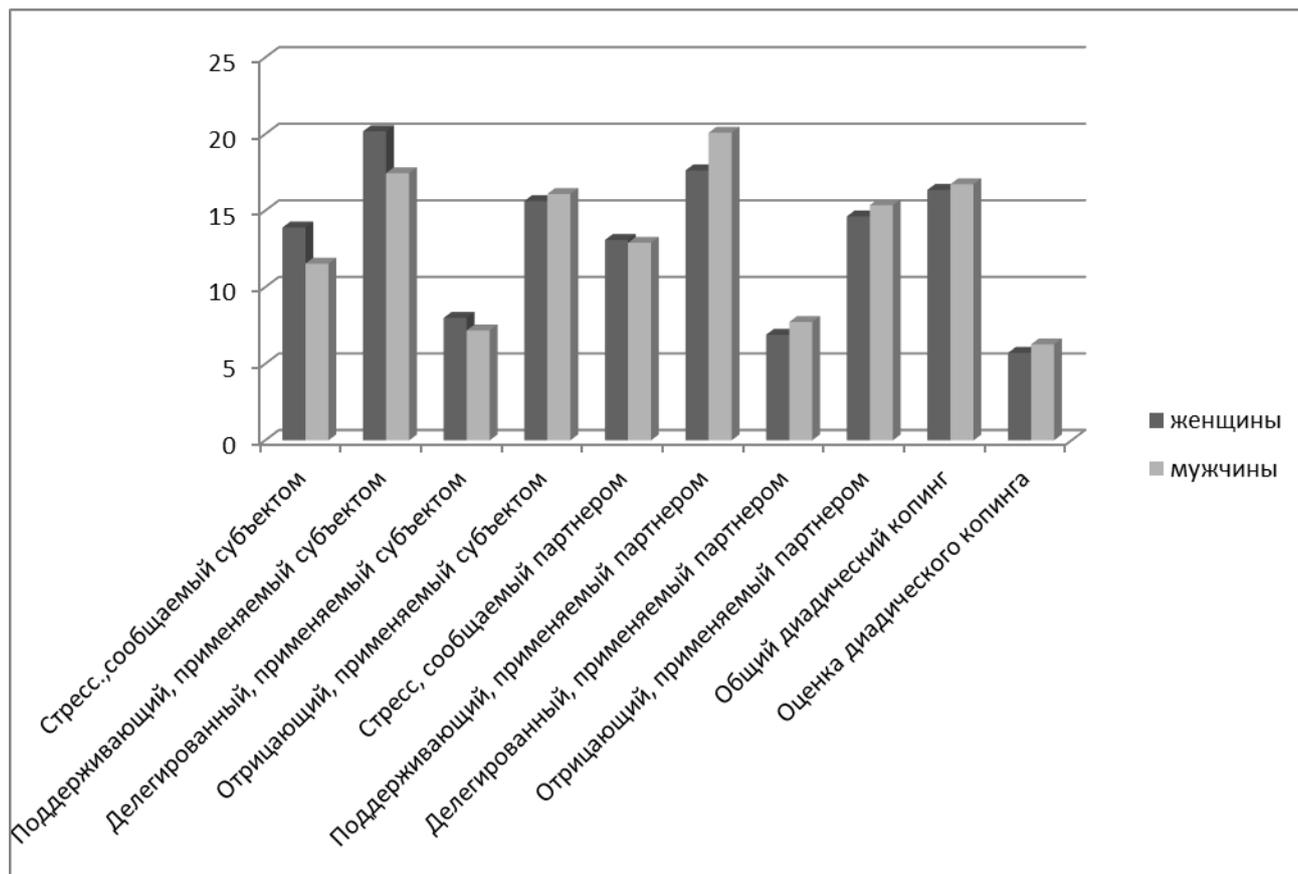


Рис. 1. Средние результаты выраженности стратегий диадического копинга в парах родителей детей с ограниченными возможностями здоровья

Наименьшая выраженность стратегии делегированного диадического копинга может объясняться неготовностью респондентов уменьшить нагрузку партнера выполнением части его обязанностей или же четким распределением семейных ролей, которые делают передачу ответственности другому лицу невозможной. Следует заметить, что и мужчины, и женщины, отмечают примерно одинаковую выраженность поддерживающего копинга, применяемого женщинами, в трудной жизненной ситуации.

При этом, по мнению обоих членов диады, общая оценка эффективности диадического копинга находится на среднем уровне.

Таким образом, в трудной жизненной ситуации родители детей с ограниченными возможностями здоровья способны преодолевать стресс с помощью эмоциональной поддержки друг друга; путем принятия совместных и согласованных решений и осуществления действий; иной вариант в отрицании имеющейся трудности.

Особое внимание в ходе проведения интервью было уделено психологическим ресурсам. Среди личностных качеств, помогающих преодолению стресса, испытуемыми отмечены сила воли, целеустремленность, упорство, спокойствие, упрямство, оптимизм, терпение, мужественность, ответственность, способность быстро адаптироваться к любой ситуации. Основным внешним ресурсом называют социальную поддержку (родных и специалистов). Как способ уменьшения переживаемого стресса 71 % испытуемых называет активный отдых, релаксацию, переключение внимания.

Поскольку тестовая методика показала особую выраженность стратегии социальной поддержки, отдельный блок вопросов был посвящен прояснению этого аспекта. Анализ характера социальной поддержки показал следующие результаты: 67 % родителей ориентированы на общение с другими семьями, имеющими сходные проблемы; 29 % респондентов ориентированы на поддержку со стороны государства, различных благотворительных фондов, друзей и близких, 43 % ожидают поддержки со стороны общества. Из опрошенных нами лиц только 24 % не обращались за действенной помощью к кому-либо. Результаты интервью вполне соотносимы с результатами опросника способов совладания: большая часть семей активно использует ресурс социальной поддержки.

В связи с этим нами анализировалась самооценка респондентов имеющих возможности по преодолению трудностей. 38 % родителей оценивают собственные возможности как достаточно высокие, 28 % говорит о средних возможностях совладания. Респонденты объясняют это невозможностью самостоятельного достижения результатов, без привлечения помощи специалистов.

Последствия исследуемого стрессора также изучались при помощи интервью и оказались неоднозначны. Рассматриваемая в исследовании пролонгированная стрессовая ситуация оказала значимое влияние на жизнь респондентов: 14,2 % изменили образ жизни на более активный, у 19 % поменялись жизненные установки, взгляд на мир, жизненные приоритеты, 23,8 % говорят об увеличении стремления к саморазвитию, 9,5 % связывают изменения преимущественно с посещением лечебных учреждений, а 46,6 % респондентов отмечают концентрированность на развитии ребенка.

Статистическая обработка имеющихся данных показала наличие корреляции индивидуальных и диадических совладающих усилий, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционные связи между стратегиями индивидуального и диадического (парного) совладания в семье, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья

Индивидуальное СП	Самоконтроль	Самоконтроль
Диадическое СП		
Поддерживающий, применяемый субъектом	0,59*	
Поддерживающий, применяемый партнером		-0,06*

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

В группе семей, воспитывающих детей с ОВЗ, выявлена связь «поддерживающего диадического копинга, применяемого субъектом» с индивидуальной стратегией совладания – самоконтроль ( $r=0,59$  при  $p=0,04$ ). Это может быть объяснено тем, что данная группа путем контроля внутреннего психического состояния, готова оказать помощь своему партнеру, поддержать его в трудной ситуации и найти способы решения проблемы. Связь «поддерживающего диадического копинга, применяемого партнером» с самоконтролем отрицательна ( $r=-0,06$  при  $p=0,78$ ). Это свидетельствует о том, что респонденты ощущают недостаток поддержки со стороны партнера, объясняя это его несдержанностью в эмоциональном реагировании.

Копинг-стратегии, применяемые женщинами и мужчинами, были проанализированы отдельно. Значимые различия в группе родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, были выявлены по шкале «поддерживающий диадический копинг, применяемый субъектом» ( $U=29,5$  при  $p=0,04$ ). Причем большая выраженность наблюдается в группе женщин. Эти данные так же соотносимы с данными опросника диадического копинга. Женщины оценивают свой поддерживающий копинг как высокий, в то время, как для мужчин он имеет более низкую значимость. Возможно, оказание действенной помощи кажется мужчинам более уместным в трудной жизненной ситуации подобного характера. По остальным шкалам значимых различий нами выявлено не было. Это говорит о схожести копинг-усилий пары, возможно, обусловленной длительностью действия стрессора.

Данная тема является актуальной в связи с большой распространенностью нарушений здоровья и остро ощущаемым недостатком информации по повышению эффективности действий членов семьи в данной трудной жизненной ситуации. Нам видятся обширные перспективы дальнейшего научного исследования в данной области.

### Выводы

1. В трудной жизненной ситуации воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья респонденты склонны предпочитать индивидуальные копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка».

2. Среди стратегий диадического совладания наиболее выражен поддерживающий копинг.

3. Основным внутренним ресурсом совладания признаются личностные качества (сила воли, целеустремленность, упорство, спокойствие, упрямство, оптимизм), а внешним – социальная поддержка (в большинстве случаев – партнера и близких; реже – государства и общества).

### Литература

- Василюк Ф.Е.* Психология переживания : Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во МГУ, 1984.
- Калугина Е.Л.* Проблемы совладающего поведения в супружеской паре // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2009. Т.15. № 2. С. 200–203.
- Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб. : Речь, 2005.
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Куфтяк Е.В.* Совладание и психологические защиты супругов в период динамических кризисов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. N 1 (24). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 11.05.2017).
- Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 3. С. 17–24.

- Левченко И.Ю.* Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии : метод. пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачева. М. : Просвещение, 2008.
- Нефедова И.В., Скворцов И.А., Ночевка Л.А., Дедов Н.П.* Личностные особенности и динамика психоэмоционального состояния матерей при лечении ребенка с психоневрологической инвалидностью // Исцеление: Альманах. М., 1995.
- Петрова Е.А., Хазова С.А.* Ресурсы личности: проблемы и перспективы исследования // Журнал практического психолога. 2010. №2. С.86-103.
- Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск : Изд-во Ом.гос.ун-та, 2012.
- Шиловская В.И.* Совладающее поведение женщин в современном обществе (На примере сестер-сиблингов) // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.

### **2.3. Изучение взаимосвязи стиля совладающего поведения и мотивации достижения успеха у подростков в педагогической профилактике зависимостей (С.С. Владимирова, Е.Г. Шубникова)**

В «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде», утвержденной Министерством науки и образования Российской Федерации в 2011 году, отмечается, что приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде является первичная профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) (Концепция, 2011). Особое внимание уделено основному структурному и содержательному элементу системы превенции психоактивных веществ – педагогической профилактике. Введение этого термина и наполнение его новым содержанием было обусловлено стратегической важностью этой деятельности для национальной безопасности государства и неэффективностью превенции употребления ПАВ в образовательной среде. Под педагогической профилактикой понимается комплексная система организации обучения и воспитания детей и молодежи, которая помогает снизить риск употребления психоактивных веществ на основе формирования социальных компетенций, свойств и качеств личности, защищающих от влияния социума. В качестве направлений педагогической превенции авторы концепции выделяют формирование свойств и качеств личности, а также создание условий для ее эффективной адаптации.

