

## Оглавление:

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические и методологические основы исследования проблемы стиля психологической защиты и совладающего поведения (копинг- поведения).....	5
1.1. Психологическая защита как предмет научного исследования.....	5
1.2. Копинг - поведение как предмет научного исследования.....	13
Глава 2. Организация и методы исследования.....	17
2.1. Организация исследования .....	17
2.2. Методы эмпирического исследования.....	18
2.2.1 Методы исследования защитных механизмов.....	18
2.2.2 Методы исследования копинг – поведения.....	21
2.3. Методы математической обработки .....	22
Глава 3. Результаты исследования .....	23
3.1. Результаты исследования защитных механизмов.....	23
3.2. Результаты исследования копинг – поведения.....	26
3.3. Результаты исследования показателей защитных механизмов и копинг- стратегий у спортсменов и учащихся, не занимающихся спортом .....	30
Заключение.....	39
Литература .....	41
Приложение .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** темы совладающего поведения, на сегодняшний день, является одной из наиболее изучаемых проблем современной науки. Подобный интерес объясняется спецификой изучаемого явления, а также многогранностью развития поведения человека в различных ситуациях, особенно под влиянием негативных факторов. Исследованием стратегий совладания занимались Е.Р. Исаева, Р. Лазарус, В.Н. Мясищев, Н.А. Сирота, Э. Хайма, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. Исследуя проблему совладающего поведения, учёные пытаются выделить личностные характеристики особенности индивида, которые являются базой для развития такого типа поведения у человека. Но по-прежнему остаётся открытым вопрос природы возникновения механизма совладания и его связи с другими механизмами психологической защиты индивида. Остаётся непонятным и тот факт, каким образом проявляется совладающее поведение на определённом возрастном этапе и как происходит его дальнейшее развитие в ходе переживания человеком возрастных кризисов и новообразований при доминировании той или иной социальной ситуации развития.

**Теоретическая значимость:** Полученные результаты вносят вклад в современное понимание природы защитных механизмов и копинг-стратегий с учетом специфики исследуемого контингента.

**Практическая значимость** исследования определяется возможностью использования полученных результатов учителями при определении путей и средств формирования у учащихся конструктивных защитных механизмов и рациональных копинг-стратегий.

**Объектом данного исследования** являются механизмы психологической защиты и копинг-стратегии у учащихся подросткового и юношеского возрастов.

**Предметом** исследования будут являться особенности защитных механизмов и копинг-стратегий у учащихся, занимающихся и не занимающихся спортом.

**Цель** нашего исследования заключается в том, чтобы экспериментально выявить различия в использовании механизмов психологической защиты и копинг-стратегии учащихся 13-14 лет и 15-17 лет и между спортсменами и неспортсменами данных возрастов.

**Задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме защитного и совладающего поведений.
2. Экспериментально выявить различия в использовании защитных механизмов и копинг-стратегий, применяемых учащимися 13-14 и 15-17 лет.
3. Экспериментально выявить различия в использовании защитных механизмов и копинг-стратегий, применяемых учащимися 13-14 и 15-17 лет с учетом вовлеченности в занятия спортом.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что учащиеся 13-14 лет и 15-17 лет, с учетом вовлеченности в занятия спортом, используют разные механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ литературы;

Эмпирические: анкетирование.

**База исследования:** МАОУ "СОШ № 102 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Перми (учащиеся 8-9-ых (подростковый возраст) и 10-11-ых классов (юношеский возраст)).

# **Глава 1. Теоретическое и методологическое основы исследования проблемы стиля психологической защиты и совладающего поведения (копинг-поведения)**

## **1.1. Психологическая защита как предмет научного исследования**

Начиная с раннего детства и в течение всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые «психологические защиты», «защитные механизмы психики», «защитные механизмы личности». Эти механизмы как бы предохраняют сознание личностью различного рода от отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологической стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях. [11]

Впервые идея психологических защит зародилась в психоанализе, в работах З.Фрейда. Согласно этому психоанализу и соответствующим ему представлениям о структуре личности, защитные механизмы представляют собой бессознательную деятельность Я, которая начинает функционировать, когда Я подвержено чрезмерной, опасной для него активности побуждений и соответствующих им аффектов со стороны Оно, Сверх-Я или внешнего мира. Уменьшая тревогу, вызванную внутренним конфликтом, Я пытается сохранить интегративность и адаптивность личности посредством использования защитных механизмов.[30]

З. Фрейд полагал, что «Я» реагирует на угрозу прорыва импульсов «Оно» двумя путями:

1. блокировка выражения импульсов в сознательном поведении;
2. искажение импульсов до снижения их интенсивности;

З. Фрейд показал, что в трудный для человека момент активизируются специальные психологические механизмы защиты, которые ограждают сознание человека от неприятных, травмирующих переживаний [31].

А. Фрейд привлекла внимание к роли защитных механизмов в условиях нормального ментального функционирования и расширила понятие защиты. А.Фрейд внесла в базовую концепцию З. Фрейда коррективы: акцентировала роль механизмов защиты в разрешении внешних, т. е. социогенных конфликтов; эти механизмы рассматриваются ею как продукты развития и научения; выдвинула представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности [28].

Необходимо отметить, что термин «психологическая защита» и «защитные механизмы» не являются тождественными понятиями. Под «психологической защитой» следует понимать общее состояние, при котором психика человека находится в безопасности, а процессы развития личности менее подвержены каким-либо негативным воздействиям социальной среды, чем обычно. В то время как понятие «защитные механизмы», предполагает под собой некие процессы, не позволяющие негативным факторам окружающей среды и действиям человека разрушить или коренным образом изменить структуру личности. Поэтому защитные механизмы следует рассматривать как инструмент развития психологических защит.[10]

Суть понятия «защита» заключается в сохранение целостности личности и помощь в устранении конфликта. Анализируя современные представления о психологической защите и защитных механизмах, мы находим подтверждение идеям о различии этих понятий.

