

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.биол.наук,
доцент кафедры ОП, ЮУГМУ

О.Ю. Герасимова

2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд.психол.наук, доцент

С.В.Морозова

2018 г.

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.04.01.2018.260.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
канд.психол.наук, доцент,

Д.В. Иноземцев

2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-260

М.Е. Клепинина

2018 г.

Нормоконтролер,

Л.А.Донцова

2018г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	
1.1. Современные представления о механизмах психологической защиты	6
1.2 Современные представления о копинг-стратегиях	16
1.3 Взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий..	23
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования	26
2.2. Методы исследования	26
2.3. Методы математической обработки данных	29
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	
3.1. Преобладающие механизмы психологической защиты у мужчин и женщин	31
3.2. Преобладающие копинг-стратегии у мужчин и женщин.....	36
3.3. Исследование различия в механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях у мужчин и женщин	41
3.4. Взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группе мужчин	48
3.5. Взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группе женщин.....	55
ВЫВОДЫ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	66
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А	70
Приложение Б.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Проблема изучения психической адаптации человека и ее нарушений с самого начала развития психологии является основной для науки психологии. В настоящее время интерес к выделенному вопросу все возрастает, так как постепенно стресс начинает рассматриваться как важный компонент процесса приспособления человека к текущей жизненной ситуации [24].

Сложная ситуация в современном мире, а так же постоянно изменяющиеся условия жизнедеятельности человека предъявляют высокие требования к умению справляться с повседневными стрессами.

От мужчин и от женщин общество исторически ожидает разное поведение в трудных жизненных ситуациях, соответственно мужчины и женщины по-разному справляются с проблемами. Это позволило нам предположить, что у механизмов психологической защиты и копинг-стратегий могут существовать половые различия.

Противоречия возникают между:

- объективной потребностью общества в личности, успешно преодолевающей трудности и недостаточной разработанностью проблемы психологической защиты и копинг-стратегий;

- потребностью практики в научно-методологическом материале об особенностях психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин и недостаточной сформированностью его программно-методического содержания.

Названные противоречия обусловлены ***проблемой исследования:*** какие существуют различия в используемых механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях у мужчин и женщин.

Названные противоречия и проблема исследования обусловили выбор и **актуальность** темы исследования **«Особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин»**

Теоретико-методологические основы исследования:

Общеметодологическими основами исследования выступили принципы детерминизма, системности, развития и единства сознания и деятельности, сформулированные в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубенштейн и др.).

Теоретическими основами исследования выступили: подходы к изучению психологической защиты, как к бессознательным механизмам человеческой психики (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни и др.), подходы к изучению «копинга», как средства психологической защиты, вырабатываемые человеком, от психотравмирующих событий и воздействующие на ситуационное поведения (Р. Лазарус, С. Фолькман, Л. Мёрфи и др.).

Цель исследования: Выявить особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

Объект исследования: механизм психологической защиты и копинг-стратегии.

Предмет исследования: особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин

Гипотеза исследования: между мужчинами и женщинами существуют различия в использовании механизмов психологической защиты и копинг-стратегий

В соответствии с выведенной целью и гипотезой исследования выделены следующие **задачи:**

1. Выявить преобладающие механизмы психологической защиты у мужчин и женщин.
2. Выявить преобладающие копинг-стратегии у мужчин и женщин .

3. Исследовать различия в механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях у мужчин и женщин.

4. Исследовать взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группе мужчин.

5. Исследовать взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группе женщин.

Методы исследования и математической обработки данных:

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман (Русскоязычная адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой), опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте (Русскоязычная адаптация Л. И. Вассермана НИПНИ им. Бехтерева).

Описательные статистики, критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена.

Научная новизна: дополнены знания, связанные с особенностями механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин

Практическая значимость: результаты исследования могут быть полезны для составления рекомендаций мужчинам и женщинам, обратившимся за психологической помощью, которые в той или иной мере не удовлетворены своими способностями справляться с возникающими жизненными трудностями.

Объём и структура работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 42 наименований) и двух приложений. В тексте работы имеются 4 таблицы и 12 рисунков. Общий объём работы 77 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

1.1. Современные представления о механизмах психологической защиты

Концепция наличия в психике человека механизмов психологической защиты и по сей день считается одним из важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации [2].

На данный момент существует более десятка определений понятия «психологическая защита». Объективно, расхождения в определении данного понятия обусловлено тем, что содержание понятия во много зависит от той научной парадигмы, взглядов которой придерживается исследователь [12]. Очень показателен тот факт, что среди авторов не существует единого мнения о том, сколько вообще существует механизмов психологической защиты, так как каждая теория, и каждый исследователь открывает новые психологические защиты или переосмысливает старые, которые исторически были открыты Зигмундом Фрейдом и развиты Анной Фрейд.

Проанализируем понятие «психологическая защита», рассмотрев его в аспекте психологической литературы.

3. Фрейд описывал механизмы психологической защиты как бессознательные, приобретенные в процессе развития личности способы достижения «Я» компромисса между противодействующими силами Оно или Сверх-Я, а также внешней действительностью. По его мнению, механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной

интрапсихическим конфликтом, и представляют собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых «Я» пытается сохранить интегративность и адаптивность личности [37].

А. Фрейд определяла психологическую защиту как деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность [36].

Ф.В. Бассин рассматривал психологическую защиту в качестве защитной перестройки, которая происходит в системах взаимосвязанных психологических установок и отношений, в субъективной иерархии ценностей, которая направлена на редукцию патогенного эмоционального напряжения, способствуя хотя и временному, но определенному лечебному эффекту и предотвращая дальнейшее развитие психологических и физиологических нарушений [3].

Дать единое определение сложно, так как каждый исследователь исходит из определённой парадигмы, в которой он работает. Общего мнения не существует, тем не менее, одной из главных задач нашего исследования является приближение к универсальному пониманию защиты в качестве специфически присущего для человека и важного средства адаптации к сложным стрессовым жизненным ситуациям. Для этого необходимо провести ретроспективный анализ появления и развития данного термина.

Термин «психологическая защита» был впервые упомянут Зигмундом Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и далее использовался в некоторых его работах для объяснения механизма борьбы Эго с потенциально болезненными и эмоционально невыносимыми мыслями [5].

Фрейд считал, что Эго откликается на угрозу проникновения импульсов из ИД двумя способами: прямой блокировкой выражения импульсов в осознаваемом поведении или искажением стимулов до такой степени, чтобы их изначальная сила значительно понизилась и изменила направления [38].

Термин «защита» – считается первым отражением динамической позиции в психоаналитической теории. Позже этот термин был заменён термином «вытеснение». Взаимосвязь между двумя явлениями оставалась неопределенной [17]. В 1926 году, в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность», З. Фрейд возвращается к старому понятию защиты, заявляя, что его применение имеет свои достоинства, так как оно вводится для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово «вытеснение» [15].

Последнее высказывание по этой тематике появляется в пятой части статьи З. Фрейда «Крайний и бескрайний анализ» (1937) . В этой работе защита впервые представлена как общее наименование всех тех механизмов, которые, будучи продуктами развития и научения, ослабляют внутренне-внешний конфликт и регулируют индивидуальное поведение. То есть, явление связывается с основными функциями психики: приспособлением, уравниванием и регуляцией [20].

Не смотря на то, что термин «психологическая защита» в психоаналитическую практику в узком смысле и в психотерапию в целом, ввёл З. Фрейд, дальнейшим изучением этого термина и его «популяризацией» занималась А. Фрейд. Разработка теории защитных механизмов психики человека, с помощью которых Эго нивелирует влияние Ид – считается её главной научной заслугой [19].

Анализируя работы отца, А. Фрейд выделяет следующие основные механизмы психологической защиты: вытеснение, проекция, замещение, рационализация, реактивное образование, регрессия, сублимация, отрицание [25].

Взгляды А. Фрейд на психологическую защиту не отличаются от взглядов самого З. Фрейда на это явления. Механизмы психологической защиты А. Фрейд рассматривала как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, которые образовались

в процессе произвольного и непроизвольного научения в период жизнедеятельности человека [40]. А. Фрейд так же считала, что особое влияние на формирование наиболее используемых механизмов психологической защиты оказывает травматический опыт в сфере самых ранних межличностных отношений [42]. Таким образом, было выделено несколько критериев для классификации защитных механизмов: локализация, откуда идёт угроза для благополучия Эго, время образования в индивидуальном развитии человека и степень конструктивности. Последний критерий стал основанием для деления механизмов психологической защиты на первичные и вторичные механизмы, примитивные и развитые, частично осознаваемые и неосознанные, адаптивные и неадаптивные [39].

После публикации книги «Психология Я и защитные механизмы» на существование и использование сознанием психологической защиты обратили внимание исследователи не только из психоаналитического сообщества, но и деятели из других сфер науки психологии.

Что касается отечественной психологии, в ней долгое время царил отказ от изучения и принятия концепции механизмов психологической защиты, так как имело место быть активное непринятие психоаналитической теории в целом [10].

Только позднее, некоторые исследователи поняли, что нельзя отрицать феномен существования защитных механизмов, иначе это тормозит развитие науки и препятствует адекватному пониманию человеческого поведения. Тем не менее, психологическая защита изучались в отрыве от теории психоанализа и рассматривались с позиции теории установки или в границах теории деятельности [6].

Ф. В. Бассин внёс наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты в отечественной науке. Он выявил, что защита сознания от потенциально болезненных стимулов происходит за счёт снижения субъективной значимости травмирующего фактора [4].

Ф. В. Бассин, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколова, В. К. Мягер и другие отечественные исследователи определили психологическую защиту как нормальный, повседневно используемый и работающий механизм человеческого сознания [4, 28]. Ф.В. Бассин дополнил понимание механизмов психологической защиты тем фактом, что защитные механизмы психики запускается не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае конфликта между полностью осознаваемыми установками. Он так же считал, что психологическая защита направлена на то, чтобы предотвратить дезорганизацию и рассогласованность в поведении человека.

Другая группа учёных, таких как В. А.Ташлыков, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Э. И. Киршбаум, И. Д. Стойков и др., считают использование психологической защиты непродуктивным способом разрешения конфликтов между личностью человека и окружающей средой. Данные учёные отстаивают мнение, что защитные механизмы тормозят оптимальное развитие личности и направлены исключительно на искажение реальности [35, 20, 6].

И по сей день не утихают споры о том, нужны ли психологические защиты для личности, либо эти механизмы препятствуют адекватному восприятию реальности.

В нашем исследовании мы рассматриваем механизмы психологической защиты – как естественный способ снижения эмоционального накала, который присущ каждой здоровой личности и может оказывать положительное влияние на сознание человека. Тем не менее, мы не исключаем, что существуют патологические, неадаптивные психологические защиты, чрезмерное использование которых мешает увидеть реальную адекватную картину жизни.

Для того чтобы углубить понимание концепции психологической защиты, рассмотрим защитные механизмы, представленные в опроснике индекса жизненного стиля [8].

Отрицание. Этот механизм психологической защиты чем-то схож с вытеснением. В том и этом случае определённая информация не удерживается в сознании, так как приносит слишком сильные негативные эмоции и ставит под удар самооценку, жизненный сценарий и внешнее благополучие. Только в случае с вытеснением – человек на определённый момент осознаёт имеющуюся актуальную информацию и только потом вытесняет её в сферу бессознательного. А во время использования психологической защиты отрицание человек сразу, первоначально отвергает определённую информацию, даже не доводя её до осознания. Насколько губительно или полезно отрицание зависит от того, в каких ситуациях и как долго оно используется. Например, в некоторых случаях человек может отрицать реальную силу возникшей опасности. При этом он действует определённым образом, чтобы опасности избежать, но остаётся в спокойном состоянии и не поддаётся панике. Таким образом, отрицание принесло пользу. Может быть и наоборот. Человек, имея симптомы серьёзного заболевания, отрицает их, теряя драгоценное время для лечения, ведь в случае отрицания проблема никуда не пропадает, а всего лишь не осознаётся [16].

Вытеснение. Из-за трудностей перевода и разночтения, в некоторой литературе эта психологическая защита называется подавление или репрессия. Во время неосознаваемого использования именно этого механизма психологической защиты из сознания человека вытесняется какая-либо информация, вызывающая негативные эмоции. То есть, человек забывает определённый опыт, который способен изменить его эмоциональное состояние в худшую сторону. Тем не менее, эта информация не исчезает бесследно. Она всего лишь переводится в сферу бессознательного, поэтому может снова актуализироваться под воздействием гипноза и так же продолжает влиять на поведение человека, время от времени проявляясь во снах и оговорках. Вытеснение может использоваться человеком и совершенно сознательно. Довольно часто люди предпочитают

отвлечься на что-то другое (поход в кино, прогулка с друзьями, занятия спортом), вместо того, чтобы выделить время на решение актуальной проблемы. Таким образом, можно сделать вывод, что использование этой психологической защиты может быть как бессознательным (когда человек забывает определённую информацию), так и сознательным (когда человек ищет способ отвлечься/забыться). Эта психологическая защита так же может быть конструктивной и неконструктивной. В первом случае, человек выделяет себе время, чтобы отвлечься на определённую деятельность, подготовиться, а потом приступить к решению проблем. Во втором случае, человек постоянно откладывает обращение к проблеме, отвлекаясь на менее полезную деятельность [34].