В последние годы наркологи и психотерапевты отмечают рост новых видов аддиктивных стратегий снятия напряжения среди несовершеннолетних и молодежи. Поэтому современный этап развития превентивной педагогической деятельности необходимо обозначить новым термином – педагогическая профилактика зависимого поведения в образовательной среде. Это во многом объясняется результатами исследований Л.П. Великановой, А.М. Карпова, Д.Н. Горячева, В. Д. Менделевича и других ученых об единых этиопатогенетических механизмах развития аддиктивного поведения (Великанова, 2006; Карпов, Горячев, 2011; Менделевич, 2007). В.Д. Менделевич, разрабатывая концепцию зависимой личности, рассматривает зависимость как личностное качество, лежащее в основе становления любых форм аддиктивного поведения. Автор отмечает, что невозможно определить кардинальных различий и специфических личностных или характерологических особенностей, предрасполагающих к алкоголизму, табакокурению, наркомании или к сверхценному увлечению азартными

играми, виртуальной реальностью «интернетом». В.Д. Менделевич говорит о существовании базовых характеристик зависимой личности, которые являются общими для всех форм зависимого поведения (Руководство по ..., 2007). Таким образом, сегодня на этапе первичной педагогической превенции нет смысла разрабатывать разные программы профилактики употребления наркотиков, никотина, курительных смесей, алкоголя, игровой и интернет-зависимости (Шубникова, 2016а).

Сегодня основной и единой целью первичной педагогической профилактики в отношении всех видов зависимого поведения является снижение факторов риска на основе расширения жизненных компетенций детей и подростков, формирования у них активных стратегий разрешения проблем, личностных свойств и качеств (ресурсов), помогающих эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями (Шубникова, 2016б).

Одним из приоритетных подходов к превентивной педагогической деятельности сегодня является разработанная Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в подростковом возрасте. В основе профилактических программ, по мнению авторов, должно находиться изменение стратегий поведения личности, выработка здорового жизненного стиля, повышение личностных и средовых ресурсов личности. Ученые разработали три теоретических модели копинг-поведения здоровых и больных наркоманией и алкоголизмом людей: 1) модель адаптивного функционального копинг-поведения; 2) модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения; 3) модель пассивного дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения. Авторами дана подробная характеристика каждой модели, которая включает в себя следующие компоненты: 1) используемые копинг-стратегии поведения; 2) направленность мотивации; 3) уровень развития личностных и средовых ресурсов (возможностей) преодоления трудных жизненных ситуаций (Сирота, Ялтонский и др., 2001).

Модель адаптивного функционального копинг-поведения создана по результатам обследования здоровых, хорошо социально адаптированных подростков и взрослых. Она включает в себя следующие компоненты:

1. Эффективное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки.
2. Продуктивное использование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов.
3. Преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным

факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса.

4. Развитые личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий (уровень интеллекта, позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальность локуса контроля над средой, эмпатия и аффилиация, наличие эффективной социальной поддержки со стороны среды и т.д.).

Эта модель характеризуется наличием эффективной социальной поддержки, которая обеспечивается развитостью копинг-стратегий поиска социальной поддержки и личностного копинг-ресурса ее восприятия; самостоятельным активным выбором ее источника, определением вида и дозированием объема поддержки; успешным прогнозированием ее возможностей.

На наш взгляд, перечисленные выше характеристики адаптивного копинг-поведения, являясь защитными факторами от употребления психоактивных веществ, в полном смысле слова обеспечивают жизнеспособность личности (Шубникова, 2013а). Введение понятия «жизнеспособность» личности обусловлено необходимостью обозначения совокупности необходимых и достаточных условий для эффективной профилактики зависимого поведения подростков.

Инструменты для измерения жизнеспособности взрослых и подростков активно разрабатываются и адаптируются в психологии, однако единого мнения о компонентной структуре этой способности пока не сложилось (Куфтяк, 2014, 2016; Махнач, 2016; Machnach, 2016).

Таким образом, в основе педагогической профилактики зависимого поведения подростков лежит не просто изменение стратегий совладающего поведения, а более широкая модель адаптивного копинг-поведения. Она включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации (Lazarus, Folkman, 1984), которая и лежит в основе дальнейшего «движения к новому этапу жизни», а также личностно-средовые ресурсы, необходимые для его осуществления (Махнач, Лактионова, 2013).

Поэтому стратегическим приоритетом первичной превенции следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель позитивно направленной педагогической профилактики состоит в воспитании жизнеспособного человека, который самостоятельно

справляется с собственными психологическими трудностями и жизненными проблемами (Шубникова, 2016б).

Отличительной особенностью «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» является требование общей оценки эффективности профилактической деятельности на основе анализа процесса ее организации и результатов. В связи с этим особую роль играет выбор личностных ресурсов (показателей) и психодиагностических методик, которые позволили бы адекватно измерить эффективность профилактических программ.

### **Дизайн исследования**

Гипотеза исследования основана на том, что первичная профилактика наркомании среди подростков будет эффективна, если она направлена на развитие адаптивной модели копинг-поведения старшеклассников на основе повышения у них уровня мотивации достижения успеха.

Целью эмпирического исследования было изучение взаимосвязи мотивации достижения успеха и стратегий совладающего поведения подростков.

Эмпирическая гипотеза: уровни мотивации достижения успеха по-разному влияют на стратегии совладающего поведения. Подростки с высоким уровнем проблемно-ориентированного копинга будут чаще ориентированы на мотивацию достижения успеха, старшеклассники же с высоким уровнем копинга, ориентированного на избегание, будут предпочитать мотивацию избегания неудач.

Методы исследования: психодиагностическая методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Крюкова, 2007), адаптированная нами, методика «Мотивация к достижению успеха» и «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса.

### **Результаты исследования и его обсуждение**

Экспериментальная работа была проведена нами с учащимися 7 В класса. Участниками исследования стала группа из 29 подростков 13-14 лет (12 девочек и 17 мальчиков).

На первом этапе эксперимента была проведена психодиагностическая методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Т. Л. Крюковой, адаптированная нами для подростков. Данная методика предназначена для диагностики выбора человеком способов совладания с трудными жизненными ситуациями, различными стресс-факторами с помощью копинг-шкал: 1) копинг, ориентированный, на

решение проблем (ПОК); 2) копинг, ориентированный на эмоции (ЭОК); 3) копинг, ориентированный на избегание (КОИ).

1. Проблемно-ориентированный копинг: 1) высокий уровень свидетельствует о готовности решать возникающие жизненные проблемы; 2) средний – о направленности личности не решать все возникающие проблемы подряд, а о желании справляться только с наиболее жизненно важными трудностями; 3) низкий – о нежелании преодолевать трудности.

2. Эмоционально-ориентированный копинг: 1) высокий уровень говорит об умении выражать свои эмоции и тем самым проводить самотерапию; 2) средний – о ситуативности проявления эмоций; 3) низкий означает, что человек не умеет либо не желает делиться своими переживаниями с окружающими.

3. Копинг, ориентированный на избегание: 1) высокий уровень свидетельствует о желании избегать решения жизненных проблем, о желании переложить ситуацию выбора на другого человека; 2) средний – о недостаточном направлении усилий на решение всевозможных проблем, 3) низкий – о готовности самому решать возникающие жизненные проблемы.

По результатам диагностики было выявлено у 3 учеников (10,34 % респондентов) высокий уровень проблемно-ориентированного копинга, 11 учеников (37,93 % респондентов) показали средний уровень ориентированного на решение проблем, 15 учеников (51,72 % опрошенных) – низкий.

Также было выявлено, что у 8 подростков (27,58 % опрошенных) высокий уровень эмоционально-ориентированного копинга, 12 человек (41,37 % опрошенных) имеют средний уровень, а 9 учеников (31,03 % испытуемых) имеют низкий уровень эмоционально-ориентированного копинга.

Высокий уровень копинга, ориентированного на избегание, выявлен 11 учеников (37,93 % респондентов), средний уровень – у 13 учащихся (44,82 % испытуемых), а низким уровнем копинга, ориентированного на избегание, обладают 5 старшеклассников (17,24 % опрошенных).

Для того, чтобы определить модель поведения необходимо сравнить два показателя, а именно: проблемно-ориентированный копинг и копинг, ориентированный на избегание. Адаптивную модель имеют ученики, обладающие высоким или средним уровнем проблемно-ориентированного копинга с сочетанием со средним или низким уровнем копинга, ориентированного на избегание. Данным ученикам присущи такие стратегии поведения как сохранение самообладания, установление собственных ценностей как личности, направленности форм поведения на

анализ возникших трудностей, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Псевдоадаптивную модель копинг-поведения имеют ученики, обладающие низким уровнем проблемно-ориентированного копинга, либо высоким уровнем копинга, ориентированного на избегание. У них имеется слабо выраженная направленность к зависимому поведению. Данные ученики используют такие стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях, как избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, отказ от решения проблемы.

Деадаптивную модель копинг-поведения имеют ученики, обладающие низким уровнем проблемно-ориентированного копинга и высоким уровнем копинга, ориентированного на избегание. Данная категория учащихся предпочитает не решать возникшие проблемы, у них отсутствует навык активного решения проблем, неустойчивый уровень субъективного контроля над средой (Шубникова, 2016б).

Проанализировав данные, было выявлено, что модели адаптивного копинг-поведения используют 9 учеников (31,03 % испытуемых), псевдоадаптивную модель – 16 подростков (55,17 % всех опрошенных), деадаптивную модель – 4 ученика (13,79 % респондентов).

На втором этапе эксперимента была проведена методика «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса.

Подростки, у которых преобладает мотивация к успеху, предпочитают средний или низкий уровень риска. Им свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако они много работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Подростки с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготеют выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт. Низкий уровень мотивации достижения успеха свидетельствует о возможных сложностях у школьников. У них повышенная тревожность из-за постоянных сомнений и неуверенности в своих силах решить проблемы и достичь успеха.

Учащиеся, у которых преобладает мотив избегания неудач, предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями. И они чаще попадают в подобные неприятности. Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и

хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения.

Нами были получены следующие результаты.

У 9 учеников (31,03 % опрошенных) слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха; 10 учеников (34,48 % респондентов) обладают умеренно высокой мотивацией к достижению успеха; 5 учеников (17,24 % опрошенных) обладают низкой мотивацией к достижению успеха. Последняя группа подростков находится в группе риска.

На третьем этапе эксперимента всем испытуемым была предложена методика «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса. Методика предназначена для диагностики мотивационной направленности личности на избегание неудач.