В психологических словарях определение психологических защит или защитных механизмов так же мало отличается друг от друга. А.Л. Свеницкий писал: «Психологическая защита – это любая из психологических реакций, которую индивид усваивает и использует на

неосознаваемой основе, чтобы защитить свое «Я» от тревоги конфликта, чувства вины, стыда и т.д.» [23]

В психологическом словаре С.Я Подопригора психологические защиты представлены как: «Система регулятивных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных травмирующих личностных переживаний» [20]

В представленных определениях очевидна схожесть в понимании самого термина. Большинство авторов основной функцией выделяют защиту, установление «барьера» между проблемой и самой личностью. При этом термин «психологическая защита» выступает как система защитных механизмов, включающая конкретные способы или механизмы преодоления трудностей.

Новизну в исследованиях защитных механизмов принесли динамический и структурный подход в психологии. Их принципиальное отличие заключалось в понимании психики, как динамически изменяющейся системы, где защитные механизмы призваны помогать человеку, преодолевать сложные жизненные ситуации, возникающие при взаимодействии с окружающей средой. Один из представителей динамического подхода, основатель телесно-ориентированной терапии В. Райх, исследуя проблему защитных механизмов, выделил такое явление как «постоянная защита». Он рассмотрел действия защитных механизмов не только во внутреннем мире человека, но и их проявления в телесных характеристиках, таких как: скованность, напряженность, однотипность движений, постоянная улыбка, высокомерие, ироничное и дерзкое поведение – это остатки сильных защитных механизмов в прошлом. Они отделились от своих исходных ситуаций и стали чертами характера человека. В своей концепции В. Райх отмечал их как «броню характера». Таким образом, помимо собственно психологической защиты, можно

наблюдать некоторые защитные проявления, характеризующиеся оторванностью от реально существующего противоречия между Я и Оно [21].

В настоящее время термин «защитный механизм» определяется как специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

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

Таблица 1.

Классификация защитных механизмов по Дж. Вайленту

<b>психологическая защита</b>				
<b>уровень</b>	<b>механизмы</b>	<b>разновидности</b>	<b>характерное проявление</b>	<b>коррекция</b>
1-й уровень	психотические механизмы	(1) иллюзорная проекция  (2) отрицание внешней реальности  (3) искажение реальности	для здоровых детей в возрасте до 5 лет;  вплетена в мечты и фантазии взрослых	в результате принятия существующей реальности

2-й уровень	инфантильные механизмы	(4) проекция чувств (5) шизоидное фантазирование (6) ипохондрия (7) пассивно-агрессивное поведение (8) компульсивное поведение	для здоровых детей от 3 лет и до 15-летних подростков; для взрослых с нарушениями характера и нуждающихся в психотерапии	в результате освоения навыков создания близких и благоприятных взаимоотношений с окружающими; в ходе длительной психотерапии
3-й уровень	невротические механизмы	(9) интеллектуализация (10) репрессия (11) перенос чувств (12) наигранное поведение (13) невротическое отрицание	для здоровых людей в возрасте от 3 до 90 лет в случае невротических расстройств, при острых стрессовых состояниях	в ходе психотерапии
4-й уровень	зрелые механизмы	(14) альтруизм (15) юмор (16) подавление импульсов (17) антиципация худшего (18) сублимация	своеобразный способ интеграции реальности, межличностных взаимоотношений и личных чувств, принимающих под давлением стресса незрелые формы	в результате адекватного использования

Дж. Вайлент писал: «Такое упорядочивание подчеркивает, что созревание человека, сопровождаемое эволюцией и развитие адаптивных процессов, происходят от уровня к уровню»[11]. На первом уровне автор поместил самые простые механизмы, такие как «психологическое

отрицание» и «искажение». Эти механизмы возникают у людей до пяти лет. Также они могут присутствовать в мечтах и фантазиях взрослых. Механизмы второго уровня наиболее распространены в подростковом возрасте и являются незрелыми. Их цель трансформировать существующее бедствие. На третьем уровне располагаются невротические механизмы, такие как «перемещение» и «диспозиция». Эти механизмы встречаются у здоровых людей от детства до старости. Они способны изменять чувства или инстинктивные переживания. Внешне они проявляются в отдельные причуды или невротические зависимости. На четвертом уровне находятся зрелые защитные механизмы, такие как «юмор», «угнетение», «ожидание» и «сублимация». Эти защитные механизмы присутствуют у любого человека от юности до старости. Для стороннего человека эти механизмы выглядят как добродетели человека. Заметим также, что механизмы последней группы, ведут к адаптации личности в большей степени, нежели остальные группы.

В отечественной психологии исследования защитных механизмов начались сравнительно недавно. Как отмечают И.М. Никольская, Р.М. Грановская, проблема психологической защиты содержит в себе центральное противоречие между стремлением человека сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит [17].

Р.М. Грановская представляет защитные механизмы не как единую субстанцию, а как различные элементы, отличающиеся друг от друга и имеющие разные функции. В одной из своих работ Р.М. Грановская рассматривает несколько линий защиты: - первая линия защиты происходит на бессознательном уровне. Поведение человека управляется архетипом – одним из элементов бессознательного. В этот момент он полностью контролирует поведение человека и вступает в конфликт не только с обществом, но и с доводами рассудка. Цель такого поведения - добиться желаемого любыми путями. Вторая линия защиты подразумевает подсознательную психологическую защиту, то есть защитные механизмы

находятся на уровне подсознания и выполняют функцию отчуждения сознания от различных переживаний, не только внешних, но и внутренних. Третья линия защиты - это осознаваемые стереотипы. По мнению Р.М.Грановской: «Осознаваемые стереотипы – результат не столько внутренних психических травм, сколько напряжения, возникающего от давления общественных норм на поведение и оценку ситуаций, личностью»[8] .

Д.А. Леонтьев дает следующее определение: «Защита психологическая – система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [13] .

На современном этапе защитные механизмы рассматриваются не только как элемент психики людей, склонных к невротическим реакциям или страдающих неврозами, но и как функция Я - сознательной части личности любого человека. При угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам.[10] Таким образом, механизмы психологической защиты носят не столько врожденный характер, сколько развиваются в ходе жизни человека и сопровождается субъективным ощущением облегчения - снятия напряжения.

Так как единой классификации механизмов психологической защиты не существует, то в своей работе мы будем придерживаться восьми основных защитных механизмов:

1. Проекция — приписывание другим неприемлемых для человека мыслей, ощущений и побуждений.
2. Отрицание — человек полностью не признает само существование травмирующих фактов.