Регрессия – это психологическая защита, которая возвращает человека на предыдущий уровень развития. Чаще всего возникает в условиях серьёзного конфликта, когда человек испытывает страх и тревогу. Это заставляет его прибегать к незрелым и устаревшим формам поведения, которые когда-то даровали чувство безопасности и помогали успокоиться. Регрессия имеет множество форм проявления, но в основе всех них лежит убеждение о том, что маленького ребёнка окружающие стремятся защитить, относятся к нему более лояльно. Поэтому, во время стресса человек может начать грызть ногти, сосать палец, либо на него нападает сонливость, ведь маленький ребёнок много спит, и это ощущение и восприятие себя, как ребёнка – даёт чувство защищённости. Регрессия может протекать не только в форме возвращения на предыдущий уровень развития, но и в форме возвращения к неактуальным на данный момент отношениям и ситуациям [26].

Компенсация, как вид психологической защиты характеризуется бессознательным стремлением преодолеть реальные или мнимые недостатки или достичь успеха в определённой доступной сфере, взамен сферы, в которой наблюдается бессилие и несостоятельность человека [21]. Например, физически неразвитый человек вместо достижений в спорте и физической

активности прибегает к компенсации в сфере искусства и достигает успехов в живописи или музыке. Это пример социально приемлемой компенсации.

Существует и второй, более деструктивный формат компенсации, в случае которого слабый человек начинает злоупотреблять своими полномочиями и самоутверждаться за счёт своих подчинённых.

Проекция. Этот механизм психологической защиты бессознательно используется человеком в том случае, когда он не готов принять какие-то свои личностные качества, чувства, мысли, потребности и желания. Их непринятие приводит к тому, что он транслирует их вовне, приписывая другим людям и, таким образом, освобождая себя от определённой ответственности. Таким образом, даваемые объекту/предмету характеристики с реальным положением вещей могут не иметь вообще никакой связи. В некоторых случаях проекция – это естественный процесс, который так же лежит в основе эмпатии. Человек не может доподлинно ощущать, какие чувства испытывает другой человек, но в случае проекции совпадение актуальных для двух человек состояний приводит к тому, что каждый из них эмпатично ощущает другого [19].

Замещение, как механизм психологической защиты характеризуется переориентацией психологической энергии на другой, более безопасный объект. Например, человек выбирает социально приемлемое действие вместо желаемого, но того, что может быть негативно воспринято окружающими людьми. Либо, выплёскивает свою негативную реакцию на того человека, который не был её катализатором, но который с большей вероятностью не ответит тем же. Или удовлетворение определённой потребности с помощью более доступного предмета. В «толковании сновидений» Фрейд использует этот термин в случае замещения несущего смысл объекта во сне на некий завуалированный символ. То есть, сознание человека демонстрирует не реальный значимый объект, а производит замещение, чтобы продемонстрировать на первый взгляд нейтральный символ. И только при подробном анализе обнажается истинный смысл [14].

Интеллектуализация помогает избежать человеку негативные переживания путём ухода от эмоций, импульсов и аффектов к логичным рассуждениям, словесным конструкциям и псевдоразумным доводам.

Человек частично признаёт, что он испытывает определённый эмоциональный дискомфорт, но не принимает его интенсивность. Его эмоции переводятся на уровень абстракции и воспринимаются как нечто отдельное, к нему особо не относящееся. Люди, часто прибегающие к этому механизму психологической защиты, социумом воспринимаются довольно позитивно. Их поведение выглядит зрелым, взвешенным и сдержанным. Они способны ясно мыслить и действовать даже в самых эмоционально насыщенных ситуациях. Тем не менее, преувеличенное использование интеллектуализации так же имеет обратную негативную сторону. Человек, регулярно прибегающий к интеллектуализации не способен прочувствовать и распознать свои эмоции и чувства, а, следовательно, он не может осознать своё реальное отношение к текущей ситуации. У него так же могут возникнуть проблемы различного характера и в сфере межличностных отношений, когда он будет блокировать либо чувства нежности, любви и симпатии (что будет показывать его как чёрствого человека), либо чувства обиды, досады, злости (что не позволит ему высказать свои недовольства и изменить ситуацию к лучшему) [9].

Реактивное образование – это образование совершенно противоположного по смыслу и полярности чувства взамен неприемлемого. Например, женщина временами испытывает раздражение и некую неприязнь по отношению к своему ребёнку. Однако, исторически и социально – мать должна любить своё дитя. Поэтому, негативное отношение к нему подавляется, зато симпатия и любовь приобретает гипертрофированную форму и выливается в гиперопеку и навязчивую заботу. В случае использования такой психологической защиты, как реактивное образование, не только негативные отношения и эмоции могут быть преобразованы в позитивные, но и наоборот. Например, девушка влюблена в мужчину,

который не отвечает ей взаимностью. Такое положение дел ей не нравится, она чувствует себя униженной и отверженной. Поэтому, чувство влюблённости подавляется, а взамен ему приходит агрессия и враждебность и девушка начинает преувеличенно злиться на мужчину и критиковать все его действия [24].

Вышеперечисленные механизмы – это основные, базовые психологические защиты. Перечень механизмов психологической защиты зависит от взглядов учёных и от парадигмы, в которой они работают.

Тем не менее, все психологические защиты имеют определённое сходство в своём функционировании. По большому счёту, они призваны защитить сознание человека от неприемлемой информации, которая может привести к достаточно сильным негативным переживаниям и поставить под сомнение всю систему взглядов человека на самого себя, на отношения с близкими и значимыми людьми и на весь мир в целом. Каждый из механизмов психологической защиты имеет в первый момент положительное влияние на личность человека и на его адаптацию к сложившейся сложной и стрессовой жизненной ситуации. Механизм психологической защиты запускается тогда, когда объективно сознание не готово принять информацию, которая может его травмировать. Если этот адаптивный механизм не нарушен, то с истечением определённого времени, когда человек имеет достаточно сил, чтобы перенести травматический опыт – эта информация осознаётся. Однако, психологические защиты могут так же негативно влиять на жизнь человека, слишком долго не допуская до сознания объективное положение дел. Таким образом, этот механизм либо мешает личности начать активно действовать и разрешать ситуацию, либо препятствует принятию ситуации и проработке определённого жизненного опыта [31].

Психологические защиты за редким исключением – бессознательны. Человек может даже не догадываться, что он действует определённым образом, чтобы чего-то избежать, или что та информация, которую он воспринимает как абсолютно верную – на самом деле является ложной и

ошибочной. И узнать об этом он может либо случайно, либо кто-то из окружающих ему на это укажет [29].

Так же, человек расходует слишком много внутренней энергии, чтобы поддерживать нужную ему иллюзию. Длительное использование психологической защиты может приводить к хронической усталости и общему снижению сил. Это имеет негативное значение для личности так же и по той причине, что эта энергия могла бы быть израсходована на решение проблем и изменение жизни к лучшему. Однако, вместо этого, человек бессознательно фокусируется на том, чтобы избежать позитивных изменений и остаться в текущем состоянии.

Психологические защиты так же создают значительные препятствия для работы в ходе психологического консультирования или психотерапии. Когда в ходе проработки определённого запроса консультант или терапевт доходят до сути и ядра проблемы, у клиента или пациента может запуститься механизм сопротивления. Он может избегать говорить об этой теме, впадать в сонливое состояние в ходе сессии, либо вообще начнёт пропускать сеансы. С одной стороны – это тормозит совместную работу над проблемой. С другой стороны – позволяет психологу или психотерапевту увидеть, что суть трудностей состоит именно в этом вопросе. Опытный специалист может грамотно проработать сопротивление, указав своему клиенту на некие противоречия и странности в его поведении [11].

Таким образом, можно сделать вывод, что психологические защиты – это бессознательный механизм, который при благоприятном течении и грамотной работе с ним несёт положительную функцию для сознания человека, оберегая его от воздействия сильных стрессоров.

1.2. Современные представления о копинг-стратегиях

Примерно в 60-70-х годах исследования в психологии были значительно связаны с теориями стресса.

Г. Селье определял стресс как комплекс стереотипных неспецифических реакций организма на воздействие различных факторов-стрессоров. Стресс он рассматривал как абсолютно естественную реакцию организма, которая активизирует и подготавливает человека к действию и активности. Стресс имеет определённое физиологическое проявление, заключающееся в ускоренном сердцебиении и дыхании и в повышении потоотделения. А так же, стресс запускается в случае любых изменений в жизни человека, не только отрицательных, но и положительных [33].

Термин «копинг» происходит от английского слова «соре», которое можно перевести как «совладание», «преодоление». Поэтому, в русской литературе копинг-стратегии иногда называют «совладающим поведением».

Копинг определяется как целый комплекс поведенческих и эмоциональных реакций человека, которые помогают справиться со стрессом. В российской науке для этого явления есть слово «переживание» [6].

На данный момент, теория копинга признаётся и дорабатывается многими учёными, которые исследуют стресс – как психологическое явление в жизни человека.

Первоначально, термин «копинг» использовал Л. Мерфи. Он занимался исследованием того, как дети преодолевают кризисы развития. Ученый определил, что для этого необходимы активные и целенаправленные усилия личности, поэтому, «копинг» рассматривался, как стремление личности решить имеющуюся проблему [9].

Наиболее полно разработанная и актуальная концепция копинга имеет авторство Р. Лазаруса.

Р. Лазарус, изучая копинг и стресс, сделал важное открытие о том, что восприятие какого-либо фактора в качестве стрессора зависит от личности человека. Одно и то же явление одним человеком будет воспринято как нейтральный стимул, а у другого вызовет стрессовые реакции организма.

Таким образом, автор привнёс в теорию стресса новое понимание: стресс – есть результат субъективного восприятия определённого стимула [23].

Копинг запускается, когда привычная реакция на стрессор или приспособление к нему уже не способны помочь личности справиться с трудностями возникшей ситуации [22].

Существует достаточно много вариантов поведения личности в стрессе, но Р. Лазарус считает, что их все можно поделить на две большие группы: проблемно-сфокусированный копинг и эмоционально-сфокусированный копинг [23].

Проблемно-сфокусированная копинговая стратегия подразумевает конкретное решение возникшей проблемы. Человек анализирует возникшую ситуацию, составляет план её разрешения и предпринимает необходимые для этого действия: обращение за помощью к окружающим людям, самостоятельное выполнение поставленных задач, поиск недостающей информации и т.д. [11].

Эмоционально-сфокусированная копинговая стратегия не предполагает каких-либо действий направленных на разрешение возникшей трудности. Человек, действующий в рамках этой стратегии, будет пытаться либо забыть о существовании проблемы, отвлечься от неё с помощью алкоголя/еды/наркотических веществ (что является деструктивным элементом эмоционально-сфокусированного копинга), либо будет открыто и активно выражать свои эмоции и чувства (плакать, злиться, бить подушку) [18].

Сравнивая эти две копинговые стратегии по критерию полезности и эффективности, на первый взгляд кажется, что именно проблемно-сфокусированный копинг является наиболее желаемым и полезным. На самом деле это не так. Какой копинг будет более благоприятным и действенным зависит в первую очередь от ситуации, в которой он используется. Например, если стресс в жизни человека возник вследствие того, что его уволили с работы, а накоплений почти не осталось – достаточно

действенным будет прибегнуть как можно быстрее к проблемно-сфокусированному копингу и постараться найти работу или подработку, или временно занять денег у друзей или родственников. Этот вид копинга полезен, когда проблему решить возможно. В случае же утраты, смерти близкого человека, естественным будет прибегнуть к эмоционально-сфокусированному копингу. То есть, выразить и проявить все возникшие чувства и эмоции: гнев, досаду, жалость, боль, скорбь.

В нашей работе рассматривается 8 вариантов копингового поведения, которые, тем не менее, относятся либо к эмоционально-сфокусированной, либо к проблемно-сфокусированной копинговым стратегиям. Их список следующий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка [7]. Для более глубокого понимания механизмов стратегий преодоления рассмотрим каждый из них подробнее.

Конфронтационный копинг характеризуется активным, но не всегда целенаправленным поведением, которое в итоге приводит либо к изменению ситуации, либо просто к открытому отреагированию ярких негативных эмоций. Личность, наиболее часто отдающая предпочтение конфронтационному копингу, достаточно конфликтна и враждебна по отношению к окружающим, а так же характеризуется тягой к импульсивному и необдуманному поведению. Данный копинг обычно рассматривается как неадаптивный вид поведения в стрессовой ситуации, так как чаще всего характеризуется спонтанными и агрессивными действиями, которые в своём итоге не приводят к адекватному разрешению проблем. Тем не менее и у этого копинга есть положительные стороны, а именно – достаточно высокие показатели энергии, которые могут помочь активно противостоять стрессогенным воздействиям [41].