У 8 учащихся (27,58 % опрошенных) низкая мотивация к защите; 6 учеников (20,68 % опрошенных) имеют средний уровень мотивации; 6 подростков (20,68 % респондентов) обладают высоким уровнем мотивации; у 9 учеников (31,03 % опрошенных) слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Чтобы найти взаимосвязь между полученными результатами, мы воспользовались методикой «Расчет коэффициента ранговой корреляции» Ч.Э. Спирмена. Для подсчета ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Вначале показатели ранжируются отдельно по каждому из признаков. Как правило, меньшему значению признака начисляется меньший ранг. Для подсчёта корреляции мы ввели значение по показателям мотивации достижения успеха и мотивации к избеганию неудач, а также данные по проблемно-ориентированному копингу, эмоционально-ориентированному и копингу, ориентированному на избегание. Было выполнено:

1) ранжирование значений А и В, их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;

2) произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);

3) возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);

4) подсчитана сумма квадратов;

5) произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r<sub>s</sub> по формуле: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
;

6) определены критические значения. Критическими нормами для 29 испытуемых являются точки 0,37 (p ≤ 0,01) и 0,48 (p ≤ 0,05).

Мы определили существует ли корреляция между проблемно-ориентированным копингом и мотивацией достижения успеха.

Проблемно-ориентированный копинг представляет собой рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

По полученным данным можно сказать о присутствии взаимосвязи между проблемно-ориентированным копингом и мотивацией достижения успеха, так как уровень значимости их корреляции равен 0,421. Выявленная корреляционная зависимость свидетельствует о том, что развитие мотивации достижения успеха способствует повышению уровня проблемно-ориентированного копинга и адаптивной модели совладающего поведения.

Далее мы представим корреляционные показатели между проблемно-ориентированным копингом и мотивацией к избеганию неудач.

По полученным данным можно говорить о наличии взаимосвязи между проблемно-ориентированным копингом и мотивацией к избеганию неудач, так как уровень значимости их корреляции равен 0,393. Это говорит о том, что иногда, перед тем как действовать, нужно оценить ситуацию, определить свои силы и возможности.

Далее мы проанализировали корреляционные связи между показателями эмоционально-ориентированного копинга и мотивацией достижения успеха. Эмоционально-ориентированный копинг представляет собой мысли и действия, направленные на снижение физического и психологического влияния стресса. Включает в себя отношение к проблемной ситуации с юмором, отрицание ситуации или ее избегание.

По полученным данным можно сделать вывод об отсутствии корреляционной связи между эмоционально-ориентированным копингом и мотивацией достижения успеха. Уровень значимости их корреляции равен 0,134 при критической норме для 29 испытуемых 0,37 и 0,48.

Далее мы проверим наличие корреляционной связи между эмоционально-ориентированным копингом и мотивацией избегания неудач.

По полученным данным мы можем сделать вывод об отсутствии корреляционной связи между эмоционально-ориентированным копингом и мотивацией избегания неудач. Уровень значимости их корреляции равен 0,056 при критической норме для 29 испытуемых 0,37 и 0,48.

Следующим шагом мы проверим корреляционную связь между копингом, ориентированным на избегание и мотивацией достижения успеха. Копинг, ориентированный на избегание представляет собой

модель поведения, при которой происходит избегание проблемной ситуации.

Связь между исследуемыми признаками – обратная. По полученным данным можно сказать о наличии связи между показателями копинга, ориентированного на избегание и мотивации достижения успеха, так как уровень значимости их корреляции равен – 0,414. Чем выше уровень мотивации достижения успеха, тем ниже показатели копинга, ориентированного на избегание.

Далее мы оценили наличие корреляционной связи между показателями копинга, ориентированного на избегание и мотивацией избегания неудач.

По полученным данным мы можем сделать вывод об отсутствии корреляционной связи между копингом, ориентированным на избегание и мотивацией избегания неудач. Уровень значимости их корреляции равен – 0,323 при критической норме для 29 испытуемых 0,37 и 0,48, что говорит об отсутствии корреляционной связи.

Таблица 1

Корреляции показателей стилей совладающего поведения и мотивацией достижения

Стили копинг-поведения		ПОК	ЭОК	КОИ
Мотивация	Мотивация достижения успеха	0,421**	0,134	-0,414*
	Мотивация избегания неудач	0,393*	0,056	-0,323

*Примечание.* \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

Показатели двух стилей совладающего поведения – проблемно-ориентированный копинг и копинга, ориентированного на избегание, продемонстрировали умеренные значимые взаимосвязи с уровнем мотивации достижения успеха. Однако в первом случае они имеют положительные значения, а во втором – отрицательные.

### Выводы, рекомендации и перспективы исследования

Первое, что становится заметным при анализе корреляционных связей, – это наличие умеренных значений взаимосвязей между показателями проблемно-ориентированного копинга и мотивацией достижения успеха. Эти факторы связаны наиболее сильно. Менее сильная связь выявлена между показателями проблемно-ориентированного копинга и мотивацией избегания неудач. Вероятно, что

наличие баланса между разными видами мотивации обеспечивает более высокий уровень проблемно-ориентированного копинга, способствуя ответственному выбору видов деятельности, в которых необходимо добиваться успеха, в других же перед тем как действовать, нужно оценить ситуацию, определить свои силы и возможности.

В нашем исследовании не было выявлено корреляционных взаимосвязей между показателями эмоционально-ориентированного копинга, мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. Возможно, есть необходимость говорить о том, что эмоционально-ориентированный копинг представляет собой мысли и действия, направленные на снижение физического и психологического влияния стресса и играет большую роль в снятии психического напряжения.

Далее отметим, что между показателями копинга, ориентированного на избегание и мотивации достижения успеха выявлены значимые взаимосвязи, но они имеют отрицательное значение. Это указывает на обратные взаимоотношения между исследуемыми показателями. Вероятно, чем выше уровень мотивации достижения успеха, тем ниже показатели копинга, ориентированного на избегание. Видимо, стиль избегающего совладания характеризуется отсутствием мотивации на достижение успеха и уходом от любого вида активного преодоления трудностей. Однако и значимой корреляционной связи показателей копинга, ориентированного на избегание, и показателями мотивации избегания неудач в нашем исследовании выявлено не было.

Таким образом, наша гипотеза не подтвердилась в полном объеме. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что для подростков с высоким уровнем проблемно-ориентированного копинга более характерен здоровый баланс между двумя видами мотивации: достижения успеха и избегания неудач. И наоборот, у показателей копинга, ориентированного на избегание, выявлена умеренная обратная корреляционная связь с мотивацией достижения успеха. Соответственно, мы получили двойное подтверждение первой части выдвинутой гипотезы.

В заключение отметим, что полученные нами результаты стали еще одним подтверждением того, что стиль проблемно-ориентированного копинга, мотивация достижения успеха и избегания неудач являются важными структурными компонентами адаптивной модели совладающего поведения. Также была подтверждена выдвинутая нами ранее в наших исследованиях гипотеза о том, что в основе педагогической профилактики зависимого поведения среди подростков необходимо развивать стиль проблемно-ориентированного копинга и мотивацию достижения успеха, выступающие факторами защиты от употребления психоактивных веществ среди школьников. Определение других компонентов, входящих

в структуру адаптивной, псевдоадаптивной и дезадаптивной моделей совладания требует дальнейшего исследования. Состав этих структурных компонентов может быть положен в основу анализа эффективности программ профилактики зависимостей у подростков.

## Литература

- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления / под науч. ред. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М. : Академия, 2006.
- Великанова Л.П. Наркология : учебное пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006.
- Карнов А.М., Горячев Д.Н. Структурно-динамическое единство алгоритмов формирования химических и поведенческих зависимостей // Практическая медицина. 2011. № 1 (49). С. 37–41.
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде. М., 2011.
- Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 82–92.
- Куфтяк Е.В. Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. N 5(28) [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 10.06.2017).
- Куфтяк Е.В. Жизнеспособность человека в условиях травматичных и стрессовых событий: теоретический обзор // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 3 / Под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С. 205–210.
- Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А.В., Лактионова А.И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
- Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). М.:

- МЕДпресс-информ, 2003.
- Руководство по аддиктологии / под ред. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
- Тарновски Т. От профилактики наркотиков к превенции аддикции // Наркотическая аддикция: социальные, медицинские и психологические аспекты : коллективная монография / под общ. ред. Г. Коллы, С. Ф. Сироткина. Ижевск-Люнебург: НИПЦ «ERGO», 2005. С. 5–27.
- Шубникова Е.Г. Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодежи: формирование жизнеспособности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 508–522.
- Шубникова Е.Г. Педагогическая превенция зависимого поведения подростков: программы и технологии. Монография. Чебоксары : Новое время, 2016.
- Шубникова Е.Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения // Российский гуманитарный журнал. 2013. № 1. С. 14–20.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
- Makhnach A.V. Resilience in russian youth // International Journal of Adolescence and Youth. 2016. Т. 21. № 2. P. 195–214.
- Shubnikova E.G. Studying of resilience of the personality in prevention of dependent behaviour of teenagers // Modern Research of Social Problems. 2013. № 8. P. 27.
- Zeleeva V.P., Shubnikova E.G. Prevention of Addictive Behavior Based on the Formation of Teenagers' Resilience // The International Journal of Environmental and Science Education (IJESE). 2016. Т. 11. № 8. P. 2015–2023.

## 2.4. Террористический акт в минском метро как психотравмирующее событие для косвенных свидетелей

*(Т.В. Парфёнова)*

Борьба с терроризмом относится к ряду приоритетных задач, как отдельных государств, так и мирового сообщества в целом. Важность проблемы обеспечения национальной безопасности белорусов на государственном уровне отражена в «Концепции национальной безопасности Республики Беларусь» (Указ Президента Республики Беларусь 09.11.2010 №575); «Концепции борьбы с терроризмом в Республике Беларусь» (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 25.07.2013 №658).

Проблема современного терроризма и его последствий в силу своего комплексного характера исследуется в разных областях знания: философии (Седых, 2006; Улупова, 2003), юриспруденции (Коновалова, 2008) медицине (Голуб, 2010) и других науках. Рассматривается сущность терроризма, причины, цели, мотивы и т.д. Опыт исследований терроризма, накопленный в отечественной психологии, условно можно распределить по следующим направлениям: психология террористической деятельности и психология личности террориста (Зинченко в соавт., 2011; Ольшанский, 2002); понимание и переживание террористической угрозы (Быхолец, 2007; Знаков, 2010; Тарабрина в соавт., 2007, 2009, 2012; Турок, 2011) психологические последствия терроризма (Ениколопов в соавт., 2004; Мкртычян, 2012; Солдатова в соавт., 2008; Тарабрина в соавт., 2014). Однако степень изученности проблемы не позволяет полностью раскрыть психологические механизмы и закономерности переживания травматического опыта, вызванного событиями террористического акта.

Факт опасности, создающий угрозу человеческой жизни, позволяет причислить террористический акт к экстремальным ситуациям. Опираясь на результаты различных исследований, отечественные ученые выделяют основные параметры таких событий, оказывающих воздействие на психику человека:

- враждебность ситуации (угроза жизни, физической и психической целостности самого человека или его близких);
- неожиданность и интенсивность негативных воздействий;
- продолжительность негативных воздействий;
- неопределенность ситуации (её непредсказуемость, многозначность);

- невозможность контроля над ситуацией (происходящее совершается против воли человека);
- недостаток социальной поддержки;
- несовместимость нового опыта с привычной реальностью;
- невозможность рационального объяснения происходящего;
- горе и утрата.