3. Замещение — проявляется в переадресовке инстинктивного импульса от более угрожающего или запретного объекта к объекту менее угрожающему или запретному.

4. Реактивное образование — проявляется в том, что человек, защищаясь от запретных импульсов, демонстрирует в реальности противоположное поведение. Этот защитный механизм реализуется двуступенчато: во-первых, неприемлемый импульс подавляется; во-вторых, на уровне сознательного поведения проявляется поведение совершенно противоположное подавленному импульсу.

5. Регрессия — проявляется в том, что человек в трудных для него ситуациях возвращается к способам поведения, характерным для более ранних периодов его развития и способствовавшим достижению желаемых в прошлом целей.

6. Интеллектуализация — проявляется в том, что человек вместо непосредственного переживания жизненно важного для него события хладнокровно рассуждает и обсуждает произошедшее так, как будто речь идет не о нем самом.

7. Подавление — проявляется в удалении из сознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. В результате подавления человек не осознает своих конфликтов, вызывающих тревогу.

8. Компенсация — заключается в бессознательной попытке преодоления реальных и воображаемых недостатков.

## **1.2. Копинг - поведение как предмет научного исследования**

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [16].

Под копингом понимает постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека, необходимые, чтобы с ними справиться [16].

Проблема копинга (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие копинга первоначально использовали для описания некоторых механизмов психологической защиты. В дальнейшем его стали использовать для обозначения стратегий преодоления индивидом стрессовых ситуаций. Термин «coping» впервые был использован в 1962 году Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Выделяют несколько концептуальных подходов к содержанию копинга: Р.Лазарус и С.Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида [12].

Копинг-стратегии используются как стратегия действий личности, направленной на устранение ситуации психологической угрозы. Структуру

копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие процесса – когнитивная оценка – выработка стратегий преодоления – оценка результата действия. В своей теории Лазарус исходит в большей степени из субъективного восприятия и переживания стресса и уделяет особенное внимание когнитивным процессам и когнитивной оценке. При столкновении со стрессовым событием происходит развивающийся динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки ситуации.

Психологическая защита и копинг тесно связаны, причем первая задает направление второму, формирующемуся в более поздние сроки онтогенеза и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. Отличие их состоит в том, что копинги используются индивидом сознательно, а защитные механизмы – неосознаваемы и пассивны [2].

Для взаимодействия с трудной, кризисной ситуацией, необходимы навыки совпадающего поведения – особого социального поведения, смысл которого – овладеть, разрешить или смягчить, привыкнуть либо уклониться от требований, предъявляемых кризисной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность. Совладающее с трудностями поведение, или копинг, – это сознательное целенаправленное поведение в отличие от поведения защитного. Оно создает фундамент стойкости, высокой жизнеспособности и адаптивности.

Копинг является стабилизирующим фактором, помогающим человеку осуществить психологическое приспособление во время переживаемого стресса. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю [15]. При таком понимании совладающее

поведение важно для социальной адаптации здоровых людей. Стили и стратегии совладания рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями [3]. Другими словами, совладание, или копинг, – это то, как человек выдерживает, терпит, привыкает, избегает и / или разрешает стрессовую, то есть напряженную ситуацию.

А. Биллингс и Р. Моос выделяют три вида копинг-стратегий в целях преодоления стрессовых ситуаций.

1. Копинг, нацеленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка.

2. Копинг, нацеленный на проблему, – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.

3. Копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить [5].

Р. Лазарус выделил три типа стратегий преодоления угрожающих ситуаций: механизмы защиты Эго; прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.[12]

Копинг-поведение возникает тогда, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение

самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.[34]

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов: 1 – личности субъекта,

2- реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Существуют различные классификации копинг-стратегий [26].

В некоторых теориях копинг-поведения выделяют следующие базисные стратегии:

1. Разрешение проблем.
2. Поиск социальной поддержки.
3. Избегание

Таким образом, в условиях стресса психологическая адаптация человека осуществляется посредством механизмов психологической защиты и копинг-стратегии. Совладающее с трудностями поведение, или копинг, – это сознательное целенаправленное поведение в отличие от поведения защитного. Оно создает семейный фундамент стойкости, высокой жизнеспособности, адаптивности. Копинг является стабилизирующим фактором, помогающим человеку осуществить психологическое приспособление во время переживаемого стресса.

Далеко не всегда испытывающий стресс человек прибегает к копинг-поведению, предпочитая поведение защитное. Под психологической защитой понимают подсознательную систему моделей поведения, сформированную на основе жизненного опыта человека и ограждающую его от отрицательных эмоций страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира либо вследствие потенциально стрессогенных обстоятельств. Условия, при которых индивид в трудных жизненных

ситуациях склонен использовать, скорее, механизмы психологической защиты, чем сознательного совладания.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования защитных механизмов и копинг – поведения**

#### **Организация исследования.**

В качестве базы исследования мы выбрали МАОУ "СОШ № 102 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Перми. В исследовании приняли участие 64 школьника, из них 32 человека подросткового возраста (13-14 лет) и 32 человека юношеского возраста (15-17 лет)

Тестирование проводилось посредством анкетирования. Исследование проходило в два этапа:

1 этап – тестирование и первичная обработка полученных результатов (форма проведения тестирования – групповая).

2 этап – обработка данных с использованием методов математической статистики.

## **2.2. Методы эмпирического исследования**

В соответствии с целью и задачами нами были выбраны 2 методики для исследования защитного и совладающего поведения у учащихся подросткового и юношеского возрастов.

1. Опросник Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) (Приложение 1).
2. Стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии (Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева) (Приложение 2).

### **2.2.1. Методы исследования защитных механизмов**

Наиболее полно специфику механизмов психологической защиты позволяет исследовать опросник LSI Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Конта.

Целью данной методики является исследование уровня напряженности основных психологических защитных механизмов, иерархии системы психологической защиты и оценку общей напряженности всех измеряемых защит.

Содержательные характеристики основных психологических защит (индекса жизненного стиля):

**Отрицание.** Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые обстоятельства, которые вызывают тревогу или какой-либо внутренний импульс, или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью.

**Вытеснение.** З. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Это механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы, желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – изоляции. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

**Регрессия.** В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на более простые и доступные в сложившихся ситуациях.