Дистанцирование как копинг-стратегия предполагает снижение субъективной значимости проблемы для человека. Это может быть

интеллектуализация, отстранение от своих реальных чувств, обесценивание и показной юмор над ними. Человек так же может отвлечься от реальной проблемы и переключить всё своё внимание на другое дело. Таким образом, дистанцирование снижает силу эмоционального переживания, позволяя избежать негативные чувства и давая возможность в спокойном состоянии уделить время проблеме. С другой стороны, излишнее использование стратегии дистанцирования может привести к полному обесцениванию возникших чувств и эмоций и соответственно, человек не будет предпринимать вообще никаких попыток разрешить реально имеющуюся проблему [32].

Когда человеком используется копинг-стратегия самоконтроль – он старается преодолеть негативные переживания за счёт контроля над эмоциями и их целенаправленного подавления. Человек, предпочитающий обращаться именно к этой копинговой стратегии – кажется особенно сдержанным и воспринимается, как умеющий успешно справляться даже с самыми стрессовыми ситуациями. Он может вовремя проконтролировать свои эмоции, чтобы к разрешению ситуации подойти рационально и спокойно, а так же, не склонен к импульсивным поступкам, которые без должного обдумывания могут привести к нежелательным последствиям. Тем не менее, самоконтроль имеет и обратную сторону – невозможность выразить свои чувства и высказать свои потребности и желания, так как любое поведенческое и эмоциональное проявление строго контролируется и рационализируется человеком [34].

Копинг-стратегия поиск социальной поддержки позволяет человеку обратиться за помощью извне. В таком случае, он способен искать и прибегать к внешним ресурсам, а именно, к помощи окружающих людей в формате информационной, эмоциональной и материальной поддержки. Люди, склонные использовать эту копинговую стратегию обычно ждут отклика со стороны социума – сочувствия, совета, проявления заботы и внимания, а так же, ориентированы на развитие в коммуникативной сфере

жизни. Поиск социальной поддержки позволяет обращать внимание на различные возможности получения ресурсов – опираться не только на себя, но и уметь обратиться за помощью к окружающим людям (экспертам, специалистам или близким). С другой стороны, злоупотребление этим копингом может сделать из человека инфантильную личность, которая будет зависеть исключительно от помощи других людей, а так же высказывать повышенные ожидания от социума [30].

Стратегия преодоления в формате принятие ответственности, предполагает то, что человек встаёт в активную позицию и принимает тот факт, что именно он играет значимую роль в развитии и разрешении проблемной ситуации, в которую он попал. Эта копинг-стратегия очень созвучна с главной целью психологического консультирования – а именно, с принятием ответственности на себя. Если человек находится в активной роли и признает, что именно он хозяин в своей жизни, а значит, именно он должен и способен справляться со своими трудностями – это признак того, что цель психологического консультирования была достигнута. Способность осознавать, какой именно вклад личности привел к возникновению определенной проблемы, помогает в будущем избежать повторного попадания в нежелательную ситуацию. Тем не менее, чрезмерное использование данной копинг-стратегии приносит в жизнь человека такие негативные элементы, как самобичевание, самокритика и постоянное чувство вины за все, что происходит [14].

Копинг-стратегия бегства-избегания снижает эмоциональный накал за счет уклонения от проблемы различными способами. Например, полное или частичное отрицание наличия проблемы, отвлечение от нее, уход в мир фантазий и т.д. Большинство исследователей признают копинговую стратегию бегство-избегание как неадаптивную, по причине того, что в таком случае проблема никоим образом не решается. Человек не способен признать ее наличие, ведет себя пассивным образом, отклоняется от принятия ответственности. В особо тяжелых случаях, личности, прибегающие к

копинг-стратегии бегство-избегание, предпочитают снижать эмоциональный накал за счет ухода в аддикции: переедание, злоупотребление алкоголем или принятие других видов психоактивных веществ. Однако, умеренное использование и этого копинга имеет позитивное последствие в виде кратковременного снижения силы негативных эмоций, которое позволяет восстановить свои силы, чтобы в будущем все-таки обратиться к проблеме [7].

Планирование решения проблемы, как копинг-стратегия, включает в себя рациональный подход к решению проблемы. Поиск недостающей информации, анализ текущей ситуации, исследование вариантов для выхода из проблемы. Это обязательно конкретные и целенаправленные действия с опорой на особенности текущей ситуации, а так же, с обращением к предыдущему опыту. Использование именно этой копинг-стратегии позволяет наиболее удачно решить конкретную проблему в краткие сроки. Но, в таком случае, может быть упущен очень важный эмоциональный компонент. Прибегая к излишней рационализации и стратегическому поведению, человек может просто не прожить необходимые чувства, не обратить на них внимания и не выразить, что в дальнейшей перспективе может привести к психосоматическим проявлениям [22].

Копинговая стратегия положительная переоценка, при ее использовании помогает преодолеть неприятные эмоциональные переживания за счет переосмысливания текущей ситуации в позитивном свете. Любая проблема рассматривается как возможность для личностного роста, для укрепления моральных сил, для получения какого-то жизненного урока. Даже в самой трудной ситуации находятся определенные плюсы. Это действительно очень полезно, так как человек имеет возможность проанализировать свой опыт и вынести из него массу полезного. В случае же преувеличенного и гипертрофированного использования стратегии положительной переоценки, человек может просто не заметить реальную серьезность проблемной

ситуации, а поэтому, не сможет объективно оценить количество необходимых сил для ее разрешения [11].

Из вышеизложенного анализа можно сделать вывод, что любая копинговая стратегия, при ее адекватном использовании может принести определенную пользу для эмоционального состояния личности и внести серьезный вклад в разрешение конкретной проблемы. И наоборот, излишне преувеличенное обращение к любой копинг-стратегии может исказить картину восприятия ситуации человеком, а так же застопорить конкретное разрешение проблемы.

1.3. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий

Психика человека всегда направлена на позитивное разрешение внутриличностных конфликтов и на улучшение эмоционального состояния.

Это обосновывается стремление организма к психической адаптации.

Психическая адаптация современными учеными понимается как динамический процесс приспособления организма (как системного образования) к изменяющимся условиям существования, с целью поддержания динамического равновесия между организмом и внешней средой. Данный процесс запускается всякий раз, когда между организмом и средой нарушается баланс равновесия и необходимо вернуть психику в состояние гомеостаза. Так как окружающие условия по тем или иным причинам меняются постоянно, психическую адаптацию необходимо воспринимать как непрерывный процесс [13].

В условиях стресса, когда гомеостаз нарушается особенно резко и интенсивно, психологическая адаптация человека в основном происходит за счет действия двух механизмов: психологической защиты и копинг-стратегий.

Психологические защиты, в первую очередь, направлены на ограждение сознания от нежелательной информации и неприятных переживаний,

которые связаны с внутренними и внешними конфликтами в жизни человека. Уравновешивание и стабилизация тревоги и негативных эмоциональных проявлений позволяет человеку функционировать на адаптивном уровне. Происходит это благодаря нескольким вариантам разрешения: посредством перестроек в психике человека, посредством проявления телесных симптомов из сферы психосоматики и с помощью изменения паттернов поведения. Все эти способы позволяют снизить напряжение и давление на сознание человека. Противоречие механизма психологической защиты состоит в том, что с одной стороны данный механизм позволяет сохранять психическое равновесие, с другой стороны – заставляет расходовать очень много сил и энергии на поддержание этой стабильности. Таким образом, при длительном и нецелесообразном использовании этого механизма человек истощает все возможности своей психики и при этом не изменяет свою ситуацию к лучшему [15].

Копинговые стратегии понимаются как комплекс внутренних и внешних сознательных усилий, направленных на конкретное разрешение проблемы. Они предполагают рациональный анализ ситуации и совершение конкретных действий для достижения цели [27].

Таким образом, обозначаются различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегий.

Б. Д. Карвасарский отмечает, что копинг-стратегии (по Р. Лазарусу) ориентированы на целенаправленное изменение и преобразование ситуации, в то время как психологические защиты направлены на снижение психического дискомфорта [1].

Р. Лазарус, автор наиболее распространенной теории копинг-стратегий, рассматривает психологические защиты как пассивное копинговое поведение. Он выделил параметры дифференциации между психологическими защитами и копинг-стратегиями:

Различие по времени. Психологическая защита, чаще всего, пытается разрешить ситуацию «здесь и сейчас» не связывая ее с будущим и не

опираясь на прошлое. То есть, направлена исключительно на актуальный психологический дискомфорт. В то время как копинговые стратегии встраиваются в систему жизни человека с учетом его прошлого опыта и будущих возможностей.

Разная инструментальная направленность. Психологическая защита ориентирована исключительно на цели личности, а копинг-стратегия опирается и на интересы окружающих и на взаимоотношения с ними.

Различия в функционально-целевой значимости несколько схожи с вышеизложенным пунктом. Стратегии совладания направлены на коррекцию отношения личности с окружающим миром, а защитные механизмы психики в первую очередь сфокусированы на регуляции эмоционального состояния внутри личности [23].

Модальность регуляции копинг-стратегий включает в себя конкретные действия внутреннего или внешнего плана, например, поиск и анализ информации, рефлексия, обращение за помощью к внешним ресурсам, а модальность психологической защиты может быть направлена на подавление, уход, избегание.

Не смотря на возможные различия между психологическими защитами и копинг-стратегиями – эти механизмы в комплексе работают на благополучие человека и входят в целостную систему психологической адаптации личности [2].

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить преобладающие психологические защиты у мужчин и женщин
2. Выявить преобладающие копинг-стратегии у мужчин и женщин
3. Исследовать различия в механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях у мужчин и женщин
4. Исследовать взаимосвязь между психологическими защитами и копинг-стратегиями в группе мужчин
5. Исследовать взаимосвязь между психологическими защитами и копинг-стратегиями в группе женщин

Объектом исследования являются механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.

Предметом исследования выступили особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин

В данном исследовании **выборка** состоит из 40 мужчин и 40 женщин в возрасте 25-30.

Гипотеза исследования: между мужчинами и женщинами существуют различия в предпочитаемых механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях.

2.2. Методы исследования

1. Опросник «индекса жизненного стиля» (ИЖС). Авторы: Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте. Русскоязычная адаптация Л. И. Вассермана НИПНИ им. Бехтерева.

Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты [см. приложение А].

В опроснике измеряется восемь видов защитных механизмов, которые отражаются в шкалах:

- вытеснение;
- отрицание;
- замещение;
- компенсация;
- реактивное образование;
- проекция;
- интеллектуализация;
- регрессия.

Опросник «индекса жизненного стиля» был апробирован на большой выборке больных с различными формами нервно-психической и психосоматической патологии. При этом была осуществлена попытка соотнесения результатов диагностики механизмов психологической защиты с данными психологической диагностики типов отношения к болезни и другими тестовыми методиками для уточнения ее внешней валидности.

В исследованиях на репрезентативных выборках с равным количеством испытуемых мужчин и женщин проводились корреляционные процедуры, в результате которых все задания используемой нами версии опросника обладают высокими дискриминативными возможностями (не более 60% одинаковых ответов; $P < 0,5$). Это является одним из показателей эмпирической валидности теста.

Надежность теста была проверена на группе подростков, слушателей подготовительных курсов Мед. Училища № 4 Главного медицинского

управления г. Москвы. Коэффициенты ретестовой надежности отражают удовлетворительную надежность 6 шкал теста. Низкие показатели ретестовой надежности по шкалам компенсации и проекции могут быть объяснены фактором тревожности из-за предстоящих экзаменационных мероприятий [8].

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман. Русскоязычная адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой.

Методика направлена на определение копинг-стратегий, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Данный опросник является первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Совладание с жизненными трудностями, как считают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как субъективно затруднительные. Сознательное копинговое поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Если рассматривать его в таком свете, оно имеет очень важное значение для социальной адаптации личности.

Опросник был создан на основе первой методической разработки опросника «Контрольный перечень способов копинга» который состоял из 68 пунктов-утверждений, сформулированных на основе концептуальных разработок и результатов эмпирических исследований.

В дальнейшем содержание и структура опросника подвергались изменениям. В редакции 1998 года опросник содержит 66 утверждений, объединенных в 8 шкал.

Для оценки психометрических характеристик методики была исследована ее ретестовая надежность. Экспериментальную группу

составили 100 человек в возрасте от 15 до 58 лет (36 мужчин, 64 женщины). Методика применялась дважды с интервалом в 1 месяц. Коэффициент корреляции между результатами первого и второго обследования составил 0,84, что свидетельствует об адекватной надежности опросника.

Валидность методики теоретическая. Она обоснована соответствием инструмента эмпирическим разработкам авторов, а также современному пониманию понятия копинг-стратегий. Исследования критериальной валидности опросники не проводились в виду специфики изучаемого явления.

На сегодняшний день опросник состоит из 50 утверждений [см. приложение Б]. Утверждения группируются по 8 шкалам:

- конфронтационный копинг;
- дистанцирование;
- самоконтроль;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- бегство-избегание;
- планирование решения проблем;
- положительная переоценка [7].

2.3. Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: описательные статистики, критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена.

Описательная статистика — это один из разделов статистической науки, с помощью которого изучаются методы описания и представления основных свойств данных. Позволяет обобщать первичные результаты, полученные при наблюдении или в эксперименте. Применение описательной статистики состоит из следующих этапов: сбор данных, их категоризация, обобщение и представление в графическом или табличном формате. Описательные

статистики используются для демонстрации общих характеристик или различия в совокупности исследуемых данных [17].