Чем больше из вышеперечисленных параметров соответствует конкретной экстремальной ситуации, тем тяжелее она переживается человеком (Солдатова в соавт., 2008). Исследователи причисляют террористический акт к сильнейшим травматическим стрессором способным вызывать различные формы психической дезадаптации, разрушение духовно-нравственных ценностей личности и моральных устоев современного общества (Быховец, 2007; Ениколопов в соавт, 2004; Тарабрина в соавт, 2014; Турок, 2011). Тяжесть переживания террористического акта исследователи связывают с антропогенным источником угрозы, вызванным преднамеренными действиями человека с целью причинения вреда, нанесения ущерба здоровью и физического уничтожения других людей (Тарабрина Н.В. в соавт., 2012; Солдатова Г.У. в соавт., 2008).

Деятельность террористов, направленная на устрашение мирного население, делает общество уязвимым, вследствие чего люди начинают бояться не только завтрашнего дня, но и друг друга. Состояние страха, ужаса, связанного с террористическими атаками, имеет отсроченный характер, вследствие чего данное событие претендует на роль психотравмирующего. Таким образом, психологические последствия террористического акта, как и последствия любого травматического опыта, влекут за собой непосредственные и отсроченные реакции, отличительной особенностью которых является возникновение на фоне общего благополучия спустя продолжительное время после события.

Общеизвестно, террористический акт – это сильное психологическое оружие, оказывающее воздействие на психику людей, как непосредственных жертв, так и на тех, кого это коснулось косвенно. Современные исследователи, в зависимости от своих теоретико-методологических представлений, по-разному определяют такую группу людей: косвенные жертвы (Быховец, 2007; Тарабрина в соавт., 2007, 2012), косвенные участники (Ениколопов в соавт, 2004; Мкртычан, 2012), вторичные жертвы (Голуб, 2010). При подборе точного термина, соответствующего идее исследования, наш выбор пал на понятие «косвенный свидетель». Косвенный свидетель – это человек, который лично не присутствовал при совершении какого-нибудь события, но узнал о нём косвенно.

Поскольку условия жизни современного человека находятся под постоянным влиянием разнообразной информации, транслируемой средствами массовой коммуникации, информационные сообщения о террористических актах являются источником переживания негативных эмоциональных состояний, а факт террористической угрозы – стрессором высокой интенсивности. Наличие трагического опыта в истории народа, увеличение числа террористических актов в различных частях мира и их освещение в СМИ, с одной стороны, приводит уязвимую часть населения к осознанию своей незащитности и признанию вероятности стать жертвой теракта, а с другой, деформации общественного сознания, выраженную в снижении уровня толерантности обществ, подвергшихся террористической атаке (Седых, 2006). Так как носителем общественного сознания является индивид и общественное сознание существует как факт сознания только через свою приобщённость к реально функционирующему сознанию индивида, возникает необходимость изучения психологических механизмов и закономерностей осмысления общественно-исторических событий, существенно влиявших на развитие личности в разные периоды жизни, в том числе личностного смысла террористического акта. Личностный смысл – это пристрастное, избирательное отношение личности к разнообразным объектам и явлениям действительности (Леонтьев, 1977, с. 153). Как и любое явление сознания, личностный смысл непосредственно дан человеку в качестве переживания и представляет в себе результат взаимодействия аффективных, выраженных в эмоциональном реагировании на событие, и интеллектуальных компонентов, выраженных в оценке значимости события. Как проявление единства аффективных и когнитивных компонентов, личностный смысл может рассматриваться в качестве условия интенсивности переживания террористического акта.

В качестве гипотезы настоящего исследования выступило предположение о том, что террористический акт в минском метро имеет для косвенных свидетелей субъективное значение и негативный личностный смысл в силу чего переживается как психотравмирующее событие.

Эмпирическое исследование проводилось в 2017 году. Отбор испытуемых для участия в исследовании производился с учётом нескольких ограничений:

- 1) все респонденты являются косвенными свидетелями террористического акта в минском метро;
- 2) все испытуемые граждане Республики Беларусь, которые проживали на территории Беларуси в момент приобретения ею статуса независимого государства по настоящее время;

3) нижний возрастной порог составляет 42 года. Необходимость введения последних двух ограничений вызвана спецификой задания для респондентов: испытуемым предлагалось вспомнить и проанализировать события новейшей истории Беларуси, начиная с 1991 г. по настоящее время.

Исследование охватило выборку численностью 102 респондента в возрасте от 42 до 77 лет (средний возраст 50 лет), в том числе 79 женщин и 23 мужчины. Выборка исследования гетерогенна по социально-демографическим признакам: семейное положение, родительский статус (наличие детей), степень религиозности. Её составили респонденты разного уровня образования: 18 человек со средним общеобразовательным, 14 человек с профессионально-техническим, 35 человек со средним специальным, 35 человек с высшим образованием. Опрос проводился в индивидуальной форме. Испытуемые принимали участие в исследовании на добровольной безвозмездной основе на условиях анонимности.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью специально разработанной анкеты для оценки личностного смысла общественно-исторических событий с акцентом, в частности, на событие террористического акта в минском метро.

Анкетирование проводилось в две серии. В первой серии респондентам предлагалось вспомнить и определить девять самых важных, по их мнению, событий новейшей истории Беларуси. Изначально было оговорено, что необходимо учесть события из самых разных сфер жизни, имеющие как положительное, так и отрицательное значение в жизни страны и её граждан. Далее предлагалось вспомнить максимально точную дату каждого события, оценить интенсивность и направленность влияния каждого события на индивидуальную жизнь респондента, на жизнь общества. После чего требовалось вспомнить свою первую эмоциональную реакцию на событие и выбрать из предложенного перечня эмоций понятие, наиболее точно описывающее первичную реакцию, затем описать одним из предложенных понятий свою актуальную эмоциональную реакцию на каждое событие. Для обеспечения унифицированного описания эмоциональных реакций респондентам была предложена шкала базовых эмоций К. Изарда, содержание которой представлено положительными, отрицательными и нейтральными эмоциями. Если респондент вспоминал о террористическом акте в минском метро в первой серии, то основная часть исследования для него была завершена. В случае если респондент не вспомнил о теракте, он переходил к выполнению второй серии исследования, где ему предъявлялась инструкция с упоминанием террористического акта в

минском метро, а в случае узнавания события, алгоритм его оценки, повторяющий первую серию исследования.

В связи с тем, что террористический акт в минском метро – событие отдаленного прошлого, произошедшее 11 апреля 2011 года, в первую очередь, нас интересовала частота упоминания данного события при непосредственном воспроизведении репертуара важных событий новейшей истории Беларуси, т.е. в первой серии исследования. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что несмотря на временную отдаленность события, террористический акт в минском метро присутствует в памяти косвенных свидетелей и непосредственно воспроизводится ими: 38% респондентов назвали данное событие в первой серии анкетирования. Остальные 62% респондентов узнавали событие во второй серии анкетирования при предъявлении инструкции с упоминанием террористического акта в минском метро. Учитывая известные психологической науке механизмы и закономерности смысловой регуляции мнемических процессов (Ушаков, 2015), можно предполагать, что террористический акт в минском метро является для косвенных свидетелей субъективно значимым, окрашенным личностным смыслом.

Поскольку любые явления сознания непосредственно даны человеку в качестве переживания, выраженного в форме эмоций и содержательно представленного сознанию индивида в качестве личностного смысла, можно сказать, что личностный смысл переживается в форме эмоций. Исходя из вышеизложенного, нас интересовал спектр эмоциональных реакций, которым испытуемый отреагировал на известие о террористическом акте в минском метро и за которым скрывается личностный смысл события для косвенного свидетеля. При решении данной задачи анализировалась частота встречаемости первичной эмоциональной и вторичной эмоциональной реакции на событие (см. табл. 1). Первичная эмоциональная реакция – это эмоциональное переживание, выражающее личностный смысл события для респондента на момент, когда ему впервые стало известно об этом событии. Вторичная эмоциональная реакция – это эмоциональное переживание, выражающее личностный смысл события для респондента на момент участия в анкетировании.

Как видно из таблицы 1, первичные эмоциональные реакции представлены более широким репертуаром эмоций, включающим в себя 8 вариантов как отрицательного, так и нейтрального и положительного эмоционального реагирования на событие из 10 возможных вариантов, представленных для описания респондентам. В виду того, что к наиболее частым первичным эмоциональным реакциям относятся две

отрицательные эмоции «горе» и «страх», можно утверждать о преобладании негативного личностного смысла террористического акта в минском метро у косвенных свидетелей при первичном осмыслении события. Спектр вторичных эмоциональных реакций сужается, на что указывает отсутствие положительных и нейтральных эмоциональных реакций и конкретизируется преобладанием негативных эмоций «горя», «гнева» и «страха». Качественные изменения реакций первичного и вторичного эмоционального переживания позволяют предполагать факт процесса переосмысления террористического акта в минском метро косвенными свидетелями.

Таблица 1

Результаты частотного анализа эмоциональных реакций респондентов на событие террористического акта в минском метро

Название эмоции	Модальность эмоции (согласно теории К. Изарда)	Первичная эмоциональная реакция		Вторичная эмоциональная реакция	
		Частота случаев	Процент	Частота случаев	Процент
Интерес	Положительная	1	1	0	0
Радость	Положительная	0	0	0	0
Удивление	Нейтральная	7	7	0	0
Горе	Отрицательная	40	39	27	26
Гнев	Отрицательная	9	9	14	14
Отвращение	Отрицательная	2	2	4	4
Презрение	Отрицательная	2	2	5	5
Страх	Отрицательная	40	39	47	46
Стыд	Отрицательная	1	1	5	5
Вина	Отрицательная	0	0	0	0

Для оценки статистической значимости изменений первичных и вторичных эмоциональных реакций рассчитан критерий знаков. Из общего числа наблюдений – 102 пары, наличие изменений эмоциональных реакций зафиксировано в 75 парных наблюдениях ( $p=0,00003$ ). Поскольку эмоция является формой переживания личностного смысла, смена эмоциональных реакций свидетельствует о процессе переосмысления события и, следовательно, подтверждает, что террористический акт в минском метро не безразличен для косвенного свидетеля, присутствует в его памяти и окрашен личностным смыслом.

Исходя из априорного допущения, что событие террористического акта в минском метро оценивалось с позиции настоящего времени, можно полагать, что процесс изменения личностного смысла события (условно протяженность которого составляет 5 лет и 10 месяцев с момента его происшествия до принятия участия респондентами в анкетировании) отражает актуальное отношение косвенных свидетелей к случившемуся. С

целью анализа направленности процесса переосмысления была подсчитана частота переключение «знаков» между первичной и вторичной эмоциональной реакции (см. таблицу 2).

Таблица 2

Результат распределения случаев переосмысления

Вид ЭР	I группа				II группа		III группа	
	с «+» на «-»	с «-» на «+»	с «0» на «-»	с «0» на «+»	«-»	«+»	«-»	«+»
Количество случаев, в %	1%	0%	7%	0%	47%	0%	44%	1%

*Примечание.* ЭР – эмоциональная реакция.