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

**Проекция.** В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить.

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

**Интеллектуализация.** Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций, даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

**Реактивные образования.** Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность.

Наиболее **конструктивными** психологическими защитами считаются **компенсация и рационализация**, а наиболее **деструктивными** (разрушающими) – **проекция и вытеснение**. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения внутренних конфликтов, способствует уменьшению тревоги и страхов, связанных с ситуацией фрустрации.

Мы предложили школьникам подросткового и юношеского возрастов ознакомиться с данным опросником и отметить те утверждения, которые бы соответствовали их состоянию здоровью и их характеру. Данные заносились в таблицу, в которой дан ключ к ответам.

### **2.2.2. Методы исследования копинг – поведения**

**Методика** «Стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии» Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой.

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных кризисов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Данная методика содержит 9 моделей преодолевающего поведения:

1. асертивные действия
2. вступление в социальный контакт
3. поиск социальной поддержки
4. осторожные действия
5. импульсивные действия
6. избегание
7. манипулятивные (непрямые) действия

8. асоциальные действия

9. агрессивные действия

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Учащимся было предложено ответить на 54 вопроса, оценить по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях и занести данные в бланк.

### **2.3. Методы математической обработки**

Многие психологические концепции в наше время подвергаются сомнению на основании того, что они не были подтверждены статистически, поэтому стало принято использовать математические методы. Любой психологический тест является инструментом измерения и результатом, чаще всего, являются числовые данные. Все методы рассматриваются на основе полученных данных. Так же в математической статистике есть общая теория и методы проверки гипотез.

В нашей работе мы будем использовать метод обработки - t-критерий Стьюдента.

Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках. t-статистика строится по общему принципу: в числителе случайная величина с нулевым математическим ожиданием (при выполнении нулевой гипотезы), а в знаменателе — выборочное стандартное отклонение этой случайной величины, получаемое как квадратный корень из несмещенной оценки дисперсии.

### Глава 3. Результаты исследования

В нашем исследовании приняли участие 64 учащихся. Мы сравнили группу учащихся 13-14 лет с группой учащихся 15-17 лет, а так же каждую группу разделили еще на две: 1. Спортсмены (регулярно и систематически занимаются спортом) 2. Неспортсмены (учащиеся, которые кроме занятий физической культурой в школе больше нигде не тренируются).

#### 3.1. Результаты исследования защитных механизмов

Для исследования уровня напряженности основных психологических защитных механизмов, а также для оценки общей напряженности всех измеряемых защит у учащихся в трудных ситуациях, мы использовали опросник «Индекс жизненного стиля». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты средних значений индекса напряженности учащихся по методике «Индекс жизненного стиля»

механизм защиты	подростки		юноши		t
	среднее	ст.отклонение	среднее	ст.отклонение	
отрицание (мах 13)	<b>9,3</b>	2,13	8,55	2,62	<b>3,1*</b>
проекция (13)	8	1,98	<b>9,55</b>	2,54	<b>2,86*</b>
замещение (13)	6,9	3,28	7,03	2,7	1,63

подавление (12)	5,57	1,98	5	2,38	1,28
интеллектуализация (12)	<b>8,7</b>	1,53	7,72	1,61	0,67
регрессия (14)	5,21	2,27	7,16	2,13	1,18
компенсация (10)	5,81	2,09	6,9	1,84	0,24
реактивное образование (10)	6	1,88	6,86	1,41	<b>2,71*</b>
<b>общая напряженность всех защит</b>	<b>55,49</b>		<b>58,77</b>		

Примечание: \* –  $p \leq 0,01$  (это 1%-ный уровень значимости, т.е. вероятность ошибочного вывода о том, что различия достоверны, составляет не более 1%).

В результате диагностики защитных механизмов у учащихся подросткового и юношеского возрастов мы выяснили, что:

1. И в подростковом, и в юношеском возрастах мы видим использование всех восьми видов защитных механизмов, однако степень выраженности неодинакова.
2. Мы выявили ( $p \leq 0,01$ ), что подростки 13-14 лет предпочитают для снятия психологического напряжения механизм «отрицание», т.е. просто игнорируют болезненные для них реальности и действуют так, словно они не существуют. Будучи уверенным в своих достоинствах, они пытаются привлечь внимание окружающих всеми способами и средствами, и при этом видят только позитивное отношение к своей персоне. Критика и неприятие просто игнорируются. Новые люди рассматриваются как потенциальные поклонники. Считают себя людьми без проблем, потому что отрицают наличие трудностей в своей жизни. Имеют завышенную самооценку. Но, несмотря на всю

смелость и решительность, они нуждаются в поддержке окружающих, предпочитают работать с другими людьми.

3. Так же для снятия своего напряжения подростки этой группы используют механизм «интеллектуализация». Такой человек, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остаётся впечатление отсутствия эмоций. Она проявляется в «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Подросток пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций, даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Они независимы, самостоятельны, по собственной инициативе не ищут контакта с окружающими, предпочитают делать все сами: сами принимают решения, сами добиваются его исполнения, сами несут ответственность., что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события.
4. Проекция осуществляется легче на того, чья ситуация схожа с проецирующим. Человек, пользующийся защитным механизмом проекция, часто убежден в чужой непорядочности, хотя сам в тайне склонен к этому. Иногда жалеет, что не обманывал людей, когда была такая возможность. Склонен к зависти, к поиску негативных причин успеха одноклассников, окружающих. Можно предположить, что высокий уровень проявления проекции связан с наиболее часто применяемым родителями механизмом воздействия на ребенка — воспитанием на примере (родителями применяется как положительный, так и отрицательный пример). Или же причина видится в том, что в юношеском возрасте юноши и девушки выбирают

для себя идеал, пример для подражания, которому они пытаются следовать.

5. Так же был подтвержден критерий «Реактивное образование» - поведение, прямо противоположное желаемому. Например – мальчишеские подростковые «ухаживания» за девочками, сводящиеся к тому, чтобы побольнее стукнуть, дернуть за косичку, и т.д. Это связано с тем, что в подростковой среде нежность воспринимается как нечто постыдное. Поэтому мальчики стараются свести свое проявление чувств к действиям, по их мнению, полностью противоположным ухаживаниям. С возрастом этот показатель повышается.