Критерий Манна-Уитни первый раз был предложен в 1945 году Ф. Уилкоксоном, а в 1947 году он был существенно доработан и расширен Х. Б. Манном и Д. Р. Уитни, именами которых он сейчас и называется. Критерий используется для оценки различий между двумя выборками, которые не связаны друг с другом и позволяет выявить различия в значении параметра между малыми выборками.

Корреляционный анализ Спирмена был разработан в 1904 году Ч. Э. Спирменом, английским психологом, профессором Лондонского и Честерфилдского университетов.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена используется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей. Если ранги показателей, ранжированные по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают и большее значение одного показателя совпадает с большим значением другого показателя, можно сделать вывод о прямой корреляции связи. В обратном же случае, когда большему значению одного показателя соответствует наименьшее показание другого, можно говорить об обратной взаимосвязи [25].

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Преобладающие механизмы психологической защиты у мужчин и женщин

Нами была поставлена задача выявить наиболее часто используемые механизмы психологической защиты в группе мужчин и в группе женщин.

Для выявления особенностей механизмов психологической защиты у мужчин и женщин нами были использованы описательные статистики и расчет среднего арифметического по группе, что позволило получить результаты, которые представлены на рис. 1.



Рис. 1. Преобладающие механизмы психологической защиты у мужчин

У респондентов из группы мужчин средние показатели использования психологической защиты отрицание (среднее значение = 4,58), что говорит об умеренном прибегании к искажению картины мира посредством полного непризнания имеющихся затруднений и негативных чувств, что они вызывают.

Мужчины демонстрируют высокие показатели использования психологической защиты вытеснение (среднее значение = 6,10), что показывает склонность вытеснять нежелательные импульсы в зону бессознательного, что достаточно часто приводит к невротическим проявлениям, так как энергия не исчезает, а только переводится в бессознательный план.

У испытуемых из группы показатели использования психологической защиты регрессия выше среднего (среднее значение = 5,28). Это показывает несколько повышенную склонность использовать незрелые и не актуальные на данный момент варианты поведения во избежание тревоги.

В группе показатели использования психологической защиты компенсация выше среднего (среднее значение = 3,43). Это говорит о склонности применять компенсацию в виде достижений в доступной сфере, что позволяет, не касаясь реальной проблемы, все-таки подтвердить свой статус и повысить чувство собственной значимости.

У респондентов из группы мужчин выявлены средние показатели использования психологической защиты проекция (среднее значение = 8,38). Мужчины умеренно проецируют свои чувства, черты желания и потребности на окружающих людей, с целью избавления от тревоги при наличии социально не одобряемых свойствах.

Опрашиваемые из группы продемонстрировали высокие показатели использования психологической защиты замещение (среднее значение = 4,63). Это приводит к тому, что меняется направление энергии и активные

действия совершаются над тем предметом, взаимодействие с которым наиболее безопасно. Тем не менее, это лишает возможности работать над конкретной проблемой.

У испытуемых в группе высокие показатели использования психологической защиты интеллектуализация (среднее значение = 7,65). Бессознательное использование этого механизма приводит к обесцениванию имеющихся переживаний и снижению их субъективной значимости, что не позволяет осознать реальное отношение к ситуации.

Исследуемая группа мужчин продемонстрировала показатели использования психологической защиты реактивные образования ниже среднего (среднее значение = 6,10). Мужчины не склонны заменять одно своё чувство на противоположное по значению, с целью избежать конфликта с социумом, который диктует, какие чувства и качества одобряются.

Было выявлено, что мужчины демонстрируют высокие показатели использования таких механизмов психологической защиты, как вытеснение, замещение и интеллектуализация. А так же, по частоте ниже среднего мужчины прибегают к механизму реактивных образований.

Это говорит о том, что респонденты из выборки мужчин склонны вытеснять свои актуальные переживания, замещать один объект на другой и рассуждать о своих эмоциях отстранённо, в рациональном формате. Это помогает справляться им с внутренним напряжением и негативными переживаниями. В то же время, механизм замены одного чувства на другое в группе мужчин используется достаточно редко.

Далее, рассмотрим механизмы психологической защиты, которые были выявлены в группе женщин по показателю среднего арифметического по группе, которые отображены на рис. 2.



Рис. 2. Преобладающие механизмы психологической защиты у женщин

У респондентов из группы женщин средние показатели использования психологической защиты отрицание (среднее значение = 4,58), что говорит об адекватном прибегании к механизму, который отрицает нежелательные эмоции. То есть, краткое по продолжительности непринятие получаемой информации достаточно адаптивно заменяется на объективное видение ситуации.

В группе имеются высокие показатели использования психологической защиты вытеснение (среднее значение = 5,13), что наглядно показывает повышенную частоту бессознательного подавления информации и чувств, которые могут грозить психологическому благополучию и стабильности.

В выборке женщин высокие показатели использования психологической защиты регрессия (среднее значение = 7,63), что говорит о склонности

женщин к обращению к более инфантильным вариантам поведения для снижения тревоги и нормализации своего психологического состояния.

У участников исследования из группы высокие показатели использования психологической защиты компенсация (среднее значение = 4,90). Эти данные показывают склонность женщин достаточно часто прибегать к достижениям в той сфере, в которой это доступно, чтобы компенсировать неудачи и невозможность повлиять на ту сферу, которая наиболее актуальна сейчас.

В группе женщин выявлены средние показатели использования психологической защиты проекция (среднее значение = 4,90). Умеренное использование этого механизма говорит об отсутствии повышенного присвоения своих свойств и характеристик окружающим людям и предметам.

Выборка демонстрирует высокие показатели использования психологической защиты замещение (среднее значение = 5,00). Женщины часто бессознательно перенаправляют энергию для взаимодействия с необходимым для разрешения ситуации объектом на тот объект, который проще и доступнее, но на решение проблемы никак не влияет.

У обследуемых из группы женщин показатели использования психологической защиты интеллектуализация выше среднего (среднее значение = 6,35). Несколько чаще, чем это положено женщины могут отстраняться от своих чувств, посредством попыток логично объяснять свои эмоции и снизить их интенсивность.

У респондентов из группы показатели использования психологической защиты реактивные образования ниже среднего (среднее значение = 2,55). То есть, женщины редко способны менять свои чувства и побуждения на противоположные.

В исследовании было выявлено, что женщины демонстрируют высокие показатели использования механизмов психологической защиты типа вытеснение, регрессия, компенсация и замещение. А так же, ниже среднего показатели механизма психологической защиты реактивные образования.

Это говорит о том, что женщины склонны справляться с эмоциональным напряжением посредством подавления своих эмоций, обращения к инфантильным вариантам поведения, а так же с помощью компенсации недостатков в более успешной сфере и замещения одного объекта на другой. При этом женщины не прибегают к замене одних своих чувств на противоположный вариант.

3.2. Преобладающие копинг-стратегии у мужчин и женщин.

Для выявления особенностей копинг-стратегий в группе мужчин и в группе женщин нами были использованы описательные статистики и расчет среднего арифметического по группе, что позволило получить результаты, которые представлены на рис. 3.



Рис. 3. Преобладающие копинг-стратегии у мужчин

Респонденты из группы мужчин умеренно используют конфронтационный копинг (среднее значение = 49,3). Это говорит о том, что при необходимости, мужчины могут проявлять агрессию и выражать свои чувства по поводу ситуации, которая несет для них негативное значение, но при этом они могут управлять своими эмоциями и не поддаются бесконтрольным эмоциям.

Участники исследования из группы в умеренном количестве используют копинг-стратегию дистанцирование (среднее значение = 56,9). То есть, они могут отстраняться от своих реальных переживаний и обесценивать свои чувства, но способны вовремя распознать и принять свои эмоции, что не приводит к игнорированию дискомфорта от проблемы.

Было выявлено, что группа мужчин умеренно используют самоконтроль (среднее значение = 52,05), управляя своими чувствами таким образом, что они не мешали трезво посмотреть на ситуацию, но и не были подавлены и вытеснены из сознания.

В группе была выявлена тенденция умеренно использовать копинговую стратегию самоконтроль (среднее значение = 52,05), то есть, мужчины способны адекватно контролировать свои чувства.

Респонденты из группы мужчин умеренно используют копинг-стратегию поиск социальной поддержки (среднее значение = 44,9) и способны прибегнуть к поиску помощи окружающих и опоре на внешние ресурсы.

В группе было выявлено умеренное использование копинг-стратегии принятие ответственности (среднее значение = 51,4), что означает способность признавать, что успешность разрешения ситуации напрямую зависит от собственных усилий и вклада.

Участники из группы мужчин умеренно используют стратегию преодоления бегство-избегание (среднее значение = 58,2), что говорит об адаптивном умении отвлечься от проблемы, быстро снизить эмоциональный

накал, но всё-таки вовремя обратиться к действиям, направленным на разрешение проблемы, а не на ее избегание.

Обследуемые в группе умеренно используют планирование решения проблемы, что позволяет одновременно прибегнуть к активным действиям, а также позволить себе прожить возникающие эмоции.

В мужской группе респонденты умеренно прибегают к положительной переоценке (среднее значение = 47,2), что говорит об умении с одной стороны объективно видеть ситуацию, с другой стороны находить в ней положительные стороны.

Исследование показало, что мужчины умеренно и достаточно адаптивно прибегают ко всему доступному спектру копинг-стратегий. Они способны использовать стратегии преодоления и из класса «эмоционально-сфокусированный копинг» и из класса «проблемно-сфокусированный копинг». То есть, мужчины решают свои проблемы и посредством выражения и проявления эмоций и посредством конкретно направленных на достижения цели действий.

Далее, рассмотрим особенности использования копинг-стратегий в группе женщин выявленные посредством расчета среднего арифметического по группе, которые представлены на рис. 4.



Рис. 4. Преобладающие копинг-стратегии у женщин

Респонденты из группы женщин умеренно используют конфронтационный копинг (среднее значение = 54,18), что говорит об умении адекватно выражать и направлять свою агрессию и энергию на предмет, который вызывает объективные затруднения или негативные эмоции.

Участники исследования отдают выраженное предпочтение использованию копинг-стратегии дистанцирование (среднее значение = 60,2), что говорит о несколько преувеличенной склонности не признавать субъективную значимость имеющихся эмоций. Переключать внимание на что-то другое или видеть ту картину, которая реальности не соответствует.

В группе женщин респонденты умеренно используют копинг-стратегию самоконтроль (среднее значение = 50,2), то есть, способны контролировать свои эмоциональные проявления для более успешного и спокойного разрешения ситуации.

Обследуемые участники умеренно прибегают к поиску социальной поддержки (среднее значение = 48,4), как к копинг-стратегии. Это говорит о некой гибкости и умении опираться как на внешние ресурсы, которые могут выражаться в формате помощи окружающих, так и на внутренние опоры.

В группе было выявлено умеренное использование копинг-стратегии принятие ответственности (среднее значение = 51,7), то есть, женщины адекватно способны оценивать свой вклад в возникновение, развитие и разрешение ситуации. Отсутствует склонность принимать полностью всю ответственность на себя, а также перекладывать её на других людей.

Женщины из выборки исследования отдают выраженное предпочтение использованию копинг-стратегии бегство-избегание (среднее значение = 61,9), что говорит о повышенной склонности уклоняться от реальной проблемы с помощью ухода в мир фантазий или прибегания к неконструктивным способом максимально быстрым и доступным способом снять напряжение (алкоголь, наркотики, переедание), при этом, не решая проблему.

В обследуемой группе женщины умеренно прибегают к планированию решения проблем (среднее значение = 51,5), что говорит об умении строить планы, направленные на решение конкретной проблемы.

Участники умеренно используют копинг-стратегию положительная переоценка (среднее значение = 46,9), таким образом, находя даже в негативной ситуации определенные плюсы и возможности для личностного роста и развития.

В группе женщин было выявлено выраженное предпочтение копинг-стратегии бегство-избегание, в то время, как все остальные доступные копинг-стратегии используются в умеренном режиме. Это говорит о том, что

на фоне достаточно адаптивного использования различных копинговых стратегий, женщины всё же предпочитают уклоняться от проблем посредством фантазирования и избегания, вместо того, чтобы предпринимать активные действия по разрешению.

3.3. Исследование различия в механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях у мужчин и женщин.

Одна из задач нашего исследования состояла в том, чтобы выделить различия в использовании механизмов психологической защиты в группе мужчин и в группе женщин.

Для сравнения групп по критерию механизмов психологической защиты был использован критерий Манна-Уитни. Данные см. в таблице 1.

Таблица 1

Средние ранги и эмпирические значения критерия

Название шкалы	Средний ранг в группе мужчин	Средний ранг в группе женщин	Значение критерия Манна-Уитни	Уровень значимости
Отрицание	40,93	40,08	783	0,869
Подавление	44, 29	36,71	684,5	0,141
Регрессия	31,75	49,25	450	0,001**
Компенсация	33,13	49,25	505	0,004**
Проекция	39,69	41,31	767,5	0,753
Замещение	39,44	41,56	757,5	0,679
Интеллектуализация	47,18	33,83	533	0,009**

Условные обозначения: * - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

По показателю «Регрессия» были найдены значимые различия между мужчинами и женщинами ($U=450$; $p < 0,05$). В группе женщин больше выражены такие тенденции, как переход к устаревшим паттернам поведения, которые были актуальны на более ранней стадии развития, с целью снижения эмоционального напряжения (ранг = 49,25), а в группе мужчин он выражен слабее (ранг = 31,75). Визуально данное различие можно увидеть на рис. 5.