Для достижения поставленной цели выборочная совокупность была разделена на три группы испытуемых. К первой группе относились респонденты, у которых зафиксирован случай смены эмоциональной реакции в пределах разных модальностей. Вторую группу составили респонденты, у которых по факту переосмысления зафиксирован случай смены вида эмоциональной реакции в пределах одной модальности. В третью группу вошли респонденты, у которых сдвиги эмоциональных реакций не зафиксированы. Результаты исследования указывают на явное доминирование как первичных (44%), так и вторичных (55%) негативных эмоциональных реакций на событие и тенденцию в сторону негативного переосмысления террористического акта в минском метро, что означает актуальное переживание негативного личностного смысла события косвенными свидетелями.

С целью оценки влияния факта переосмысления события на личностный смысл террористического акта в минском метро для косвенных свидетелей, произведен расчёт однофакторного дисперсионного анализа, результаты которого указывают, что процесс переосмысления является значимым фактором в отношении личностного смысла террористического акта в минском метро ( $F=6,65$ ,  $p=0,002$ ). Установлено, что в ходе переосмысления события на индивидуальном уровне происходит постепенное снижение негативного личностного смысла события (см. рисунок 1), а значит и снижение эмоциональной травмы, угасание симптомов её проявления – пугливость, тревога, панические атаки и другие.

Данные результаты подтверждают ранее высказанный тезис о том, что личностный смысл является условием интенсивности переживания террористического акта в минском метро. Ввиду того, что в психологической науке категория смысла представляется как субъективно-объективная категория, т.к. носителем смысла всегда

является индивид, а его содержание отражает значение определенных воздействий, фактов и явлений объективной действительности, при исследовании категории «смысл» следует принимать во внимание уровень его порождения – индивидуальный и надындивидуальный, в связи с чем, существование смысла объективной действительности для субъекта принято обозначать термином личностный смысл, а для коллектива – общественное значение. Анализ влияния факта индивидуального переосмысления на общественное значение террористического акта в минском метро свидетельствуют об отсутствии статистически значимого влияния факта переосмысления события на его общественное значение ( $F=6,65$ ,  $p=0,002$ ).

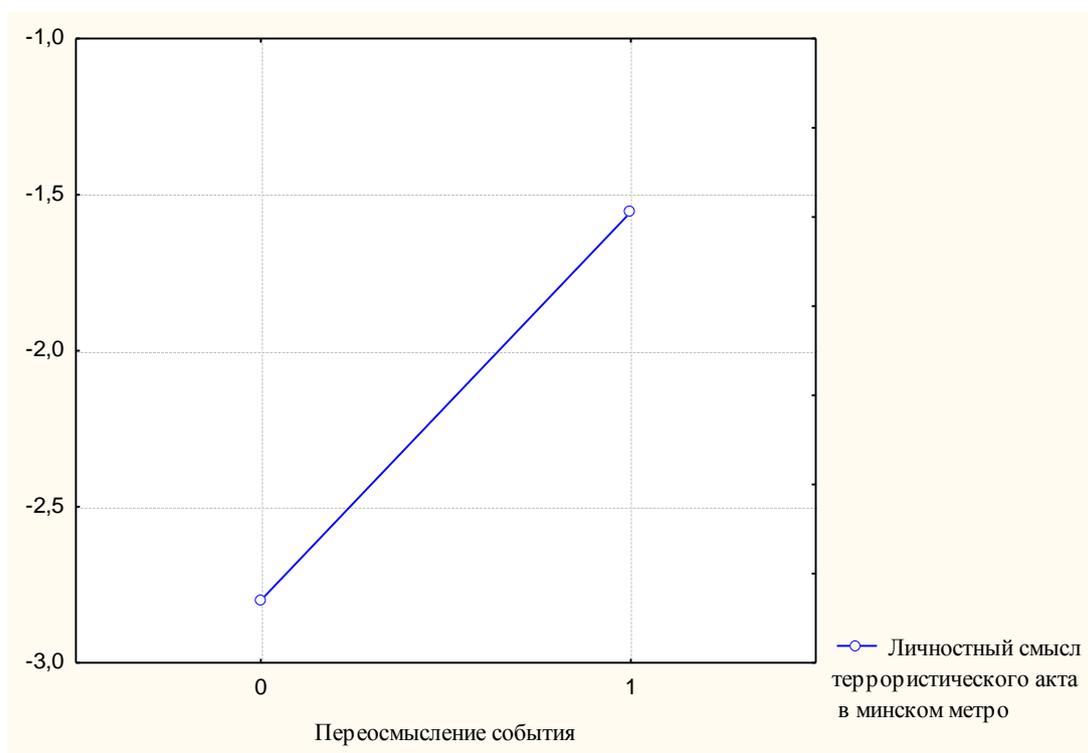


Рис. 1. Изменение личного смысла террористического акта в минском метро в результате переосмысления

Таким образом, несмотря на снижение интенсивности негативного личного смысла события на уровне общественного сознания трагический опыт переживания террористического акта в минском метро закрепился в форме негативного общественного значения, что делает белорусское общество уязвимым, неспособным оказать сопротивление к воздействию психотравмирующей информации. Общественное значение отражает общие взгляды и убеждения группы людей на происходящие события, но не всегда оно совпадает с личностным смыслом этих событий для конкретного индивида. Анализ данных по методу t-критерий Стьюдента подтверждает наличие статистически значимых различий

между личностным смыслом и общественным значением террористического акта в минском метро: негативное общественное значение в сравнении с личностным смыслом данного события переживается косвенными свидетелями более интенсивно ( $t=3,54$ ,  $p=0,0006$ ), в силу чего террористический акт в минском метро следует причислять к коллективной психотравме.

Вместе с тем, важно не только разделять, но и выявлять взаимосвязи между личностным смыслом и общественным значением объективной действительности, т.к. ни то, ни другое не существует друг без друга. С одной стороны, общественные смыслы являются предпосылками формирования личностных смыслов, а с другой – личностные смыслы лежат в основе конструирования общественного значения, так как не существует «единого сознания», которое могло бы породить общественно значимый смысл. Результаты корреляционного анализа по Пирсону указывают на связанность индивидуального смысла и общественного значения события ( $r=0,76$ ,  $p\leq 0,05$ ). Из этого следует, что косвенные свидетели террористического акта в минском метро разделяют общественное значение события, переживают его в личном опыте как эмоциональную травму, в связи с чем террористический акт в минском метро даже спустя почти 6 лет (на момент проведения исследования) является актуальным, значимым, психотравмирующим негативным опытом на жизненном пути личности. Как указывают результаты исследования, беларусы достигли солидарности и единодушия в отношении негативной оценки события, разделяют горе утраты потерпевших и жертв террористического акта в минском метро, страдают и сострадают с этими людьми.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, следует уточнить основные выводы исследования.

1. Важную роль в переживании интенсивности террористического акта в минском метро играет личностный смысл, заключающий в себе содержательный аспект переживания и выражающий пристрастное, избирательное отношение личности к разнообразным объектам и явлениям действительности.

2. Несмотря на временную отдаленность события, террористический акт в минском метро присутствует в памяти косвенных свидетелей, является для него субъективно значимым, окрашенным негативным личностным смыслом.

3. В ходе переосмысления события на индивидуальном уровне происходит постепенное снижение негативного личностного смысла террористического акта в минском метро, при этом на уровне общественного сознания трагический опыт данного события наделяется

негативным значением, что делает белорусское общество уязвимым к воздействию психотравмирующей информации о террористическом акте в минском метро.

4. Косвенные свидетели единодушны в отношении негативной оценки события, разделяют горе утраты потерпевших и жертв террористического акта в минском метро, страдают и сострадают с этими людьми.

## Литература

*Быховец Ю.В.* Представления о террористическом акте и переживание террористической угрозы жителями разных регионов РФ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

*Голуб С.В.* Психические нарушения у детей и подростков – вторичных жертв: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2010.

*Ениколопов С.Н., Лебедев С.В., Бобосов Е.А.* Влияние экстремального события на косвенных участников // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 6. С. 73–81.

*Зинченко Ю.П., Солдатова Г., Шайгерова Л.А.* Террористический акт как экстремальная ситуация в обществе риска // Национальный психологический журнал. 2011. № 2(6). С. 98–112.

*Знаков В.В.* Понимание и переживание москвичами террористической угрозы // Вопросы психологии. 2010. № 4. С. 64–74.

*Коновалова А.Б.* Террористический акт в форме угрозы и заведомо ложное сообщение об акте терроризма как проявления информационного терроризирования: автореф. дис. ... канд. юрид. наук. Киров, 2008.

*Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.

*Мкртычян А.А.* Влияние средств массовой информации на психологические последствия терроризма: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2012.

*Ольшанский Д.В.* Психология терроризма. СПб, 2002.

*Седых Н.С.* Социальные последствия терроризма в контексте глобализационных процессов современности: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Ростов-на-Дону, 2006.

*Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шляпников В.Н.* Психологические последствия террористического акта: опыт Беслана // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 15–25.

*Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Ворона О.А.* Проблема психологического благополучия населения перед лицом террористической

угрозы // Ученые записки Забайкальского государственного университета. 2009. № 4. С. 61–68.

*Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н.* Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.05.2017).

*Тарабрина Н.В., Ворона О.А., Быховец Ю.В.* Представления о теракте у населения различных регионов России // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 6. С. 40–50.

*Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В.* Террористическая угроза: теоретико-эмпирическое исследование. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.

Турок Е.М. Возрастные и половые различия в понимании и переживании террористической угрозы военными и гражданскими людьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011.

*Улупова Г.А.* Терроризм как социальный феномен: дисс. ... канд. философ. наук. Тверь, 2003.

*Ушаков В.О.* Механизмы регуляции в структуре мнемических способностей: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2015.

## 2.5. Возможности психологического влияния военных священников частей на психологическую защиту военнослужащих (С.Н. Солонина)

Служба войсковых священников занимает особое место в системе военной организации общества и играет важную роль в вопросах психологического сопровождения деятельности войск. Научное обоснования эффективности профессиональной деятельности помощников командиров по работе с верующими военнослужащими в условиях повышенной напряженности выступает одной из ключевых задач психологов, участвующих в подготовке священников к работе в воинских частях.

Нами предпринята попытка исследования влияния военных священников частей на психологическую защиту военнослужащих. Результаты решения проблемы, заявленной в статье, позволят сделать определенные шаги в усовершенствовании профессиональной подготовки священников к работе в воинских частях, будут способствовать оптимизации морально-психологического состояния личного состава в мирное время и во время военного противоборства.