### **3.2. Результаты исследования копинг-поведения**

Для того, чтобы выяснить особенности поведения учащихся подросткового и юношеского возрастов в сложных (стрессовых) условиях, а также для определения стратегии поведения учащихся в таких ситуациях, мы провели диагностику по методике «Стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой». Результаты учащихся подросткового возраста представлены на рисунке 1, результаты учащихся юношеского возраста – рисунок 2.

Рисунок 1.

Показатели копинг-стратегий у учащихся подросткового возраста

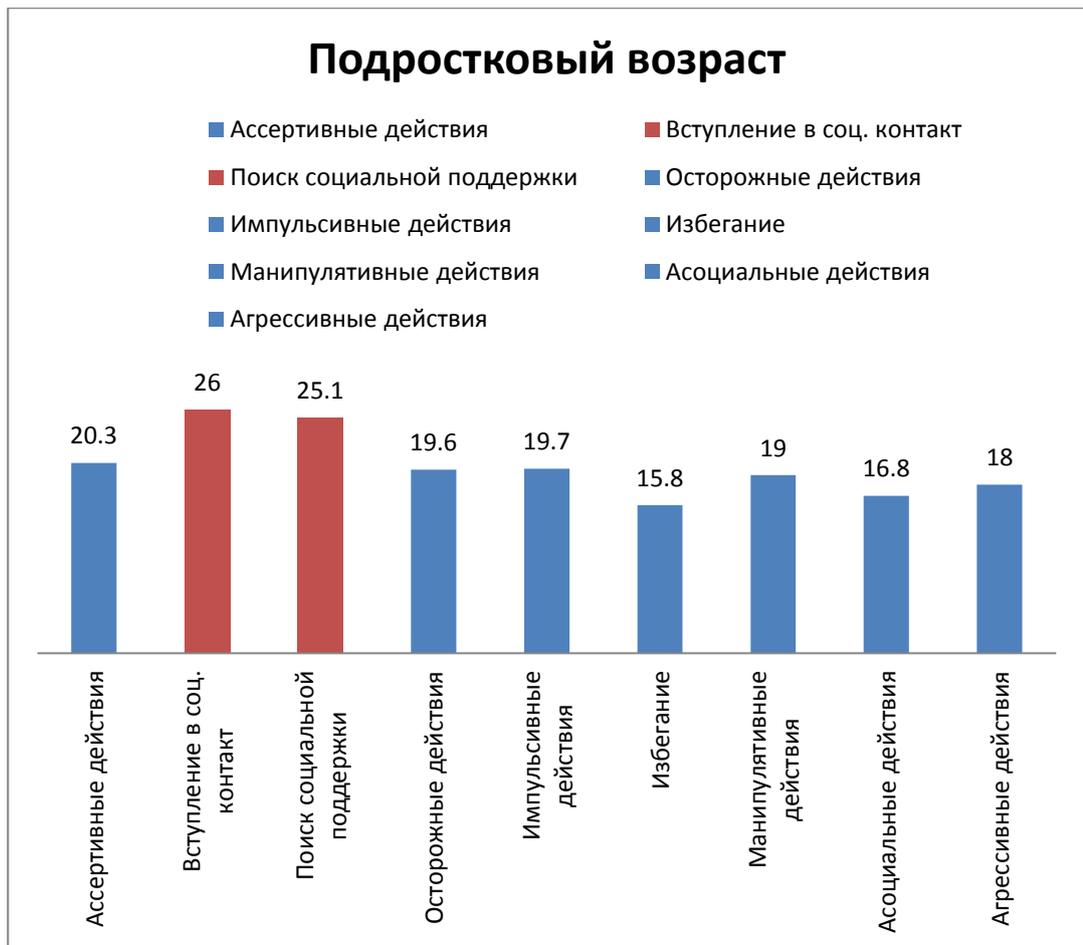


Рисунок 2.

Показатели копинг-стратегий у учащихся юношеского возраста

## Юношеский возраст



Таблица 3.  
Показатели среднегрупповых копинг-стратегий, используемых учащимися в стрессовых ситуациях.

Модель поведения	Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			t-критерий Стьюдента	P
	подростки			юноши				
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая		
Ассертивные действия		20,3				<b>26,1</b>	t=1,6	p>0,05
Вступление в социальный контакт			<b>26</b>		22,6		t=2,6	<b>p≤0.01</b>
Поиск соц. поддержки			<b>25,1</b>		19,7		t=1,3	p>0,05
Осторожные действия		19,6				<b>24,3</b>	t=0,2	p>0,05
Импульсивные действия		19,7			<b>18,9</b>		t=4,3	<b>p≤0.01</b>
Избегание		15,8			16,5		t=1,9	p>0,05
Манипулятивные действия		19			18,7		t=0,9	p>0,05
Асоциальные действия		16,8			18,9		t=2,3	p>0,05
Агрессивные действия		18			17,1		t=3,1	<b>p≤0.01</b>

Результаты тестирования по данной методике показали, что у учащихся подросткового и юношеского возрастов все показатели находятся в средней степени выраженности, кроме двух. «Вступление в социальный контакт» (26)

и «поиск социальной поддержки» (25,1) у подростков находятся в высокой степени выраженности. Это говорит о том, что исследованные нами подростки предпочитают в стрессовой ситуации активно вступать в социальные контакты и искать социальную поддержку, чтобы совместными усилиями преодолеть возникшую проблему, не прибегая к агрессии. Меньше всего подростки прибегают к такой стратегии, как избегание решительных действий, требующих ответственности, и к асоциальным действиям, характеризующимся тенденцией выходить за социально допустимые рамки, не ставя в учет желания других людей.

В юношеском возрасте в высокой степени выраженности находятся показатели «Ассертивные действия» (26,1) и «осторожные действия» (24,3).

Это может быть связано с тем, что в юношеском возрасте учащиеся готовятся к взрослой жизни, обдумывают свои поступки, тщательно взвешивают все варианты решений, стремясь избежать риска, сначала думают, потом действуют.

Показатели импульсивных и агрессивных действий с возрастом уменьшаются, что мы и подтвердили методом мат.статистики.

«Вступление в социальный контакт» находится в зоне значимости ( $p \leq 0.01$ ), т.е. мы можем говорить о его достоверности.