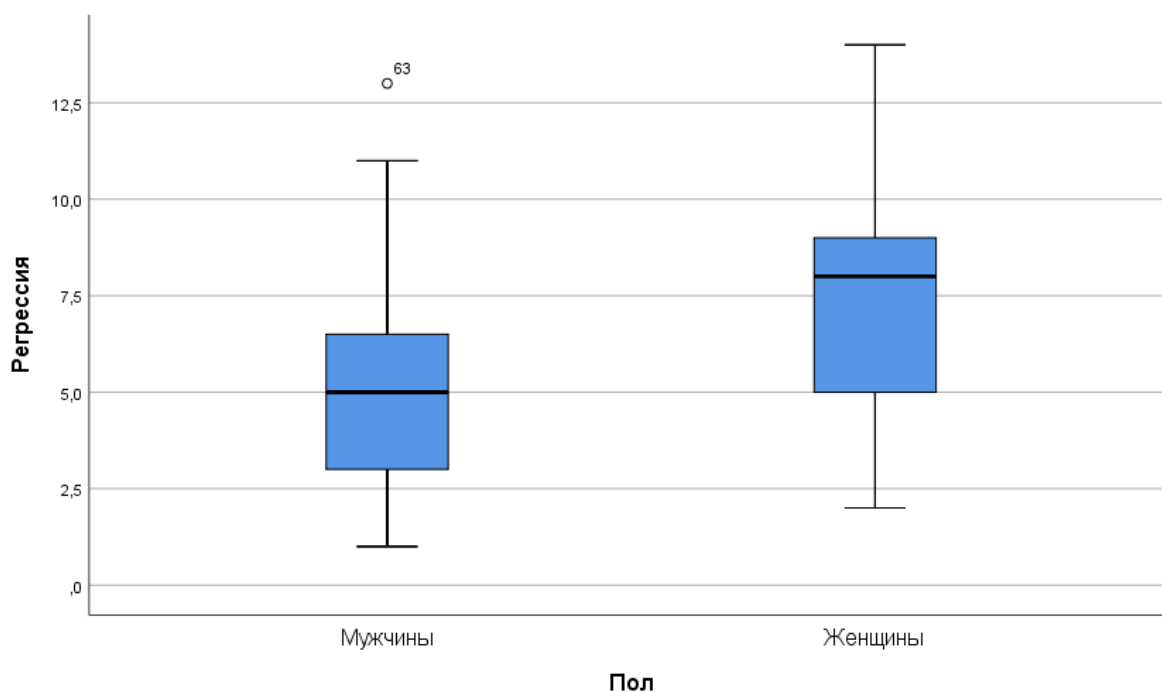


Рис. 5. Средние показатели и стандартное отклонение по шкале «Регрессия» в группе мужчин и в группе женщин

По показателю «Компенсация» были найдены значимые различия между мужчинами и женщинами ($U=505$; $p < 0,05$). В группе женщин больше выражены такие тенденции, как смещение фокуса внимания на более доступный и безопасный объект или предмет, с целью не касаться реальной

проблемы, которая видится более сложной (ранг = 49,25), а в группе мужчин он выражен слабее (ранг = 33,13). Эти данные отображены на рис. 6.

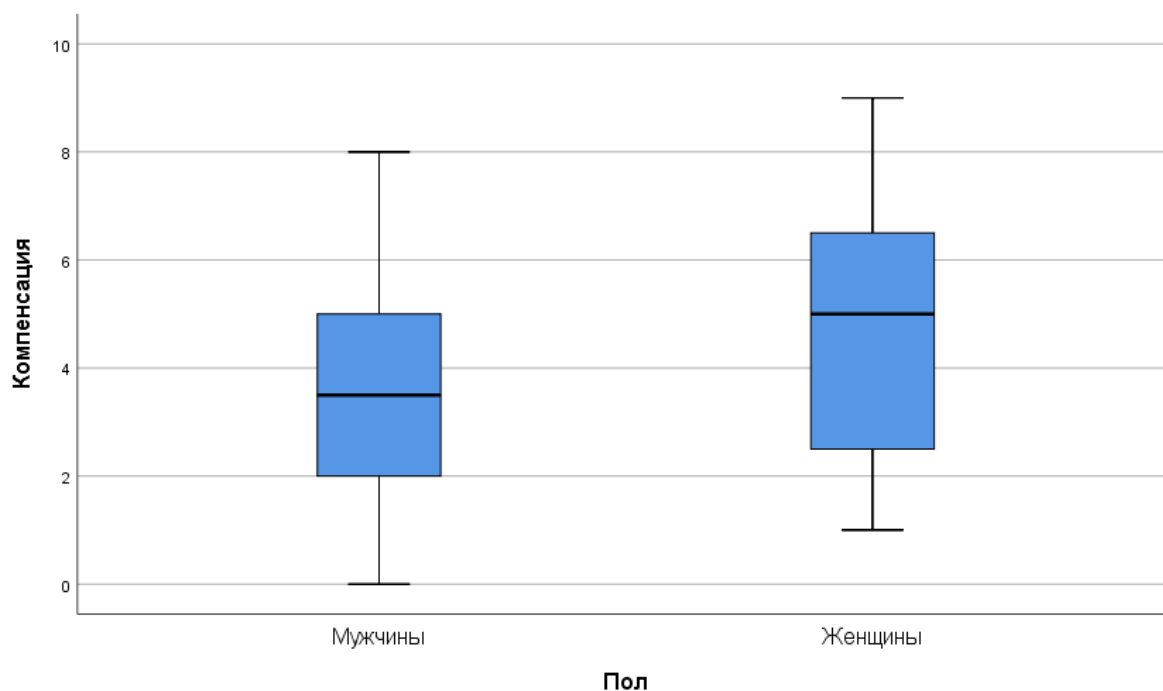


Рис. 6. Средние показатели и стандартное отклонение по шкале «Компенсация» в группе мужчин и в группе женщин

По показателю «Интеллектуализация» были найдены значимые различия между мужчинами и женщинами ($U=533$; $p<0,05$). В группе мужчин больше выражены такие тенденции, как отстранённость от реальных чувств и эмоции посредством их обесценивания и рассуждения о них в отвлеченной форме (ранг = 47,18), а в группе женщин он выражен слабее (ранг = 33,83), что показано на рис. 7.

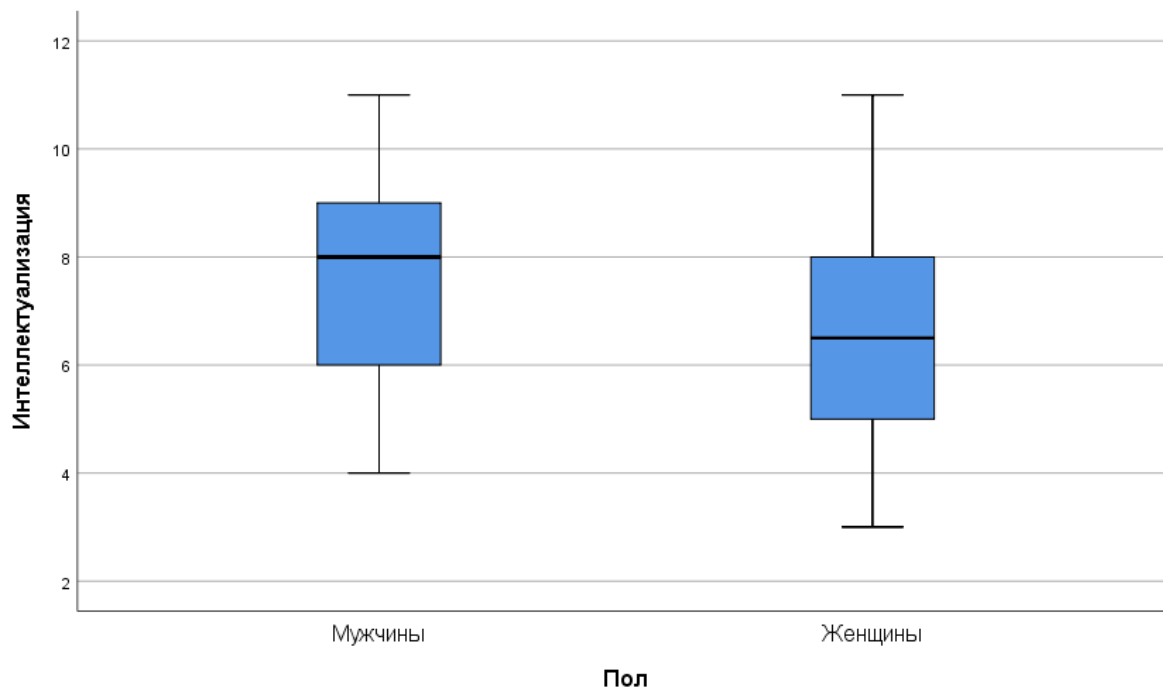


Рис. 7. Средние показатели и стандартное отклонение по шкале «Интеллектуализация» в группе мужчин и в группе женщин

Для того чтобы полученные о различиях данные можно было увидеть наглядно, мы разместили их попарно на рис. 8.

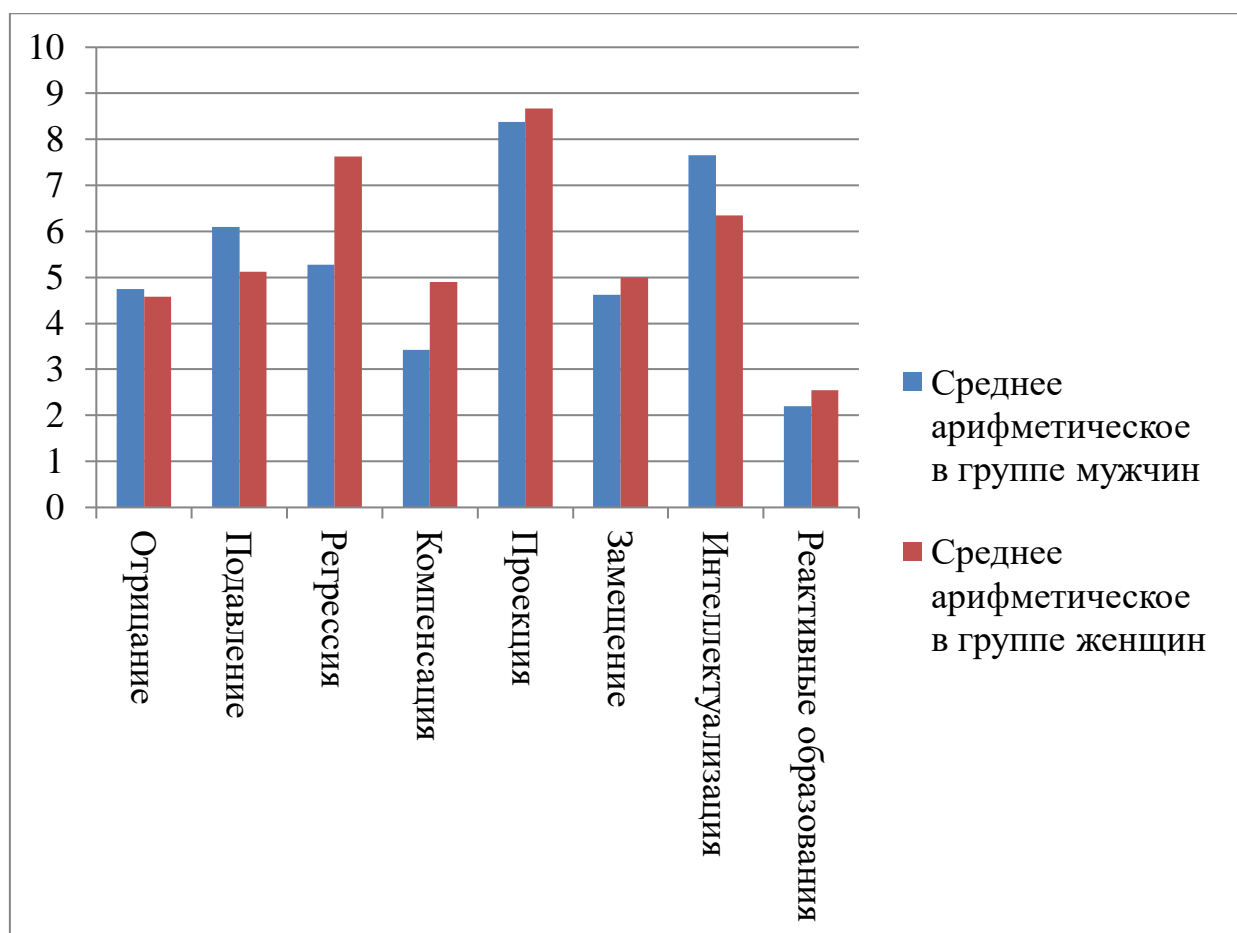


Рис. 8. Средние показатели шкал механизмов психологической защиты в группе мужчин и женщин

Данные различия позволили сделать нам вывод о том, что женщины склонны преодолевать свои негативные эмоции за счет достижения успеха и получения положительных переживаний в более доступной сфере и за счет использования более простых и инфантильных поведенческих стереотипов. А мужчины справляются с напряжением и неприятными эмоциями с помощью отстраненного и рационализированного наблюдения за ситуацией.