Методологической основой нашего исследования выступила субъектно-деятельностная теория С.Л. Рубинштейна и принципы, вытекающие из неё (детерминизма, единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности). Согласно теории С.Л. Рубинштейна, «...все внешние причины всегда действуют через внутренние условия, так что конечный эффект любого внешнего воздействия всегда зависит не только от внешнего воздействия на тело или явление, но и от внутренних его свойств, применительно к человеку неизбежно приобретает и этический смысл – соотношения определения и самоопределения, свободы и необходимости в человеческом поведении» (Рубинштейн, 2003, с. 350). Суть данной теории, в которой центральной идеей выступает формула «внешнее через внутреннее», заключается в следующем утверждении: «При объяснении любых психических явлений личность выступает как совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия <...> через сложившийся у нее строй мыслей и чувств <...> В этом суть активности личности» (Рубинштейн, 2003, с. 350).

Психологическая деятельность человека в сложных условиях отличается повышенной психологической напряженностью, так как

осуществляется под воздействием стресс-факторов боевой обстановки и сопровождается крайним напряжением органов и систем организма, что приводит к максимальной мобилизации функциональных резервов. Организм отвечает на возросшие к нему требования изменением деятельности для того, чтобы сохранить свою целостность и адаптироваться к новым условиям среды. Однако одни и те же события по-разному влияют на военнослужащих. У одних возросшие нагрузки приводят к психотравме, у других – нет. Поэтому, боевой стресс бывает конструктивным, мобилизующим, способствующим сохранению организма, целостности личности и деструктивным, травмирующим, разрушающим организм и нервную систему, может выступать в виде своеобразного мобилизатора защитных сил и в виде их дезорганизатора. В результате исследования детерминант свободы-несвободы Е.И. Кузьмина делает вывод: «...фрустрация может приводить к несвободе в случае, когда она полностью овладевает человеком – он не способен позитивным образом разрешить конфликт, возникший в результате восприятия себя ограниченным в своих желаниях, действиях, оценках. Однако <...> фрустрационная ситуация может выступать и мотивообразующим условием, побуждающим человека к поиску путей преодоления границ Я и своей деятельности, выбору направления и реализации конструктивного выхода из ситуаций затруднения, при котором он освобождается от негативных эмоций страха, злости, агрессии, отчаяния, беспомощности и других форм переживания фрустрации» (Кузьмина, 1997, с. 94).

В своей этиологической мультифакторной концепции стресса А. Мэркер выделяет три группы факторов, приводящих к психотравматизации. Первая – это свойства травмирующих факторов: тяжесть, неконтролируемость, неожиданность и т.д. Вторая – отсутствие защитных факторов: способности к осмыслению происходящего, сформированных механизмов совладания, социальной поддержки. Третья – это наличие факторов риска: возраст, отрицательный прошлый опыт, наличие психических расстройств в анамнезе, низкий социоэкономический опыт. Отсутствие хотя бы одного фактора на практике снижает возможность психотравмирования.

По всей вероятности, военный священник может снизить воздействие второго из вышеперечисленных факторов посредством ориентирования военнослужащих на осмысление происходящего, формирования у них механизмов совладания и оказания им социальной поддержки в боевых условиях.

Каждый человек обладает индивидуальными приспособительными возможностями – адаптационным потенциалом или психологическим ресурсом, позволяющим преодолевать стресс-факторы определенной

интенсивности. А так как боевая деятельность протекает в условиях реальной угрозы для жизни, неизбежной необходимости непрерывно участвовать в жестоком насилии, непривычности для обычного человека (отсутствие в личном опыте запаса возможных ответных реакций), многократной повторяемости и длительности действий в сочетании с тяжелым физическим и психическим утомлением, травмами и ранениями (Литвинцев, Снедков, Резник, 2005), то у военнослужащего может произойти слом адаптационного барьера, что приводит к боевой психической травме. Боевая психическая травма – прорыв травмирующим агентом (боевым стрессором) защитного слоя психики, сопровождающийся разрушением системы базовых ценностей, нарушением идентичности личности, формированием патологических механизмов регуляции поведения (Караяни, Сыромятников, 2016). Как известно, защитный слой психики человека определяет его психологическая устойчивость. Именно психологическая устойчивость к стресс-факторам боевой обстановки и психологическая готовность к бою являются важнейшими личностными качествами, влияющими на эффективность боевой деятельности. П.А. Корчемный выделяет несколько элементов, из которых складываются данные качества. Это когнитивный, мотивационный, эмоциональный, операционный элементы (Корчемный, 2005). А.Г. Караяни и И.В. Сыромятников в этот список личностных качеств военнослужащих добавляют копинг-стратегии, умение оказывать взаимную психологическую поддержку, владение приемами эмоционально-волевой регуляции (Караяни, Сыромятников, 2016).

Осознанные стратегии для совладания со стрессом были описаны еще в 1966 году Р. Лазарусом в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним». «Совладание (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера. Большое количество исследований посвящено изучению, систематизации и сравнению эффективности разнообразных стратегий (способов, приемов, стилей) совладания, таких, например, как решение проблемы собственными силами, обращение за помощью к семье, обращение к религии, уход от проблемы, оптимизм, релаксация, юмор, обращение за помощью к друзьям» (Мещеряков, 2009, с. 624).

Совладание может быть как активным, так и пассивным процессом. Активное совладание ориентировано на преодоление трудных жизненных ситуаций с помощью материальных или символических действий, например, коммуникативных или языковых. Эта стратегия характеризуется высоким уровнем саморегуляции, активностью человека

во внешнем мире, поиском социальной поддержки и направлена на практическое разрешение проблемы (Куфтяк, 2012).

Пассивная форма совладания направлена на изменение человеком собственных характеристик или своего отношения к ситуации и характеризуется избеганием неудач, изменением отношения к проблеме, изменением оценки трудной ситуации, пассивностью человека (Куфтяк, 2014).

Мы рассматриваем стратегию совладания, как сознательно выбранную и осуществляемую военнослужащим посредством конкретных действий для регуляции психического напряжения с целью психологической адаптации к стресс-факторам боевой обстановки.

Итак, для того, чтобы справиться со стрессом, сохранить жизнь и при этом успешно выполнить свою деятельность в боевых условиях, необходимо изыскивать возможности для снятия напряжения и нивелирования нарастающей астении. В результате экспериментального исследования Е.И. Кузьминой были выявлены особенности личности и качества ума, помогающие человеку справляться с трудностями в жизни: «Поскольку на конструктивный выход из фрустрирующих ситуаций влияют не только интеллект, но импунитивность (тенденция никого не обвинять в случившемся), сила «Я», интернальность, высокая самооценка по фактору свободы, то можно утверждать, что человеческое в человеке, духовное «Я» (ответственность, самоуважение, уважение прав других людей) помогают ему освободиться от фрустрации» (Кузьмина, 2007, с. 242). По нашему предположению, военнослужащие при выборе и реализации конструктивной стратегии совладания оптимально адаптируются к сложным условиям боевой обстановки, регулируют свое состояние и поведение при обращении к религии.

Как известно, на войне страх смерти проявляется сильнее всего. Воина страшит, прежде всего, неизвестность. Под воздействием стрессоров он может потерять способность к осмыслению происходящего. И здесь огромное значение приобретает религиозная вера, которая поддерживает дух в минуту смертельной опасности и дает силы выполнить боевую задачу. Именно вера предлагает человеку пути спасения – предельно желательного состояния, характеризующегося избавлением от зла – как морального («порабощенности греху»), так и физического (смерти и страдания), полным преодолением отчуждения и несвободы. Спасение выступает как конечная цель религиозных усилий человека и высшее дарение со стороны Бога.

В Основах социальной концепции Русской Православной Церкви сказано, что Церковь призвана принимать участие в устройении человеческой жизни во всех областях, где это возможно, и объединять

соответствующие усилия с представителями светской власти (Основы Социальной Концепции РПЦ, 2001). На протяжении многих столетий Русская Православная церковь делила с воинами ратную службу Отечества, играя важную роль в формировании высоких норм нравственности и духовного идеала, который определяет поведение и деятельность человека в любой жизненной ситуации, в том числе в условиях воинской службы. На современном этапе возрождения и становления института военного духовенства миссия военных священников в боевых условиях заключается в пастырском служении, которое предполагает утешение страдающих с точки зрения помощи в душевном труде переживания страдания и скорби для поддержания психологической устойчивости и своевременного восстановления духовных сил личного состава, что входит в основные задачи морально-психологического обеспечения Вооруженных сил Российской Федерации.

Очевидно, священнослужитель, как в мирное время, так и в боевой ситуации, влияет словом и делом (молитвой, благословением и т.д.) на человека таким образом, что актуализирует человеческое в человеке, его духовное «Я», высокий уровень переживания ответственности, справедливости, патриотизма, настраивает на одоление сил зла, усиливает веру в победу. Мы полагаем, что военный священник в работе с военнослужащими снижает деструктивный стресс, влияет на выбор ими конструктивных стратегий совладания с сохранением чувства личного достоинства и достижением общественно-значимой цели деятельности.

Война – это трагедия, приносящая страдание человеку. «Страдание – это чувства, эмоции человека в виде отрицательных переживаний, возникающих под воздействием травмирующих психику событий, глубоко затрагивающих его личностные структуры, настроение, самочувствие, здоровье» (Цветков, Караяни, 2014, с. 291). Особая внутренняя деятельность по преодолению жизненных событий, прерывающих поступательное движение жизни и не разрешаемых с помощью предметно-практических действий, предполагает особую внутреннюю работу по перестройке внутреннего психического мира, душевный труд, что может реализовываться и во внешних действиях, но основные изменения происходят во внутреннем пространстве человека, в его сознании. Невозможность реализации внутренних жизненных потребностей в боевых условиях выражается в нарушении смыслового соответствия сознания и бытия военнослужащего и осложняется дефицитом устоявшихся в Российском обществе духовных идеалов и ценностей, которые являются основной составляющей смысловой сферы личности.

В отечественной психологии под боевой деятельностью понимается система боевых действий против врага для достижения целей вооруженной борьбы путем использования оружия и боевой техники. Она характеризуется не только целями, способами и приемами, но и мотивами, побуждающими воина к проявлению активности на поле боя. Мотивы являются необходимым компонентом психологической структуры боевой деятельности, где каждое действие совершается под их влиянием. В мотивах проявляют себя свойства личности военнослужащего, его мировоззрение, отношение к поставленной задаче, командиру, коллективу, боевой обстановке и войне в целом, что придает определенный личностный смысл его боевой деятельности и побуждает проявлять активность в бою. По мнению А.Л. Акулича, личностным смыслом служебной деятельности военнослужащего является интегрированное смысловое образование, отражающее действительное субъективное отношение военнослужащего к целям, мотивам, способам и приемам его служебной деятельности, которое может проявляться в виде неосознанного или осознанного (вербализованного) эмоционального непосредственного переживания (Акулич, 1996).