Но показатель «поиск социальной поддержки» не был подтвержден нами ( $p > 0,05$ ) => результат оказались в зоне незначимости, поэтому мы не можем утверждать, что он достоверный.

### **3.3. Результаты исследования показателей защитных механизмов и копинг-стратегий у спортсменов и не спортсменов**

Таблица 4.

Результаты средних значений индекса напряженности у подростков

механизм защиты	подростковый возраст				t
	спортсмены		не спортсмены		
	среднее	ст.отклонение	среднее	ст.отклонение	
отрицание	6,3	0,65	<b>8,1</b>	0,2	<b>2,65</b>
проекция	<b>7,99</b>	1,76	<b>9,1</b>	1,98	0,42
замещение	7,53	0,4	7,42	0,9	1,79
подавление	7,3	0,7	7,35	1,2	1,30
интеллектуализация	<b>8,88</b>	0,2	7,6	0,4	<b>2,86</b>
регрессия	6,2	0,73	<b>8,9</b>	0,21	<b>3,55</b>
компенсация	6,35	0,9	6,9	1	0,41
реактивное образование	6,6	0,94	<b>8</b>	0,32	<b>2,42</b>
<b>общая напряженность всех защит</b>	<b>57,15</b>		<b>63,37</b>		

В защитном профиле личности спортсмена подросткового возраста доминирующими механизмами защиты выступают интеллектуализация (**8,88**) и проекция (**7,99**), однако показатель проекция не подтвердился, т.е. мы не можем говорить о его достоверности. В меньшей степени спортсмены склонны к отрицанию (**6,3**) и регрессии (**6,2**). Действие интеллектуализации в поведении проявляется в основном на фактах чрезмерно «умственного» способа преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний.

В свою очередь подростки, не занимающиеся спортом, наиболее часто в ситуации фрустрации применяют механизм реактивное образование, который составил 80%. Защита по типу реактивное образование рассматривается как механизм, который подменяет не приемлемые для осознания побуждения, желания и чувства Второе и третье место заняли

такие защиты, как проекция (9,1) и регрессия (8,9). Все показатели находятся в зоне значимости, т.е. являются достоверными.

Таблица 5.

Результаты средних значений индекса напряженности у учащихся  
юношеского возраста

механизм защиты	юношеский возраст				t
	спортсмены		не спортсмены		
	среднее	ст.отклонение	среднее	ст.отклонение	
отрицание	6,5	1,5	<b>10,1</b>	0,9	<b>2,06</b>
проекция	<b>10,5</b>	0,78	6,3	1,42	<b>2,59</b>
замещение	8,71	1,2	8,3	0,5	0,32
подавление	8,16	1,06	7,9	1,3	0,16
интеллектуализация	7,8	1,86	7,65	1,61	0,06
регрессия	7,6	1,97	6,9	2,13	0,24
компенсация	5,5	1,6	4	1,17	0,76
реактивное образование	6,3	1,68	6,1	1,41	0,09
<b>общая напряженность всех защит</b>	<b>61,07</b>		<b>57,25</b>		

У учащихся 15-17 лет наиболее выражен механизм проекция (10,5). В основе этого защитного механизма лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли приписываются другим субъектам, таким образом, они становятся как бы вторичным. Проекция позволяет человеку возлагать вину за свои недостатки или промахи на другой объект. Наименьшее использование в данной выборке составили такие механизмы психологической защиты как: отрицание (6,5) и компенсация (5,5). У учащихся, не занимающихся спортом, доминирующей защитой является отрицание (10,1). Это свидетельствует о том, что они в

большинстве случаев используют механизм, по средствам которого происходит отвержение мыслей, чувств, желаний.

Таким образом, использование зрелых и конструктивных защит юными спортсменами является признаком благополучия эмоционального развития и социализации в целом, что способствует лучшему контролю собственных эмоций, самостоятельности в принятии решений.

Рисунок 3.

Показатели копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом

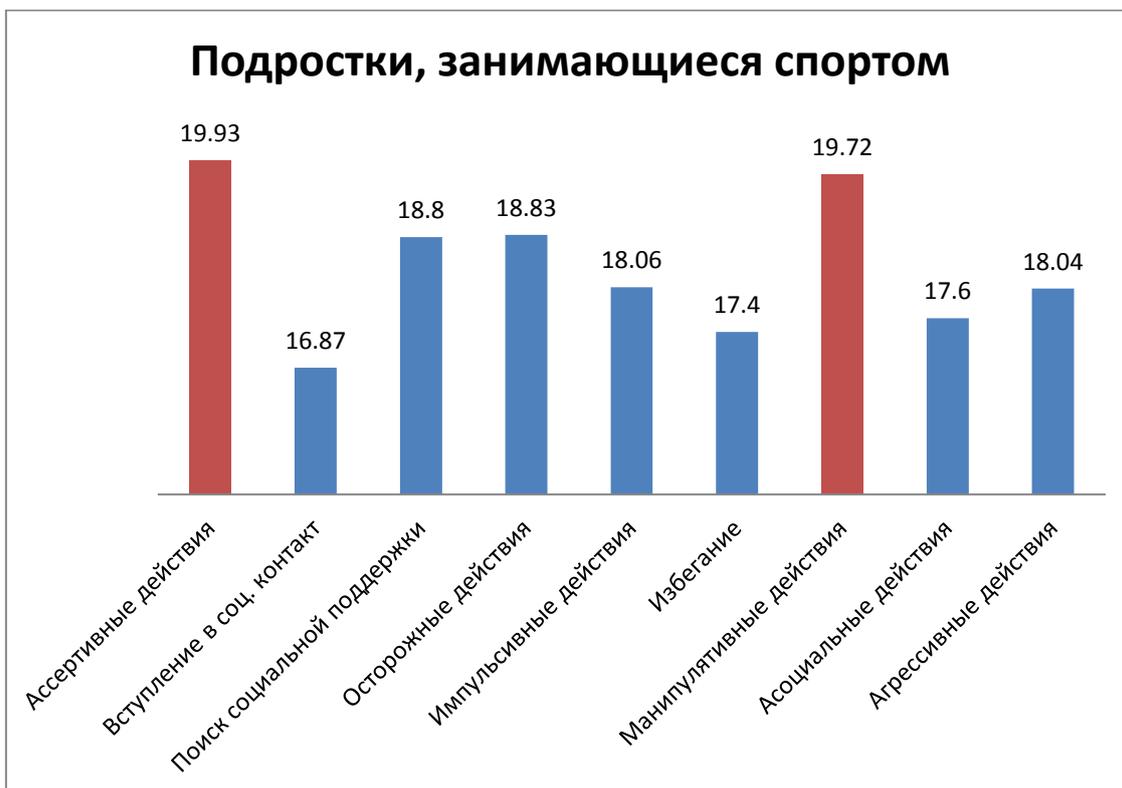


Рисунок 4.

Показатели копинг-стратегий у подростков, не занимающихся спортом



Таблица 6.

Показатели среднегрупповых копинг-стратегий, используемых учащимися подросткового возраста в стрессовых ситуациях.

Модель поведения	Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			t-критерий Стьюдента	P
	спортсмены			неспортсмены				
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая		
Ассертивные действия		19,93			19,41		t=1,6	p>0,05
Вступление в социальный контакт	<b>16,87</b>			19,38			t=2,6	<b>p≤0.01</b>
Поиск социальной поддержки	18,8			20,1			t=1,3	p>0,05
Осторожные действия		18,83			18,83		t=0,3	p>0,05
Импульсивные действия		18,06			19,04		t=1,7	p>0,05
Избегание		17,4				<b>19,35</b>	t=4,3	<b>p≤0.01</b>
Манипулятивные действия		19,72			19,72		t=0,9	p>0,05
Асоциальные действия		17,6				<b>20,12</b>	t=2,7	<b>p≤0.01</b>
Агрессивные действия		18,04				<b>20,88</b>	t=3,1	<b>p≤0.01</b>

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что:

1. Для не занимающихся, по сравнению со спортсменами, характерны более высокие показатели по «агрессивным действиям» (20,88), «асоциальным действиям» (20,12) и «избеганию» (19,35). Спортсмены менее враждебны, более включены в проблемную ситуацию и стараются составлять объективный образ ситуации.
2. По данным теста у спортсменов наибольшие значения наблюдались у показателей «ассертивные действия»(19,93) и «манипулятивные действия»(19,72), однако эти значения оказались в зоне незначимости, значит мы не можем утверждать, что они являются достоверными. Зато в зону значимости попал показатель «вступление в соц. контакт», что может говорить о том, что спортсмены, переживающие состояние стресса, могут снизить его негативное воздействие, прибегая к установлению широкого круга общения, новым знакомствам, некоторой импульсивности во взаимодействии с партнерами.
3. У неспортсменов высокие показатели наблюдались у «поиск соц.поддержки»(20,1) и «агрессивные действия»(20,88). Достоверность была выявлена лишь у второго показателя. Так же в зоне значимости оказались «асоциальные действия» и «избегание». Это может говорить о том, что в стрессовых ситуациях они будут вести себя агрессивно, их поведение не будет соответствовать нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали.

Показатели копинг-стратегий у учащихся юношеского возраста,  
занимающихся спортом



Рисунок 6.

Показатели копинг-стратегий у учащихся юношеского возраста, не  
занимающихся спортом



Таблица 6.

Показатели среднегрупповых копинг-стратегий, используемых учащимися юношеского возраста в стрессовых ситуациях.

Модель поведения	Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			Степень выраженности моделей преодолевающего поведения в %			t-критерий Стьюдента	P
	спортсмены			неспортсмены				
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая		
Ассертивные действия		18,13			20,49		t=2,6	<b>p≤0.01</b>
Вступление в социальный контакт	19,15				21,18		t=1,6	p>0,05
Поиск социальной поддержки	18,95				22,21		t=1,5	p>0,05
Осторожные действия	17,58				19,76		t=0,4	p>0,05
Импульсивные действия		17,94			19,8		t=1,9	p>0,05
Избегание		17,55				<b>21,88</b>	t=4,3	<b>p≤0.01</b>
Манипулятивные действия	17,89				19,61		t=0,8	p>0,05
Асоциальные действия		17,98				20,84	t=2,1	p>0,05
Агрессивные действия		18,31				20,62	t=1,9	p>0,05

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что:

1. У спортсменов 15-17 лет высокие показатели наблюдаются у «поиска соц.поддержки»(**18,95**) и «вступление в соц.контакт»(**19,15**). Однако эти показатели были не подтверждены.
2. В зоне значимости оказался показатель «ассертивные действия», что говорит о том, что у спортсменов есть способность не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.
3. У неспортсменов в большей степени выражены «поиск соц.поддержки»(**22,21**) и «избегание»(**20,88**). Достоверным оказался только первый показатель.
4. Спортивная деятельность повышает устойчивость к сложным ситуациям, формирует конструктивные способы реагирования на проблему, что выражается в более низких значения показателей копинг-стратегий. Для не занимающихся спортом характерно более активное использование стратегий совладания в силу отсутствия специфических условий деятельности со своевременной обратной связью, где отражена результативность собственной деятельности.

### **Заключение:**

В результате теоретического исследования проблемы стиля психологической защиты и копинг-поведения мы выяснили, что

психологическая защита – это система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Копинг-поведение – это сознательное целенаправленное поведение в отличие от поведения защитного. Психологическая защита и копинг тесно связаны, причем первая задает направление второму, формирующемуся в более поздние сроки онтогенеза и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. Отличие их состоит в том, что копинг используется индивидом сознательно и действует последовательно, а защитные механизмы – неосознаваемы, пассивны и срабатывают мгновенно.

В результате диагностики защитных механизмов у учащихся подросткового и юношеского возрастов мы выяснили, что:

- подростки предпочитают для снятия психологического напряжения механизм «отрицание», т.е. просто игнорируют болезненные для них реальности и действуют так, словно они не существуют, а также механизм «интеллектуализация»;
- проекция осуществляется легче на того, чья ситуация схожа с проецирующим. Человек, пользующийся защитным механизмом проекция, часто убежден в чужой непорядочности, хотя сам в тайне склонен к этому;
- был подтвержден критерий «Реактивное образование» - поведение, прямо противоположное желаемому. С возрастом этот показатель повышается.

Также в ходе работы выявлены различия в использовании защитных механизмов и копинг-стратегий, применяемых учащимися 13-14 и 15-17 лет с учетом вовлеченности в занятия спортом. В защитном профиле личности спортсмена подросткового возраста доминирующими механизмами защиты

выступают **интеллектуализация**. В меньшей степени спортсмены склонны к **отрицанию** и **регрессии**. Действие интеллектуализации в поведении проявляется в основном на фактах чрезмерно «умственного» способа преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. В свою очередь подростки, не занимающиеся спортом, наиболее часто в ситуации фрустрации применяют механизм **реактивное образование**. Второе и третье место заняли такие защиты, как **проекция** и **регрессия**. Все показатели находятся в зоне значимости, т.е. являются достоверными. Мы можем утверждать, что учащиеся, занимающиеся спортом, используют более конструктивные методы психологической защиты, нежели учащиеся, не занимающиеся спортом. Гипотеза доказана.

### **Литература:**

1. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: Автореф. дис. . канд. психол. наук / В.В. Андреев. СПб., 2006. - 21 с.

2. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 198 с.
3. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психол. журн. 1988. - № 3. 28-31 с.
4. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – 1988г. - 123 с.
5. Биллингс А. и Моос Р. Способы совладания со стрессовой ситуацией. Торгово-издательский дом DiaSoft. М.: СПб. - Москва, 1984. – 302 с.
6. Божович, Л.И. Психологические особенности развития личности подростка /Л.И. Божович. - М.:Просвещение, 1990.-127 с.
7. Бреннер Ч. Внутренний психический конфликт и его роль в душевной жизни. Психоаналитическая хрестоматия М., 2005, с.203
8. Грановская Р.М. Психологическая защита – СПб., 2010 – С.179
9. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты - М.: Изд-во РАГС, 1998 - 125 с.
10. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. - 123 с.
11. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 444 с.
12. Лазарус Р. и Фолкман С. «Психологический стресс и процесс совладания» 1966г. – 187 с.
13. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. — М., 1959; 4-е изд. 1981

14. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: "Институт практической психологии, Воронеж НПО "МОДЭК", 1995. С. 15-38.
15. Налчаджян А.А. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 482 с.
16. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 4. – С. 5-15
17. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей СПб.: Речь, 2006. – 342 с.
18. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся // Вестник ЧГПУ. – 2009. - №1. – С. 109-120.
19. Плутчик Р. "Диагностика типологий психологической защиты" 42 с.
20. Подопрigor С.Я. Подопрigor А.С. Краткий психологический словарь. – Ростов на Дону, 2010 – С.85
21. Райх В. Анализ личности. — М.: «Ювента», 1999. — 333 с.
22. Романова Е.С, Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – М., 1996. – 139 с.
23. Свеницкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М., 2011 – С.133.
24. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко – СПб., 2007 – С.208
25. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. – 2002. – № 5 79 с.
26. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002г. – 129 с.
27. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – М., 1993. – 196 с.

28. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа: В 2 т. М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 1999.-Т. 1.-С. 115-245.
29. Фрейд А. Эго и защитные механизмы. – М. : Эксмо, 2003. – 256 с.
30. Фрейд З.: Введение в психоанализ. Азбука, 2009 г. - 416 с.
31. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я» / З. Фрейд//Основной инстинкт. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. 256 с.
32. Фрейд З.: Хроника-хрестоматия: Учеб. пособие / Составители Луков В.А., Луков В.А. М.: Флинта; Московский психолого-социальный институт, 1999. - 416 с.
33. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. - 608 с.
34. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник ВГМУ. – 2006. Т.5. - №3. – С. 112-121.
35. Vaillant, George E. Adaptation to life – Boston, 1995 – P.79

## Приложение 1

**Методика** Опросник Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI).

Характеристика методики: опросник состоит из 97 утверждений (пунктов), предполагающих два варианта ответа: «верно» или «не верно».

Инструкция:

Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову. Если вы решили, что утверждение верно, поставьте справа от номера вопроса число «1»; если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте справа от номера вопроса число «0». При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Много во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда без всякой причины на меня нападает упрямство.

19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.

43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстранение смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти ни разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

### Ключи

Шкала	№ вопроса (подсчет только ответов «да»)	$\Sigma$ положительных ответов
А — Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	13
В — Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
С — Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
В — Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
Е — Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
Р — Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13

С — Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
Н — Реактивное образование	5,12,21,32,39,46,53,57,72,79	10

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле  $n/N \times 100 \%$ ,

где  $n$  – число положительных ответов по шкале этой защиты,

$N$  – число всех утверждений, относящихся к этой шкале.

Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле  $n/92 \times 100\%$ ,

где  $n$  – сумма всех положительных ответов по опроснику.

Норма значений теста Плутчика.

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

## Приложение 2

**Методика** «Стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии» Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных кризисов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека. Предлагается оценить по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях. И занести данные в бланк.

1 — нет, это совсем не верно,

2 — скорее нет, чем да,

3 — не знаю,

4 — скорее да (чаще да),

5 — да, совершенно верно.

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

### Шкала SACS

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.

6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»),
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас

19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы — крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.
44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

#### Ключ

Субшкала	Номера утверждений.
Ассертивные действия	1,10,19,28 <sup>13</sup> ,37,46 <sup>14</sup>
Вступление в социальный контакт	2,11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41 ,50 <sup>15</sup>
Избегание	6, 15, 24, 33, 42,51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43,52
Асоциальные действия	8,17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

<sup>13</sup> Подсчитывается в обратном порядке.

<sup>14</sup> Подсчитывается в обратном порядке.

<sup>15</sup> Подсчитывается в обратном порядке

Стратегии преодоления	Модель поведения	Степень выраженности преодолевающих моделей		
		низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные действия	6—17	18—22	23—30
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6—21	22—25	26—30
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6—20	21—24	25—30
Пассивная	Осторожные действия	6—17	18—23	24—30
Прямая	Импульсивные действия	6—17	16—19	20—30
Пассивная	Избегание	6—13	14—17	18—30
Непрямая	Манипулятивные действия	6—16	18—23	24—30
Асоциальная	Асоциальные действия	6—14	15—19	20—30
Асоциальная	Агрессивные действия	6—13	14—18	19—30