Для сравнения групп по копинг-стратегиям использован критерий Манна-Уитни. Данные указаны в таблице 2.

Таблица 2

Средние ранги и эмпирические значения критерия

Название шкалы	Средний ранг в группе мужчин	Средний ранг в группе женщин	Значение критерия Манна-Уитни	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	35,19	45,81	587,5	0,04*
Дистанцирование	36,98	44,03	659	0,174
Самоконтроль	43,56	37,44	677,5	0,237
Поиск социальной поддержки	36	45	620	0,083
Принятие ответственности	40,23	40,78	789	0,915
Бегство-избегание	36,11	44,89	624,5	0,091
Планирование решения проблем	39,39	41,61	755,5	0,667
Положительная переоценка	41,35	39,65	766	0,743

Условные обозначения: * - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

По показателю «Конфронтационный копинг» были найдены значимые различия между мужчинами и женщинами ($U=587,5$; $p < 0,05$). В группе женщин больше выражены такие тенденции как склонность выразить и направлять свою агрессию и энергию на предмет, который вызывает объективные затруднения или негативные эмоции (ранг = 45,81), а в группе мужчин он выражен слабее (ранг = 35,19).

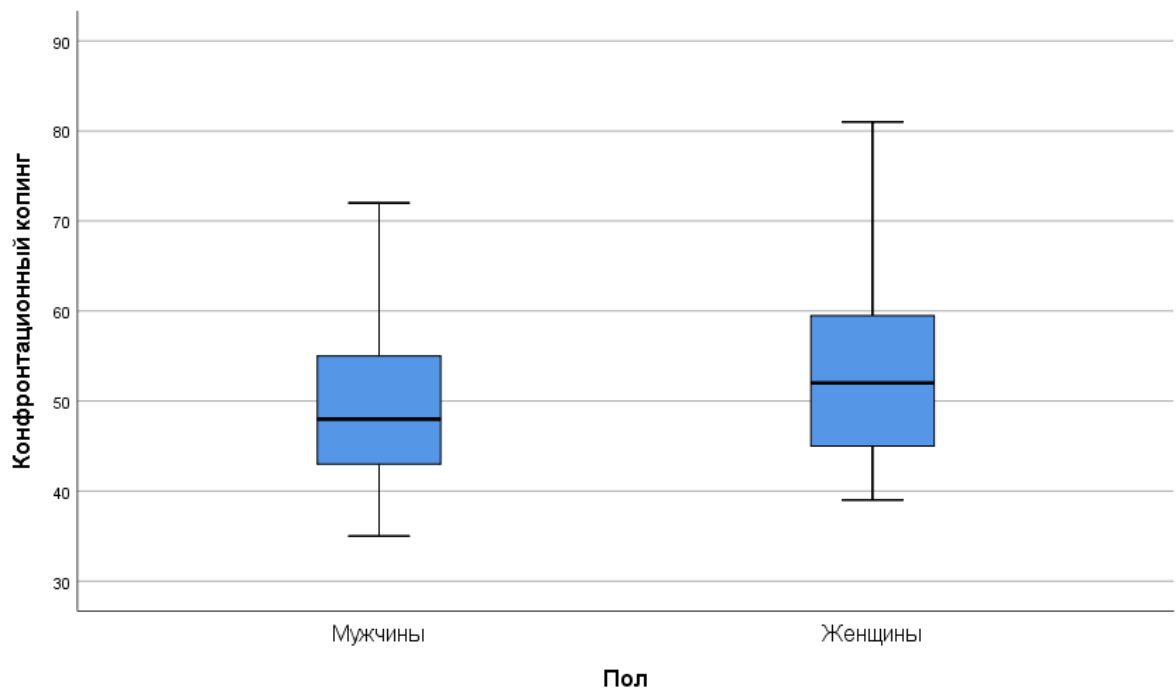


Рис. 9. Средние показатели и стандартное отклонение по шкале «Конфронтационный копинг» в группе мужчин и в группе женщин

Для того, чтобы полученные результаты можно было сравнить наглядно, мы разместили их попарно на рис. 10.

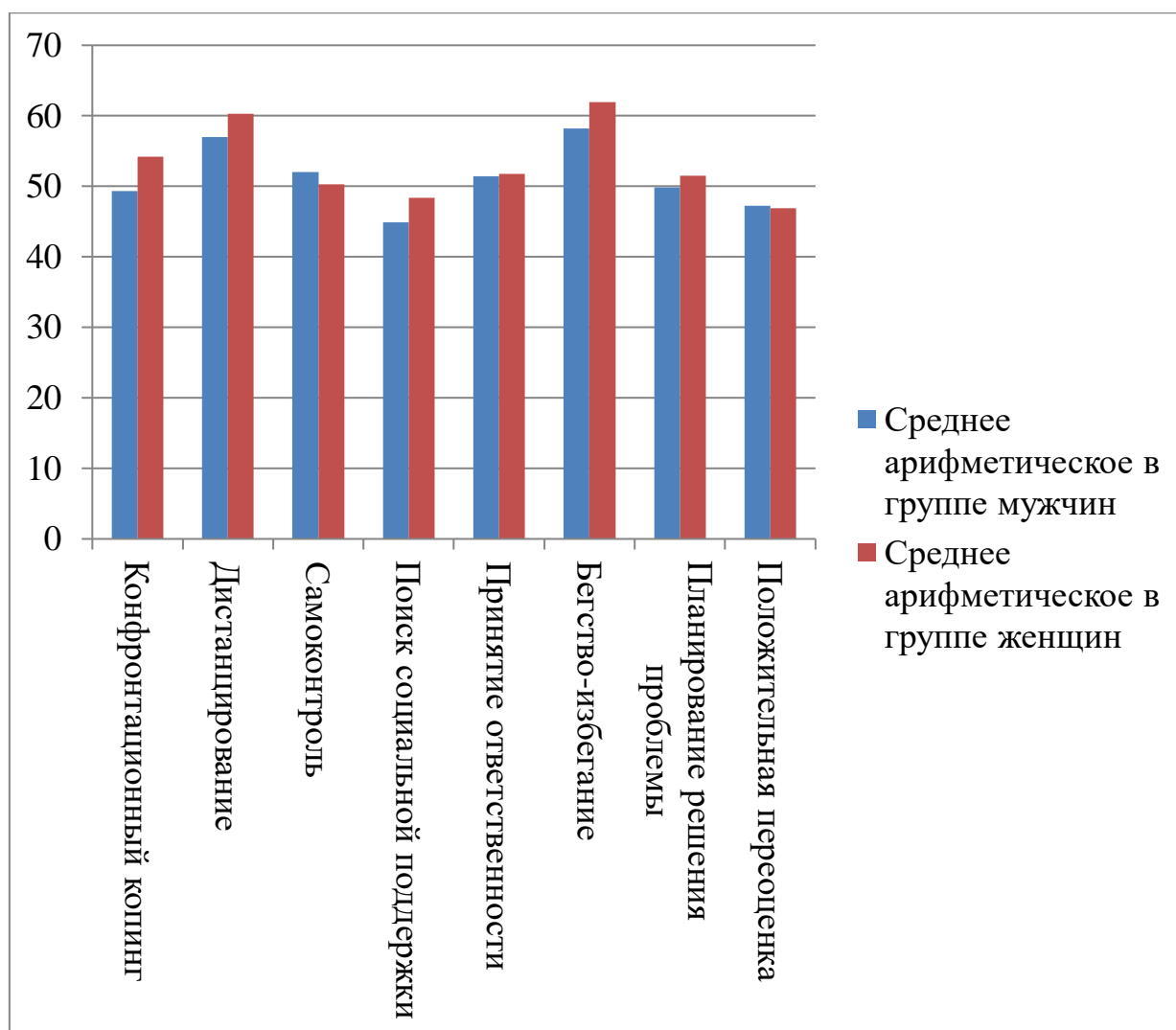


Рис. 10. Средние показатели шкал копинг-стратегий в группе мужчин и женщин

Полученные данные говорят о том, что женщины склонны открыто и ярко проявлять свои эмоции, связанные с фрустрирующей ситуацией. В то время как мужчины демонстрируют достаточно адаптивное владение всеми имеющимися копинг-стратегиями.

3.4. Взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группе мужчин.

Для более углубленного понимания понятий «механизм психологической защиты» и «копинг-стратегии», нами было проведено корреляционное исследование между показателями критериев в группе мужчин. Это так же

помогло нам выявить характерные взаимосвязи, которые показали нам различия между группой мужчин и группой женщин. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Эмпирическое значение коэффициента корреляции

Шкалы	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Подавление	-	-	-	-	-	-0,524**	-0,539**
Регрессия	-	-	-	-	0,507**	-0,470**	-
Компенсация	0,333*	0,345*	-	-	0,360*	-	-
Проекция	-	-	-	-	0,319*	-	-
Замещение	-	0,454**	-	0,327*	0,463**	-0,377*	-
Интеллектуализация	-	-	-	0,381*	-	-	-

Условные обозначения: * - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Планирование решения проблемы» и «Подавление» ($r = -0,524$; $p < 0,01$). Мужчины, предпочитающие использовать копинг-стратегию, которая включает в себя планирование решения проблемы и конкретные действия по разрешению возникших жизненных затруднений, не склонны поддаваться психологической защите по типу подавление, которая

предполагает вытеснение негативных импульсов в бессознательное и последующее их игнорирование. Респонденты из мужской выборки, готовые к решению проблемы, не подавляют возникающие чувства, а полностью признают их наличие и действуют исходя из этого осознания.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Планирование решения проблемы» и «Регрессия» ($r=-0,470$; $p<0,01$). Копинг-стратегия, направленная на конкретное решение проблемы у мужчин отрицательно взаимосвязана с психологической защитой регрессия, которая характеризуется неким упрощением поведенческих стереотипов посредством возвращения на предыдущий уровень психического развития или заменой актуальной задачи на более простую и легко выполнимую. Наличие направленной на решение активности не позволяет совершать откат назад и использовать неактуальные стереотипы поведения. Наоборот, совершаются такие действия, которые наиболее удачно подходят для достижения поставленной цели.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Планирование решения проблемы» и «Замещение» ($r=-0,377$; $p<0,01$). Мужчины не склонны одновременно использовать копинг по решению проблем и психологическую защиту замещение. Это объясняется тем, что копинг-стратегия «планирование решения проблемы» включает в себя контакт с конкретной актуальной задачей, целью которого является разрешение проблемы, а замещение переключает фокус внимания и активности с актуального объекта, на более доступный и безопасный.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Положительная переоценка» и «Подавление» ($r=-0,539$; $p<0,01$). Мужчины, наиболее часто использующие копинг-стратегию «положительная переоценка» не прибегают к психологической защите подавление, вследствие того, что положительная переоценка имеет своей целью получить новое, более позитивное видение текущей ситуации, а

подавление вообще убирает из фокуса сознания взгляд на не устраивающую ситуацию.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Поиск социальной поддержки» и «Интеллектуализация» ($r=-0,381$; $p<0,01$). Поиск поддержки и помощи в социальном пространстве мужчинами не применяется вместе с психологической защитой по типу интеллектуализация. Это можно объяснить тем, что обращение за помощью предполагает определенную степень самораскрытия, признания чувств и сообщения о своей трудности, а интеллектуализация не позволяет признать свои реальные эмоции и несколько обесценивает серьёзность и значимость испытываемых чувств.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Регрессия» ($r=0,507$; $p<0,01$). Респонденты в группе мужчин, которые наиболее часто используют копинг-стратегию «бегство-избегание» так же достаточно часто поддаются влиянию психологической защиты регрессия. Избегание и нежелание сталкиваться с проблемой и негативными переживаниями по её поводу, коррелируют с регрессией, в процессе которой человек начинает использовать неактуальные, иногда детские паттерны поведения, чтобы максимально безболезненно прожить ситуацию.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Компенсация» ($r=0,360$; $p<0,01$). Копинг-стратегия «бегство-избегание» и психологическая защита «компенсация» могут идти в связке друг с другом в группе мужчин. Бегство от проблемы позволяет не сталкиваться с ней, не касаться её решения. Компенсация также способствует избеганию взаимодействия с реальной проблемой посредством смещения фокуса внимания и активности на какую-то другую сферу, в которой человек может быть более успешен и продуктивен.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Проекция» ($r=0,319$; $p<0,01$). Копинг-стратегия

«бегство-избегание» предполагает уход от проблемы, её игнорирование и отрицание посредством фантазий, отвлечений или уходом в аддикции. Психологическая защита проекция также направлена на игнорирование возникающих чувств и проблем с помощью вытеснения нежелательных импульсов вовне и присваивания их другим объектам и предметам.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Замещение» ($r=0,463$; $p<0,01$). Избегание решения реальной проблемы и встречи с актуальными чувствами положительно взаимосвязано с замещением - переключением энергии и активности на более доступный и безопасный объект. Данная копинг-стратегия и психологическая защита имеют явное сходство в том, что они обе направлены на удержание человека от встречи с реальной проблемной ситуацией и чувствами, которые она порождает.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Принятие ответственности» и «Замещение» ($r=0,327$; $p<0,01$). Копинг-стратегия принятие ответственности включает в себя очень важный элемент - признание вклада собственной личности в возникновение и развитие текущей ситуации, которая вызывает сильный эмоциональный отклик и воспринимается как негативная. Интересно, что этот копинг сочетается с замещением, психологической защитой, которая как раз перенаправляет внимание и активность человека на другой объект, который не является причиной и сутью проблемы, но более доступен и понятен для личности. Можно сделать вывод, что мужчинам свойственно сознательно принимать ответственность на себя, но при этом избегать конкретного взаимодействия, направленного на разрешение проблемы.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Дистанцирование» и «Компенсация» ($r=0,345$; $p<0,01$). Копинговая стратегия «дистанцирование» позволяет снизить эмоциональный накал за счет рационализации проблемы и ее активного обесценивания, юмора, насмешек. Личность отмечает наличие затруднения, но не признаёт реальной

степени его негативного влияния на эмоциональное состояние и жизнь в целом. Компенсация, как механизм психологической защиты личности позволяет достигать определенных целей и высот, но не в той сфере, в которой это необходимо, а в более доступной и вероятной. Мужчины склонны сочетать в своем поведении обесценивание реально имеющейся проблемы и стремление достичь что-то, что на разрешение проблемы никак не влияет.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Дистанцирование» и «Замещение» ($r=0,454$; $p<0,01$). Обесценивание проблемы и непризнание наличия сильно затрагивающих чувств и эмоций в выборке мужчин положительно взаимосвязано с замещением одного стимула на другой. Таким образом, боль, страх и тревога могут быть обесценены и благодаря замещению измены на насмешливое и ироничное состояние по отношению к проблеме. Или неприемлемые для личности чувства могут заменяться на прямо противоположные, что позволит от них отвлечься и не допустить до осознания.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Конфронтационный копинг» и «Компенсация» ($r=0,333$; $p<0,01$). Конфронтационный копинг активизирует в личности сильные и яркие чувства злости, агрессии, ярости. Происходит всплеск эмоций при взаимодействии с проблемной ситуацией. Можно предположить, что именно он дает дополнительную энергию, которая может быть направлена на достижение успехов. Но, так как этот тип психологической защиты характеризуется направленностью внимания на доступную, но не необходимую для разрешения проблемы сферу, ситуация в жизни человека не меняется.

Для наглядности полученные данные мы разместили в формате корреляционной плеяды, которая представлены на рис. 11.

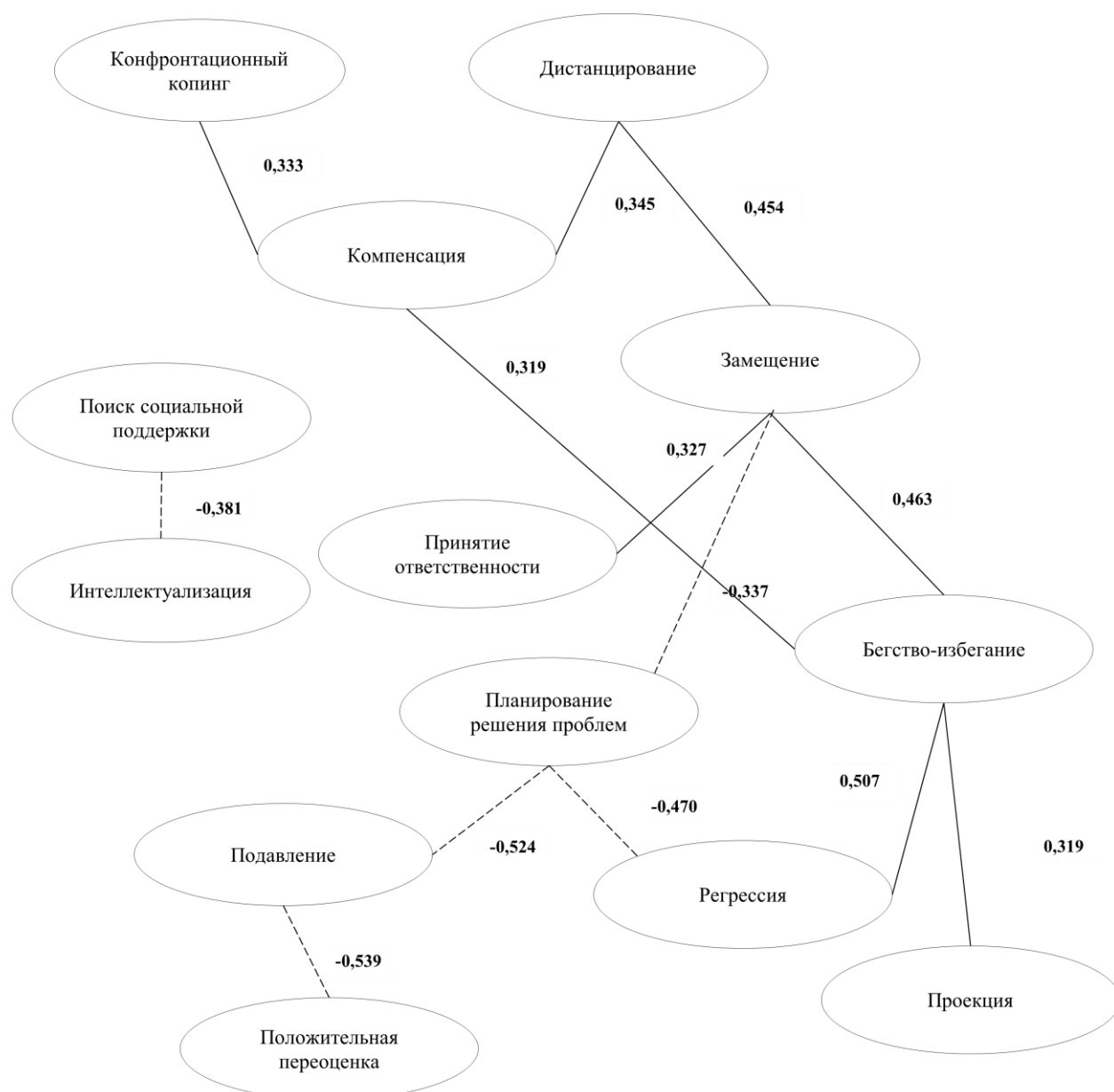


Рис. 11. Корреляционная плеяда между показателями механизмов психологической защиты и копинг-стратегиями в группе мужчин

В группе мужчин наибольшее количество взаимосвязей имеет механизм психологической защиты замещение. Было выявлено, что мужчины склонны избегать решение проблем посредством смещения активности на более доступный и простой объект. Так же, мужчинам свойственно, принимая и осознавая ответственность, тем не менее, направлять свою активность не на проблему, а замещать свои действия чем-то менее энергозатратным. Однако,

если принято решение и составлен план, в таком случае, тенденция к замещению отсутствует.

За счет замещения, происходит дистанцирование от актуальных эмоций, которое так же достигается с помощью компенсации, в случае которой, мужчины добиваются успеха в той сфере, которая для них доступна. А при планировании решения проблем полностью исключаются подавление и регрессия, которые защищают от актуальных переживаний.

3.5. Взаимосвязь между психологическими защитами и копинг-стратегиями в группе женщин

Для более глубокого понимания сходств и различий понятий «механизм психологической защиты» и «копинг-стратегии», нами было проведено корреляционное исследование между показателями данных критериев на выборке женщин. Это так же помогло нам выявить характерные взаимосвязи, которые показали нам различия между группой мужчин и группой женщин. Данные отображены в таблице 4.

Таблица 4

Эмпирическое значение коэффициента корреляции

Шкалы	Конфронтационный копинг	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Положительная переоценка
Подавление	-	-0,339*	-		-0,315*
Регрессия	-	-	0,531**	0,485**	-
Компенсация	-	-	0,598**	0,390*	0,349*
Проекция	-	-	0,348*	0,364*	-
Замещение	-	-	0,374*	0,442**	-

Окончание таблицы 4

Шкалы	Конфронтаци онный копинг	Поиск социальной поддержки	Принят ие ответст веннос ти	Бегств о- избеган ие	Положите льная переоценк а
Интеллектуали зация	-0,537**	-0,384*	-	-	-

Условные обозначения: * - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Поиск социальной поддержки» и «Подавление» ($r = -0,339$; $p < 0,01$). В группе женщин копинговая стратегия, включающая в себя поиск поддержки в социуме и обращение за помощью к окружающим людям имеет отрицательную взаимосвязь с психологической защитой подавление, которая снижает степень влияния нежелательных чувств и импульсов до такой степени, что они полностью вытесняются из сознания человека. То есть, женщины, обращаясь к взаимодействию с окружающими людьми и внешними ресурсами не склонны вытеснять свои чувства, а держат их в фокусе сознания. Можно предположить, что это направлено на то, чтобы коммуникации с окружающими людьми были более успешными, благодаря искренности и проявлению своих чувств.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Поиск социальной поддержки» и «Интеллектуализация» ($r = -0,384$; $p < 0,01$). Исследование в группе женщин показало, что обращение за помощью и поддержкой к окружающим должно сопровождаться полным признанием интенсивности накала своих чувств и эмоций. Они должны быть приняты и прожиты, поэтому, имеется обратная взаимосвязь с психологической защитой интеллектуализация, которая имеет противоположную цель - отстраниться от возникающих чувств, признать как незначимыми и отвлечься от их субъективной значимости в глазах личности.

Были выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи между шкалой «Положительная переоценка» и «Подавление» ($r=-0,315$; $p<0,01$). Положительная переоценка в качестве копинговой стратегии предполагает обретение нового взгляда на ситуацию, поиск плюсов и возможностей для личностного роста даже в негативной и фрустрирующей ситуации. Для того, чтобы этого можно было достичь, необходим трезвый и объективный взгляд на ситуацию. По этой причине данный копинг имеет обратную взаимосвязь с подавлением, которое наоборот, вытесняет все чувства и переживания в зону бессознательного и искажает картину. Из этого следует вывод, что женщины склонны честно признавать наличие негативной и проблемной ситуации, но стараются в ней найти плюсы.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Принятие ответственности» и «Регрессия» ($r=0,531$; $p<0,01$). Принятие на себя ответственности за возникновение и разрешение возникшей ситуации - является зрелым вариантом копинговых стратегий. Тем не менее, в группе женщин он имеет положительную взаимосвязь с регрессией, которая как механизм психологической защиты заставляет личность бессознательно выбирать неактуальные и ранние шаблоны поведения, чтобы снизить тревогу и почувствовать себя в безопасности. На основании этих результатов, сделан вывод, что женщины, признавая ответственность за положительный исход проблемной ситуации начинают испытывать напряжение, что приводит к использованию регрессии, которая своей прямой целью имеет создание атмосферы безопасности и спокойствия.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Принятие ответственности» и «Компенсация» ($r=0,598$; $p<0,01$). В выборке женщин копинг-стратегия принятие ответственности прямым образом связана с компенсацией. Признавая наличие проблемы, и осознавая, что успешность ее разрешения зависит не от каких-то внешних факторов, а от степени собственных прилагаемых усилий, женщинам, тем не менее,

свойственно фокусироваться на достижении успехов в иной сфере. Это позволяет получать подтверждение собственной состоятельности и успешности, признавая свой вклад в проблему, но не решая ее, если для этого нужно располагать теми ресурсами, которые не доступны на данный момент.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Принятие ответственности» и «Проекция» ($r=0,348$; $p<0,01$). Респонденты в выборке женщин склонны использовать копинг-стратегию по принятию ответственности на себя в сочетании с проекцией, которая как психологическая защита в основе своего механизма имеет «отсечение» от своей личности не желаемых свойств и качеств и их присвоение окружающим. Осознавая свою ответственность, женщины всё равно бессознательно проецируют на других свои качества и чувства. Данная копинг-стратегия и психологическая защита в такой взаимосвязи могут вызвать внутриличностный конфликт. С одной стороны, человек осознает проблему и понимает, что именно он должен ее разрешить, с другой стороны, он легко дистанцирует от себя и присоединяет к другим свои чувства и эмоции.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Принятие ответственности» и «Замещение» ($r=0,374$; $p<0,01$). Принимая на себя ответственность женщины склонны также замещать одну деятельность на другую или бессознательно изменять направленность своих чувств. Объект замещения всегда более простой и доступный, для совершения действий над ним нужно гораздо меньше энергии и последствия более безопасные. Несмотря на принятие на себя ответственности, действия по достижению необходимой цели так и не совершаются.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Регрессия» ($r=0,485$; $p<0,01$). Избегание чувств и проблем посредством отвлечения от них и переключения на совершенно другую деятельность, напрямую связано с регрессией. Копинг-стратегия формата «бегство-избегания» проявляет себя как уклонение от проблемы,

переедание, уход в фантазии и т.п. Это созвучно механизму психологической защиты регрессия, бессознательное использование которого можно отследить по незрелым и детским паттернам поведения, которые также не способствуют разрешению проблемы.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Компенсация» ($r=0,390$; $p<0,01$). Женщины склонны использовать копинг-стратегию «бегство-избегание» в связке с психологической защитой компенсация. В этом случае, избегание проблемы происходит не за счет полного ухода от нее и погружения, например, в аддиктивное поведение (переедание, алкоголизм, шопоголизм), а за счет компенсации своего бессилия путем достижений в иной сфере.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Проекция» ($r=0,364$; $p<0,01$). Уклонение от переживаний и нежелание напрямую встречаться с ними в выборке женщин напрямую связано с проекцией, которая имеет ту же цель. Этот механизм психологической защиты отрицает наличие каких-либо эмоционально заряженных переживаний или социально не одобряемых качеств и переносит их во внешний план.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Замещение» ($r=0,442$; $p<0,01$). Бегство от своих чувств и переживаний в данной связке происходит за счет перенаправления своей активности и энергии на неактуальный, но доступный и более безопасный предмет. В этом случае женщинам свойственно не признавать свои чувства, а следовательно, удовлетворять не ту потребность, которая выступает на первый план в данной ситуации.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Бегство-избегание» и «Регрессия» ($r=0,485$; $p<0,01$). Избегание встречи со своими нежелательными чувствами, а следовательно с необходимостью как-то разбираться с их источником, в группе женщин прямым образом связано с

регрессией, которая позволяет действовать инфантильно и сохранять чувства безопасности благодаря «застреванию» в определенной фазе развития.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между шкалой «Положительная переоценка» и «Компенсация» ($r=0,349$; $p<0,01$). Поиск плюсов и положительная переоценка ситуации в выборке женщин сочетается с компенсацией, которая мотивирует к достижениям в сфере, которая доступна на данный момент, хоть и не позволяет разрешить актуальную проблему. Это говорит о том, что женщины, видя плюсы и варианты для личностного развития в возникшей проблемной ситуации, тем не менее, не стремятся ее разрешать, а предпочитают направить свои силы на то, что может быстрее дать позитивный отклик и результат.

Для предоставления полученных результатов в наглядном формате, нами были нарисована корреляционная плеяда, представленная на рис. 12.



Рис. 12. Корреляционная плеяда между показателями механизмов психологической защиты и копинг-стратегиями в группе женщин

В группе женщин копинг-стратегии принятие ответственности и бегство-избегание имеют наибольшее количество взаимосвязей. Было установлено, что женщины, осознавая свой вклад в развитие ситуации, тем не менее, склонны избегать решение проблем с помощью достижения успеха в других

сферах, возвращения к инфантильным паттернам поведения, приписывания своих чувств и качеств другим людям и замещения одних действий другими. С помощью этих же механизмов происходит избегание от проблемы. Характерной особенностью женщин так же является склонность просить помощь у социума и опираться за внешние ресурсы и при этом признавать и демонстрировать свои эмоции.

ВЫВОДЫ

1. Анализ выборки из 40 мужчин и 40 женщин в возрасте 25-30 лет позволил нам выделить, что мужчины склонны вытеснять свои актуальные переживания, замещать один объект на другой и рассуждать о своих эмоциях отстранённо, в рациональном формате. В то время как женщины предпочитают справляться с эмоциональным напряжением посредством подавления своих эмоций, обращения к инфантильным вариантам поведения, а так же с помощью компенсации недостатков в более успешной сфере и замещения одного объекта на другой

2. Мужчины умеренно используют все измеряемые методикой копинг-стратегии. В группе женщин было выявлено выраженное предпочтение использования копинг-стратегии бегство-избегание. Это говорит о том, что на фоне достаточно адаптивного использования различных копинговых стратегий, женщины всё же предпочитают уклоняться от проблем посредством фантазирования и избегания, вместо того, чтобы предпринимать активные действия по разрешению.

3. Были выявлены значимые различия использования определенных механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группе мужчин и женщин.

Женщины чаще прибегают к неадаптивным и инфантильным формам поведения, а так же чаще смещают свою активность на более доступный предмет, не касаясь реальной проблемы. Мужчины более склонны отвлеченно и рационально рассуждать о своих проблемах, чтобы не встречаться со своими чувствами.

Респонденты из группы женщин чаще активно выражают и направляют свою агрессию на предмет, который вызывает затруднение.

4. В группе мужчин наибольшее количество взаимосвязей имеет механизм психологической защиты замещение. Было выявлено, что мужчины склонны избегать решение проблем посредством смещения активности на более доступный и простой объект. Мужчинам свойственно,

принимая и осознавая ответственность, тем не менее, направлять свою активность не на проблему, а замещать свои действия чем-то менее энергозатратным. Однако, если принято решение и составлен план, в таком случае, тенденция к замещению отсутствует.

За счет замещения происходит дистанцирование от актуальных эмоций, которое так же достигается с помощью компенсации, в случае которой, мужчины добиваются успеха в той сфере, которая для них доступна. А при планировании решения проблем полностью исключаются подавление и регрессия, которые защищают от актуальных переживаний.

5. В группе женщин копинг-стратегии принятия ответственности и бегство-избегание имеют наибольшее количество взаимосвязей. Было установлено, что женщины, осознавая свой вклад в развитие ситуации, тем не менее, склонны избегать решение проблем с помощью достижения успеха в других сферах, возвращения к инфантильным паттернам поведения, приписывания своих чувств и качеств другим людям и замещения одних действий другими. С помощью этих же механизмов происходит избегание от проблемы. Характерной особенностью женщин так же является склонность просить помощь у социума и опираться за внешние ресурсы и при этом признавать и демонстрировать свои эмоции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические защиты и копинг-стратегии, имея между собой определенные различия, тем не менее, вместе направлены на адаптацию личности к постоянно изменяющимся внешним условиям и повседневным стрессам. Поэтому, изучение психологической защиты и копинг-стратегий особенно актуально для современной психологии.

В теоретической части работы автором был представлен обзор литературы по теме подходов к понятию психологические защиты и копинг-стратегии. Кроме того, автором был проанализирован достаточной объемный пласт литературы для более глубокого понимания особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

Таким образом, в исследовании психологическая защита рассматривается как бессознательный механизм, позволяющий в краткий срок снизить напряжение и накал эмоций. А копинг-стратегии были определены как сознательные активные действия индивида, направленные на разрешение проблемы.

Основной целью практической части работы было выявление особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

В работе были выявлены механизмы психологической защиты и копинг-стратегии, которые наиболее часто используются отдельно в выборке мужчин и в выборке женщин, а так же, были найдены статистически значимые различия в каждой из групп.

Сравнивая между собой шкалы из методики по измерению психологической защиты и из методики по измерению копинг-стратегий было выявлено большое количество отрицательных и положительных статистически значимых взаимосвязей в каждой группе.

В целом же, в результате исследования была подтверждена гипотеза о существовании различий между предпочитаемыми психологическими защитами и копинг-стратегиями в группе мужчин и женщин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков. – СПб.: Речь, 2014. – 166 с.
2. Бакин, Е.И. К вопросу происхождения и классификации приспособительных механизмов живой системы к изменяющимся условиям существования / Е.И. Бакин // Физиология угрожающих состояний. – 1999. – №4. – С. 29–31.
3. Бассин, Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин // Психологический журнал. – 1998. – № 3. – С. 79-86.
4. Бассин, Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. – М.: Медицина, 1968. – 468 с.
5. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – СПб.: МФИН, 2015. – 448 с.
6. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк – М.: Изд-во Московского университета, – 1984. – 200 с.
7. Вассерман, Л.И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, – 2009. – 38 с.
8. Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, – 2005. – 54 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2012. – 236 с.
10. Воробьев, В.М. Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / В.М. Воробьев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1996. – № 4. – С. 88–94.
11. Галкина, Т.В. Психологический механизм решения задач / Т.В. Галкина // Психология творчества. – 2016. – №7. – С. 149–158.

12. Грановская, Р.М. Актуальность исследования психологической защиты / Р.М. Грановская // Вестник Балтийской академии. – 2014. – №3. – С. 61–67.
13. Даровская, Н.Д. Психологические подходы к изучению стресса. Психиатрия чрезвычайных ситуаций / Н.Д. Даровская. – М.: Просвещение, 2014. – 366 с.
14. Дубровин, Д.Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: автореферат дис. ... канд. психол. наук. / Д.Н. Дубровин. – М.: Изд-во МГУ, 2005. – 31 с.
15. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 2010. – №4. – С. 14–23.
16. Захарова, Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю.Б. Захарова // Вестник МГУ. —2011. – №3. – С. 11–20.
17. Зачепицкий, Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.А. Зачепицкий // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – 1990. – №5. – С. 22–27.
18. Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дис. ... канд. психол. наук / Е.Р. Исаева. – М.: Изд-во МГУ, 2013. – 140 с.
19. Калмыкова, Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности / Е.С. Калмыкова. – М.: Просвещение, 2001. – 451 с.
20. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
21. Клубова, Е.Б. Исследование структуры защитных механизмов личности у больных алкоголизмом / Е.Б. Клубова // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1999. – №3. – С. 71–89.
22. Крюкова, Г.Л. О методике измерения стилей совладания-копинга у подростков / Г.Л. Крюкова // Психологические исследования. – 2004. – №5. – С. 14–21.

23. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – 1970. – №2 – С. 178–208.
24. Либина, А.В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 240 с.
25. Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов // Вопросы психологии. – 2016. – №5. – С. 106–111.
26. Мокрушин, В.А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные стили эмоционального реагирования / В.А. Мокрушин // Вопросы психологии. – 2013. – №3. – С. 42–61.
27. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – №8. – С. 29–47.
28. Нальчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности / А.А. Нальчаджян. – М.: Эксмо, 2009. – 263 с.
29. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
30. Подобина, О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореферат. дис. ... канд. психол. наук. / О.Б. Подобина. – М.: Изд-во МГУ, 2006. – 29 с.
31. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко. – СПб.: Речь, 2013. – 345 с.
32. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореферат. дис. ... канд. психол. наук. / М.В. Сапоровская. – М.: Изд-во МГУ, 2014. – 37 с.
33. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 365 с.

34. Стойков, И.Д. Анализ защитных проявлений личности: дис. ... канд. психол. наук / И.Д. Стойков. – СПб., 2015. – 318 с.
35. Ташлыков, В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – 1990. – №6 – С. 60–61.
36. Фрейд, А. Психология «я» и защитные механизмы / А. Фрейд – М.: Педагогика пресс, – 1993. – 144 с.
37. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд – М.: АСТ, – 2017. – 544 с.
38. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд – СПб.: Питер, – 2017. – 528 с.
39. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.
40. Чиркова, Ю.В. Психологические особенности защитного поведения у младших школьников с задержкой психического развития: дис. ... д-ра. психол. наук / Ю.В. Чиркова. – СПб., 2003. – 330 с.
41. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 255 с.
42. Юдин, Д.И. Зависимость механизмов совладения со стрессом от самооценки / Д.И. Юдин // Вопросы психологии. – 2015. – №3. – С. 57–69.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методики сбора данных

Приложение А

Индекс жизненного стиля (LSI)

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек ОБЫЧНО испытывает, или действия, которые он ОБЫЧНО совершает. Если утверждение Вам не соответствует, поставьте знак "х" в разделе, обозначенном "Нет". Если утверждение Вам соответствует, поставьте знак "х" в разделе "Да", в месте обозначенном круглыми скобками.

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора,
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.

19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

Продолжение приложения А

83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Приложение Б

Опросник «стратегии совладающего поведения».

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения в затруднительных ситуациях. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к Вам или нет. Вы можете выбрать четыре варианта ответа на этот вопрос в зависимости от того, насколько часто Вы используете указанный в утверждении способ

поведения: 0 – «никогда», 1 – «редко», 2 – «иногда», 3 – «часто»».

Выбранный Вами ответ отметьте в соответствующей графе опросного листа.

Будьте внимательны и старайтесь отвечать искренне. Правильных и неправильных («плохих» и «хороших») ответов здесь нет.

Оказавшись в трудной ситуации, я...

1. Сосредоточивался на том, что мне нужно делать дальше, на следующем шаге
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
5. Критиковал и укорял себя
6. Пытался не сжигать за собой мосты
7. Надеялся на чудо
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
9. Вел себя, как будто ничего не произошло
10. Старался не показывать своих чувств
11. Пытался увидеть плюсы этой ситуации
12. Спал больше обычного
13. Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески
16. Пытался забыть все это
17. Обращался за помощью к специалистам
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону
19. Извинялся или старался все загладить
20. Составлял план действий
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам

22. Понимал, что я сам вызывал эту проблему
23. Набирался опыта в этой ситуации
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами
26. Рисковал напропалую
27. Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву
28. Находил новую веру во что-то
29. Вновь открывал для себя что-то важное
30. Что-то менял так, что все улаживалось
31. В целом избегал общения с людьми
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
33. Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел
38. Вымещал это на других людях
39. Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить
41. Отказывался верить, что это действительно произошло
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому
43. Находил пару других способов решения проблемы
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
45. Что-то менял в себе

Продолжение приложения Б

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

47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы
обернуться

48. Молился

49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать

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

Спасибо!