Для того чтобы преодолеть страх и активно действовать в условиях боевых действий, важно, чтобы военнослужащий нашел и понимал смысл своих поступков. Причем, он должен не только найти смысл в конкретной ситуации через осознание возможностей действия по отношению к ней, но и реализовать его, так как реализация смысла, по мнению В. Франкла, связана с реализацией человеком самого себя (Франкл, 1985). Возможности решения задачи совладания военнослужащих со стрессом в трудной ситуации, связанной с боем, и выбора ими конструктивной стратегии совладания повышаются с участием священнослужителя в совместной с командиром подразделения и психологом деятельности по формированию готовности к бою. А.Л. Акулич на эмпирическом уровне доказал, что работа священнослужителя с солдатами и офицерами перед боем значительно снижает их уровень тревожности. Оптимальным условием для вступления офицера в боевую деятельность А.Л. Акулич считает сформированность духовного типа личностного смысла боевой деятельности. На основании теоретической и эмпирической работы, проведенной им в середине 90-х годов XX в. в ходе диссертационного исследования, была выявлена важная для практики закономерность: духовный уровень содержания смысла боевой деятельности сокращает деструктивные переживания, возникающие в ходе и результате боевой деятельности, что способствует повышению устойчивости (в первую очередь, эмоциональной) к последствиям психологического воздействия боевой обстановки. Сравнение представлений о возможности личного

контроля и ответственности верующих и неверующих офицеров показало различия между этими двумя группами военнослужащих. Неверующие в большей степени (то есть, с большим процентом согласия с суждениями в опроснике), по сравнению с верующими, «не считают себя способными контролировать развитие значимых событий жизни», «приписывают ответственность за неудачи другим людям», «не способны активно формировать свой круг общения», «живущие вчерашним или сегодняшним днем», «не удовлетворены частью прожитой жизни» (Акулич, 1996). Получается, что верующий в большей степени воспринимает себя как человека с внутренним контролем, т.е. способного управлять самим собой. Это верно и вполне согласуется с христианскими заповедями стремиться к свободе, осуществлять свободный выбор и нести ответственность перед Богом, людьми и самим собой.

Несомненно, священнослужитель обладает большими возможностями влияния на военнослужащих, в частности, на выбор ими конструктивных стратегий совладания в трудных ситуациях. Помимо безграничного ресурса – веры в Бога и духовных опор у него есть способности, убеждения и средства для духовного обновления и нравственного возрождения человеческой личности. В своей профессиональной деятельности священник использует православный опыт для преодоления негативных и деструктивных переживаний личного состава и участвует в создании психологических условий формирования механизмов совладания со стрессом у военнослужащих в боевой обстановке, что, например, выражается в следующем:

- прояснении смысла, который обнаруживает военнослужащий во внутренней деятельности переживания, направленной на устранение рассогласования сознания и бытия; повышении уровня осмысленности его жизнедеятельности;

- создании условий для перехода на высшие уровни личностных смыслов – от эгоцентрического до духовного;

- формировании способности переключаться с актуального деструктивного переживания на побудившую эту проблему эмоционально окрашенную мысль или отрефлексированную эмоцию.

Христианство указывает человеку религиозно-нравственные средства исцеления от страданий и обретения смысла своей жизни. И задача военного священника заключается в помощи воину эти средства и методы духовной защиты обрести. В своем полковом дневнике священник М. Серебрянский отмечал: «Ведь среди этих скорбей военного времени хочется все сделать, чтобы только доставить воинам возможно большее утешение, ободрение <...> Под влиянием чрезвычайных обстоятельств

энергия духовная расходуется быстро. Значит, быстро, всеми мерами нужно стараться и пополнить ее» (Серебрянский, 2009, с. 158).

На когнитивном и эмоциональном уровнях воздействует на человека такое средство духовного влияния, как *молитва*, которая соединяет человека с Богом и делает его религиозным (религия – от лат. *religare*: соединять, восстанавливать связь). Молитва, влияя на духовную структуру личности и ее развитие, создает установку на преодоление негативной ситуации через осознание того, что «Бог всегда рядом со мной». С одной стороны, в молитве человек беседует с Богом, а с другой – молитвою он и одушевляется. Еще Афонские старцы говорили о молитве, как об источнике силы, с помощью которого даются и вера, и терпение, и храбрость (Крупин, 2015). «Таким образом, <...> на место переживания должна прийти молитва. Не вместо переживания, а в месте переживания должна быть затеплена лампада молитвы, она должна гореть вместе с переживанием. Само переживание при этом переплавляется, перерождается в молитву, как масло, поднимаясь по фитильку, становится огнем» (Василюк, 2012, с. 211).

Снятие и преодоление негативных эмоций, сопутствующих страданию военнослужащих, таких как страх, гнев, импульсивность, чувство вины и стыда, возможно через *покаяние*, которое выражается в очищении души от грехов через исповедь. И здесь важно, чтобы священнослужитель направил военнослужащего не только на осознание греховных поступков, а также – их причин, того, что мы называем греховными помыслами. «Ибо мысль, повторяемая многократно, проникает в самую сердцевину души, становится ее повелителем, превращает человека в покорного раба. Отсюда рождается грех. Здесь истоки всех преступлений, рождающихся в глубинах души человеческой, а сами грехи являются средством согласия ума и сердца с этой мыслью» (Осипов, 2014, с. 42).

Анализируя физическую и психологическую травму, М.Н. Решетников отмечает, что «... в отличие от физической травмы, которая всегда является внешней, психологическая травма может иметь интрапсихическую природу, то есть фактически психика наносит себе травму сама, “продуцируя” определенные мысли, чувства, воспоминания, аффекты. Эта травма невидима и объективизируется для окружающих лишь по косвенным признакам (вербальным, мимическим, идеомоторным, поведенческим)» (Решетников, 2006, с. 103). Исходя из этого, не только психолог, но и священнослужитель воинской части должен оказывать помощь военнослужащим, получившим травму – сделать бессознательное сознательным, а мучительное прошлое – тем, что может быть забыто. «...Кризис, переживаемый убитым, оказывается еще более глубоким от

того, что самый акт убийства устанавливает между ним и павшим от его руки особую, мучительную по своей интенсивности и по отсутствию творческой перспективы духовно-нравственную связь» (Ильин, 1914, с. 810). И здесь исповедь, как средство совладания со стрессом, играет большую роль в предотвращении девиантного поведения и является сдерживающим фактором для роста разного рода извращений. «Человеку надо пережить собственное горе из-за того, что он отнял чью-то жизнь. Это тоже одна из бед, приносимых войной. Наркотики, алкоголь и самоубийство – все это попытки избежать чувства вины, вызванные страхом испытать боль и горе» (Марлантес, 2013, с. 16). Задача военного священника – помочь военнослужащему освободиться от патологического чувства вины, осознать причину отрицательных переживаний, связанных с угрызениями совести, способствуя более полному раскаянию и, в тоже время, научить его достойно принять и сделать устойчивым то духовное напряжение, которое присуще природе человека. Лишь победив зло в своей душе, обретая свободу и получив исцеление, человеческая личность возрождается и обретает способность к справедливому применению силы.

Влияние внушающей силы слова священника на психологическую защиту военнослужащих выражается в *проповеди*. Священник испытывает внутреннее чувство необходимости раскрыть то или иное переживание через вербальные средства общения. Оно проявляется в способности воздействовать на воинов, поднимая их дух и нацеливая их на преодоление трудностей. «Если слово, которое ты говоришь в проповеди, тебя ударяет в душу, если глубоко вонзается как стрела в твое собственное сердце, оно ударит и в чужую душу, и вонзится в чужое сердце» (Сурожский, 2005, с.24). При этом труд проповедника в боевых условиях имеет свои особенности. Имея субъективное отношение к предмету проповеди и строя ее на основании Христианского учения, он должен приспособить ее к экстремальной обстановке и потребностям военнослужащих. А это становится возможным благодаря силе убеждения, которая исходит из способности донести до своих слушателей глубокую богословскую мысль путем логического убеждения и представления созерцательных образов с целью влияния на мыслительные процессы и нравственные чувства воина.

Следовательно, священник, качество его проповеди будут влиять на формирование мотивов боевой деятельности воинов и укреплять в них стойкость в вере, силу духа и направленность на альтруизм, в тоже время, выполняя функцию утешения в перенесении тягот военного времени.

Посредством богослужебной деятельности военный священник может влиять на смысловое образование военнослужащего, изменяя структуру его личностных смыслов и помогая ему подняться до высшего

духовного уровня в «смысловой вертикали» личности. Альтруизм выступает основой социально-психологического проявления гуманных отношений, которые выражаются в таких внешних формах поведения, как забота, щедрость, помощь и поддержка своих товарищей. Механизмы проявления альтруизма в зависимости от установок личности бывают различными. Акты альтруизма, определяющиеся ситуативными установками, актуализируются через действия в конкретных опасных ситуациях, таких, например, как спасение товарища ценой своей жизни. Либо, в свете смысловой установки альтруизм становится осознанной ценностной ориентацией, которая определяет поведение личности в целом и превращается в смысл ее жизни. Реальная значимость альтруистического поведения личности определяется характером тех ценностей, которые лежат в основе ее взаимоотношений с людьми. Чувство «плеча товарища», вера в любовь и поддержку со стороны окружающих, составляющих межперсональный и надперсональный групповой ресурс военнослужащего, способны мобилизовать и актуализировать его волевой ресурс.

Говоря о таком феномене, как сила духа, мы вспоминаем множество подвигов наших соотечественников, которые для победы над врагом не пожалели своей жизни и проявили стойкость в вере. Как известно, главная задача противника – это, прежде всего, слом духовной защиты воина. Крепкий в вере воин способен не только мужественно претерпевать ситуацию, но и искать пути к ее активному изменению, к духовному и физическому сопротивлению противнику. Это происходит благодаря религиозному осмыслению своего долга. Стоит вспомнить подвиг Евгения Родионова, который не предал свою веру в жесточайших условиях плена и при этом одержал духовную победу над своими врагами, не был сломлен морально, не снял с себя креста. Но прежде он победил самого себя, победил свой страх перед страшным испытанием и помог своим товарищам устоять в этой духовной брани. Здесь речь идет уже о высшем проявлении духовного подвига – мученичестве. Воин принимает ответственность за свою деятельность и за конечный итог своей жизни, реализуя ее смысл. Это достигается через механизм принятия решений с учетом всего предыдущего жизненного опыта, воздействия всех латентных факторов в процессе смыслообразования в числе которых можно отметить влияние священника, наставляющего и укрепляющего в вере военнослужащего.

На основании вышеизложенного можно заключить, что деятельность священнослужителей – помощников командиров по работе с личным составом играет важную роль в психологическом сопровождении воинского труда; средства деятельности священника – молитва,

проповедь, исповедь, обрядовые действия, благословение, беседа составляют психологический ресурс, расширяющий боевые возможности военнослужащих.

## Литература

- Акулич А.Л.* Возможности психологического влияния православия на личностный смысл боевой деятельности офицера: дис. ... канд. псих. наук. М., 1996.
- Васильюк Ф.Е.* Молитва и переживание в контексте душепопечения // Живая вода: научный альманах. Калуга, 2012.
- Ильин И.А.* Основное нравственное противоречие войны // Вопросы философии и психологии. М., 1914.
- Караяни А.Г., Сыромятников И.В.* Военная психология. М.: ВУ, 2016. С. 125–173.
- Корчемный П.А.* Военная психология: учебник для студентов вузов М.: ОВЛ, 2005.
- Крупин В.Н.* Святой Афон. М.: Алгоритм, 2015. С. 218 – 219.
- Кузьмина Е.И.* Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 94–105.
- Кузьмина Е.И.* Психология свободы: теория и практика. СПб.: Питер, 2007.
- Куфтяк Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
- Куфтяк Е.В.* Совладание и психологические защиты супругов в период динамических кризисов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. N 1 (24). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 21.05.2017).
- Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М.* Боевая психологическая травма. М.: Медицина, 2005.
- Марлантес Карл.* Каково это-идти на войну? по Кевин Сайтс. Синдром войны. М.: «Альпина нон-фикшен», 2013.
- Митрополит Сурожский Антоний.* Пастырство. Мн.: Издательство Белорусского Экзархата, 2005.
- Основы Социальной Концепции Русской Православной Церкви. М.: 2001.
- Осипов А.И.* Что такое счастье? М.: Братство св. ап. И. Богослова, 2014.
- Психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2009.
- Решетников М.М.* Психическая травма. СПб, 2006.

- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Серебрянский М.В.* Дневник полкового священника. М.: Марфо-Мариинская Обитель милосердия, 2009.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла: пер. с англ.: Вашингтон, 1985.
- Цветков В.Л., Караяни А.Г.* и др. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014.

## Аннотации статей

### **Адаптивные механизмы личности: современный взгляд на проблему** *Е.В. Куфтяк*

Обсуждаются современные представления об адаптационных механизмах личности. Механизмы психологической защиты и совладания рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. В статье рассматриваются существующие подходы, уровни и классификации адаптационных механизмов, их эффективность в контексте ситуаций и жизненных событий личности, данные эмпирических исследований. Поднимается вопрос адаптивности и осознанности механизмов психологической защиты и совладающего поведения.

### **Исследование защитно-совладающего поведения личности на разных этапах возрастного развития**

*А.П. Лебедев, А.А. Реунова, К.А. Пономарева,  
У.Ю. Севастьянова, Е.В. Куфтяк*

В статье приведены результаты исследования, посвященного изучению защитно-совладающего поведения на этапах дошкольного детства и юношества. Показана динамика в использовании механизмов психологической защиты и стратегий совладания с учетом пола, приведены устойчивые показатели поведения, характеризующие защитно-совладающий стиль поведения на разных этапах возрастного развития.

### **Связь проактивного совладания с психологическими защитами и личностными особенностями курсантов военного вуза**

*Е.В. Лапкина*

Рассматривается защитная система личности как комплекс различных «ответов» личности на стресс. Проведено эмпирическое исследование выявляющее связь проактивного совладания с психологическими защитами и личностными особенностями курсантов военного вуза. Стратегии проактивного совладания связаны, в основном, со зрелыми защитами личности – рационализацией, сублимацией, компенсацией. Выявлено, что проактивный копинг предполагает наличие черт личности, во-первых, способствующих постановке значимых целей, во-вторых, помогающих успешной реализации этих целей. Рефлексивное преодоление, достигается за счёт подчинения

ситуации собственной логике и игнорированию противоречивой части информации, акцентировании на собственных сильных сторонах личности и в стремлении удовлетворить потребности в социально-одобряемом русле. Превентивное преодоление, а также связанная с ним неопределенность толкает курсантов к сублимированию (поддержанию здорового образа жизни, занятиям спортом, полезной деятельностью, наукой). Обратная связь инструментального преодоления (мнения, советы) может быть неприятна слушающему, поэтому курсант заранее настраивается на выделение «рационального зерна» обратной связи. Выявлено, что ведущее место в проактивном совладании занимают такие личностные особенности курсантов как: настойчивость, неартистичность, контролирование, ответственность, предусмотрительность, теплота, уважение других, консерватизм, нечувствительность (в противовес сензитивности).

### **Проявление механизмов психологической защиты в автобиографической памяти личности**

*Е.А. Кухмистерова*

Обсуждается феномен автобиографической памяти (АП) как вид памяти, обеспечивающий субъективное отражение пройденного человеком отрезка жизненного пути. Её содержание составляют автобиографически значимые события, определяющие самоидентичность личности и ее уникальность. Механизмы психологической защиты являются одним из фундаментальных образований личности. Благодаря им устанавливаются и первичные привязанности, и взаимоотношения в социальном окружении, личность более или менее успешно функционирует в обществе. В исследовании проверяется гипотеза о том, что при воспроизведении целостной личностной истории (выявляемой при помощи графической методики «Линия жизни») возможна активация негативных и травмирующих высоко личностно значимых событий, что сопряжено с интенсификацией действия психологической защиты и предоставляет возможность эмпирически обнаружить взаимосвязь между данными структурами личности. Установлено, что каждый защитный механизм оказывает специфическое влияние на макроструктуру АП, что особым образом визуально трансформирует личностную картину прошлого.

### **Взаимосвязь суеверности и веры в паранормальное с копинг-поведением у русских студентов и студентов татар**

*Р.Р. Акбирова, Л.Р. Сибгатуллина, И.Р. Абитов*

В статье представлены результаты исследования проявлений суеверности у русских и татарских студентов, взаимосвязи между показателями их суеверности, веры в паранормальное и особенностями поведения в стрессовой

ситуации (копинг-стратегиями). При проведении исследования были использованы методики: «Шкала веры в паранормальное» (Дж. Тобасик) и «Опросник суеверности» (И.Р. Абитов), «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Результаты исследования позволяют говорить о том, что суеверность и вера в паранормальное связаны с выбором той или иной копинг-стратегии: чем более выражены у русских студентов вера в паранормальное, тем чаще они уклоняются от решения проблем, используют отвлечение, фантазирование; чем более выражена у студентов-татар вера в традиционные религиозные догматы, тем чаще они используют в стрессовой ситуации положительное переосмысление, что позволяет им ослабить негативные переживания.

### **Динамика совладания и копинг-ресурсы лиц с визуальными ограничениями**

*М.С. Попова, С.А. Хазова*

Статья посвящена изучению динамики совладающего поведения поздноослепших (n=14), потерявших зрение после восемнадцати лет. Мы предположили, что существует отличие их копинга от совладания ранослепших, имеющих зрительную депривацию с рождения или раннего возраста (n=13). Показано, что стратегии совладания поздноослепших зависят от этапа адаптации к потере зрения и изменяются от планирования решения проблемы и конфронтации на первом этапе через бегство-избегание – на втором, к самоконтролю и принятию ответственности – на третьем. Делается вывод о том, что поздноослепшие являются менее адаптированными и опираются на более узкий спектр ресурсов.

### **Роль механизмов психологической защиты в преодолении психологических барьеров**

*В.А. Манина*

В статье рассматриваются два типа механизмов психологической защиты: механизмы, которые обеспечивают нормальную психологическую защиту, постоянно присутствующую в повседневной жизни человека и патологическую психологическую защиту, способствующую неадекватным формам адаптации.

Данные исследования, позволили сделать вывод о наличии взаимосвязи между такими величинами как уровень напряженности механизмов психологической защиты и выраженностью психологических барьеров.

Теоретический анализ и изучение эмпирических данных, представленный в статье показывает, что ряд механизмов психологической защиты являются фактором, способствующим формированию адаптивной модели поведения в

ситуации возникновения психологических барьеров. Ряд других видов механизмов психологической защиты являются фактором тормозящим процесс преодоления и препятствуют формированию адаптивной модели поведения в ситуации возникновения психологических барьеров.

### **Совладающее поведение и ресурсы родителей детей с ограниченными возможностями здоровья**

*Н.С Шипова*

В статье представлены результаты исследования индивидуального и диадического совладания в парах родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Отдельное внимание уделено проблеме ресурсов совладания в данных парах. Выявлены корреляционные связи изучаемых параметров. Рассмотрен аспект социальной поддержки в трудной жизненной ситуации рождения и воспитания ребенка с нарушениями здоровья.

### **Изучение взаимосвязи стиля совладающего поведения и мотивации достижения успеха у подростков в педагогической профилактике зависимостей**

*С.С. Владимирова, Е.Г. Шубникова*

В статье представлены результаты исследования стилей совладания, мотивации достижения успеха и избегания неудач у подростков. Показано, что эти компоненты лежат в основе адаптивной модели копинг-поведения и взаимосвязаны между собой. Новый этап педагогической профилактики наркомании и других видов аддикций в образовательной среде связан с формированием у подростков адаптивной модели копинг-поведения.

### **Террористический акт в минском метро как психотравмирующее событие для косвенных свидетелей**

*Т.В. Парфёнова*

В статье теоретически обоснован и эмпирически доказан тезис о том, что террористический акт в минском метро имеет для косвенных свидетелей субъективное значение и негативный личностный смысл в силу чего переживается как психотравмирующее событие. Представлены результаты эмпирического исследования смысловых и эмоциональных аспектов

переживания террористического акта в минском метро косвенными свидетелями.

### **Возможности психологического влияния военных священников частей на психологическую защиту военнослужащих**

*С.Н. Солонина*

В статье раскрываются теоретико-методологические основания изучения влияния военных священников на психологическую защиту военнослужащих, анализируются средства, с помощью которых осуществляется это влияние.

## Сведения об авторах

- Абитов Ильдар Равильевич** – кандидат психологических наук, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань
- Акбирова Резеда Раисовна** – студент Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань
- Владимирова Светлана Сергеевна** – студентка Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, Чебоксары
- Куфтяк Елена Владимировна** – доктор психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома
- Кухмистерова Екатерина Александровна** – аспирант факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва
- Лапкина Елена Валерьевна** – кандидат психологических наук, Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны, Ярославль
- Лебедев Александр Петрович** – магистрант Костромского государственного университета, Кострома
- Манина Валерия Алексеевна** – кандидат психологических наук, Оренбургский государственный аграрный университет, Оренбург
- Парфёнова Татьяна Вячеславовна** – соискатель НМУ «Национальный институт образования» МО Республики Беларусь», Минск
- Пономарева Ксения Александровна** – студентка Костромского государственного университета, Кострома
- Попова Мария Станиславовна** – магистрант Костромского государственного университета, Кострома
- Реунова Алена Александровна** – магистрант Костромского государственного университета, Кострома
- Севастьянова Ульяна Юрьевна** – кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома
- Сибгатуллина Лейсан Рифатовна** – студент Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань
- Солонина Светлана Николаевна** – соискатель ФГКВОУ ВПО «Военный университет», Москва
- Хазова Светлана Абдурахмановна** – доктор психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома
- Шипова Наталья Сергеевна** – кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома
- Шубникова Екатерина Геннадьевна** – кандидат педагогических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары

Защитная система личности и стресс

Коллективная монография

Монография издана в авторской редакции

Главный редактор – Кирсанов К.А.

Редактор – Куфтяк Е. В.

Вёрстка – Кирсанов К.К.

Ответственный за выпуск – Алимова Н.К.

Научное издание

**Системные требования:**

Системные требования: IBM PC с процессором Pentium 2; ОЗУ 128 Мб; операц. система Windows XP; программа Adobe PDF Reader; CD-ROM дисковод, мышь.

Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

<http://izd-mn.com>

**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА  
ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ**