

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Институт психологии и образования



И.Р. Абитов, Р.Р. Акбирова

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

учебно-методическое пособие

Казань
2022

УДК 159.944.4
ББК 88.412
П86

Печатается по рекомендации Учебно-методической комиссии
Института психологии и образования Казанского
(Приволжского) федерального университета.
Рекомендовано к изданию кафедрой клинической психологии и
психологии личности Казанского (Приволжского)
федерального университета

Рецензенты:

Т.В. Рябова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии и медицинской ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет МЗ РФ»;

Р.В. Куприянов, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии Казанского национального исследовательского технологического университета

Абитов И.Р., Акбирова Р.Р.

П86 **Психология стресса: учебно-методическое пособие** / И.Р. Абитов, Р.Р. Акбирова.–Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2022.– 126 с.

УДК 159.944.4
ББК 88.412

© Абитов И.Р., Акбирова Р.Р., 2022
© Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2022
© Оформление «**Виргум**», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Понятие стресса	5
1.1. История и определения	5
1.2. Динамика состояния стресса	6
1.3. Эустресс и дистресс	7
Вопросы для обсуждения	8
2. Физиология стресса	9
2.1. Концепции гомеостаза и аллостаза	9
2.2. Физиологическая реакция на воздействие стрессора	9
3. Поведенческие критерии стресса	10
4. Эмоциональные критерии стресса	11
5. Индивидуальная чувствительность к стрессу	11
6. Психологические компоненты стресса	11
7. Виды стресса	12
8. Стресс-факторы	18
9. Стресс во время беременности	28
10. Стресс у детей	30
11. Стресс у пожилых людей	32
12. Адаптация	32
13. Стресс и психические расстройства	32
14. Механизмы психологической защиты	35
14.1. Определение и свойства психологической защиты	35
14.2. Виды психологической защиты	36
14.3. Формирование механизмов психологической защиты	40
14.4. Механизмы защиты как регуляторы эмоций	40
14.5. Эго-ориентированная классификация защитных механизмов	45
15. Совладание со стрессом	53
15.1. Определение	53
15.2. Подходы к исследованию	54
15.3. Критерии совладающего поведения	55
15.4. Различия между механизмами психологической защиты и механизмами совладания	55
15.5. Структура копинг-процесса	57
15.6. Систематика копинг-поведения	58

<i>Задание для самостоятельной работы</i>	65
<i>16. Антиципация и антиципационная состоятельность</i>	65
<i>Задание для самостоятельной работы</i>	65
<i>17. Подходы к саморегуляции стрессового состояния</i>	67
<i>17.1. Стратегии преодоления стресса</i>	67
<i>17.2. Методы психической саморегуляции</i>	68
<i>17.3. Тренинг сопротивления стрессу</i>	70
<i>Задание для самостоятельной работы</i>	74
<i>План семинарских занятий</i>	74
<i>Литература</i>	76

1. Понятие стресса

1.1. История и определения

Термин «стресс» (от англ. напряжение, давление) был впервые введен применительно к техническим объектам. В 17 веке английский ученый Роберт Гук использовал этот термин для характеристики объектов (например, мостов), испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей.

Г. Селье в 1936 г. в эксперименте случайно обнаружил, что разные факторы: холод, жара, рентгеновские лучи, инъекция адреналина, инсулина, боль – вызывают у крыс одинаковый ответ организма (увеличение активности коркового слоя надпочечников, уменьшение вилочковой железы (тимуса) и лимфатических желёз, точечные кровоизлияния в слизистой оболочке желудка и кишечника). Феномен был назван «общим адаптационным синдромом».

Стресс – неспецифическая реакция организма на изменение требований среды. Не специфичность реакции стресса проявляется в том, что: 1) реакция стресса присуща всем позвоночным животным; 2) реакция стресса не зависит от половой принадлежности особи; 3) реакция стресса происходит в любом возрасте (от стадии зародыша до смерти).

Стресс представляет собой особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия (С.Л. Соловьева).

По В.В. Суворовой, стресс - это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов».

П.В. Горизонтов рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза».

Стрессоры - факторы среды, воздействующие на организм и приводящие к развитию состояния стресса.

Стрессоры бывают однократные и хронические (воздействуют на человека с определенной регулярностью и могут вызывать эффект «последней капли»).

Однократное воздействие может быть острым, тогда состояние стресса будет длиться более суток, и для восстановления потребуется несколько дней.

Вариант острого стресса, последствия которого могут проявляться несколько месяцев или лет, называется посттравматический стресс.

Стрессовые реакции могут быть: физиологическими (автономное возбуждение, нейроэндокринные изменения); поведенческими (агрессия, бегство, дезорганизация поведения); когнитивными (нарушения концентрации внимания, памяти, неверное истолкование); эмоциональными (страх, гнев, тоска).

1.2. Динамика состояния стресса

Г. Селье выделил 3 стадии стресса (рис.1):

1. стадию тревоги (аларм-стадия);
2. стадию резистентности;
3. стадию истощения.

На 1 стадии сопротивляемость организма снижается и, если воздействие раздражителя чрезмерно (выходит за пределы компенсаторных возможностей организма), наступает смерть.

На 2 стадии человек адаптируется к воздействию стрессора, ресурсы расходуются экономно. На стадии резистентности функциональные возможности организма повышаются (организм при физической нагрузке может противостоять целому ряду инфекций).

На начальных этапах стресса первым повышается активность симпатического отдела вегетативной НС. В результате сердце бьется сильнее, дыхание учащается, мышцы напряжены, кожа бледнеет, и на ней может выступать холодный пот.

Если стресс продолжается достаточно долго (а также при «слабом» типе ВНД человека) активируется парасимпатический отдел, что сопровождается слабостью, падением артериального давления, снижением тонуса мышц и пищеварительными расстройствами.



Рис. 1. Стадии стресса по Г. Селье

1.3. Эустресс и дистресс

Эустрессом («стрессом льва») называется состояние потери равновесия, которое субъект испытывает при соответствии требований среды имеющимся у него ресурсам.

Дистресс («стресс кролика») – это состояние, при котором нарушается равновесие между требованиями среды и недостаточными ресурсами индивида.

На рис.2 представлены факторы, способные модифицировать исходное состояние стресса в дистресс или эустресс.

Таблица 15.1. Факторы, способные модифицировать исходное состояние стресса в дистресс или эустресс

Переход в дистресс	Исходная форма стресса	Переход в эустресс
Большая длительность стрессора или его высокая интенсивность	← →	Низкая интенсивность и длительность стрессора
Негативный эмоциональный фон	← →	Положительный эмоциональный фон
Отсутствие достаточных ресурсов для преодоления стресса	← →	Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
Отсутствие опыта решения подобных проблем в прошлом	← →	Опыт решения подобных проблем в прошлом
Негативный прогноз	← →	Позитивный прогноз
Осуждение действий индивидуума со стороны социальной среды	← →	Одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды

Рис.2. Факторы перехода состояния стресса в дистресс и эустресс

Психологические особенности, предрасполагающие к переживанию дистресса:

1. эмоциональная неустойчивость (нейротизм);
2. эгоцентризм;
3. слабость волевой регуляции и самоконтроля;
4. замкнутость;
5. сосредоточенность на внутренних переживаниях (интровертированность);
6. внешний локус контроля;
7. высокая тревожность;
8. неадекватно завышенная и заниженная самооценка.

Психологические особенности, предрасполагающие к переживанию эустресса:

1. экстравертированность;
2. ассертивность;
3. эмоциональная устойчивость;
4. внутренний локус контроля;
5. завышенная самооценку;
6. оптимизм;
7. наличие цели в жизни;
8. жизнестойкость.

Вопросы для обсуждения

Вопросы для обсуждения в мини-группах из 4-5 человек:

- 1) Что такое стресс для Вас? Дайте свое определение стресса.
- 2) Какие ситуации Вам представляются, когда Вы слышите слово «стресс»?
- 3) Какие ассоциации у Вас возникают со словом «стресс»?
- 4) Что помогает Вам справляться со стрессом в Вашей жизни?
- 5) Что Вы хотели бы изменить в своей жизни, чтобы стресса в ней стало меньше?

2. Физиология стресса

2.1. Концепции гомеостаза и аллостаза

Гомеостаз: у каждого организма есть идеальный уровень насыщенности крови кислородом, идеальная кислотность, идеальная температура тела. Все эти разные переменные находятся в состоянии гомеостатического равновесия. Мозг развивался для того, чтобы поддерживать гомеостаз. Оптимальное значение тех или иных параметров достигается с помощью тех или иных локальных механизмов регуляции. Острая реакция на стресс – все, что делает организм для восстановления гомеостаза (У. Кеннон).

Аллостаз: 1) в разных ситуациях разные параметры жизнедеятельности имеют разные оптимальные значения, 2) разные параметры могут быть отрегулированы разными способами, каждый из которых имеет свои последствия (Питер Стерлинг, Джозеф Эйер, Брюс Макьюэн).

2.2. Физиологическая реакция на воздействие стрессора

По мере развития стрессовых реакций меняется и активность отделов вегетативной нервной системы, начиная с активации симпатического отдела до усиления тонуса парасимпатического отдела в завершающей фазе стресса.

В. В. Суворова указывает, что симпатическое реагирование обуславливает стеничные эмоции («эмоциональное симпатическое возбуждение»), а активация парасимпатической системы — астеничные («эмоциональная парасимпатическая депрессия»).

Также при стрессе отмечаются следующие физиологические реакции:

- Выделяется адреналин (в надпочечниках) и норадреналин.
- Гипоталамус выделяет в гипоталамо-гипофизарную кровеносную систему несколько гормонов. Основной называется КРГ (кортикотропин-рилизинг-гормон).
- В течение приблизительно 15 секунд КРГ запускает выработку гормона АКТГ (адренокортикотропный гормон, или кортикотропин) в гипофизе.
- После того как АКТГ попал в кровь, он достигает надпочечников, и через несколько минут происходит выработка глюкокортикоидов.

- Во время стресса поджелудочная железа вырабатывает гормон под названием глюкагон.

- Глюкокортикоиды, глюкагон и секреция симпатической нервной системы повышают уровень глюкозы в крови.

- Гипофиз вырабатывает пролактин, который кроме других эффектов способствует угнетению во время стресса репродуктивной функции.

- В мозге (в частности, в гипофизе) вырабатывается особый класс эндогенных морфиноподобных веществ, эндорфинов и энкефалинов, которые, среди всего прочего, притупляют ощущение боли.

- Гипофиз вырабатывает вазопрессин, также известный как антидиуретический гормон, играющий важную роль в реакции сердечно-сосудистой системы на стресс.

3. Поведенческие критерии стресса

При стрессе происходит изменение двигательной активности: ее усиление или подавление – пассивное и активное поведение. Активное поведение подразумевает двигательное беспокойство, настойчивые попытки высвобождения из ситуации, проявление агрессии, стремление к бегству. Примеры пассивного поведения - напряженное замирание, оцепенение, напряженность мускулатуры, подавление реакций на все сигналы внешней среды

Выбор зависит от силы стрессорного воздействия и индивидуальной предрасположенности.

Также может наблюдаться смещенная активность - поведение, напрямую не связанное со стрессовой ситуацией. Его смысл сводится к переключению на другие цели, отвлечению от ситуации.

Выполнение человеком смещенной (замещающей) активности можно определить по четырем признакам:

- а) она не соответствует цели текущей деятельности;
- б) легко вызывается;
- в) выполняется часто;
- г) выполняется неосознанно.

У людей – произвольные действия в виде верчения в руках ручки, покусывания ручки или карандаша.

4. Эмоциональные критерии стресса

Стрессовые ситуации могут вызвать страх и тревогу.

Страх. Если стрессорное воздействие сильное (ситуация значима, существует опасность для жизни, здоровья или привычного уклада жизни), оно может вызвать реакцию страха. Типичными при реакции страха являются замирание и отступление.

Тревога. Это эмоциональное состояние связано с ожиданием неблагоприятия, предчувствием опасности. Если страх – это реакция на конкретную, реальную угрозу, то тревога возникает на прогноз возможной угрозы или возможность неприятных последствий какой-то ситуации.

5. Индивидуальная чувствительность к стрессу

Порог чувствительности к стрессу — тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс).

Стрессоустойчивость - «индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора».

6. Психологические компоненты стресса

Влияние стресса можно обнаружить во всех сферы психической деятельности.

В эмоциональной сфере обязательными компонентами стресса являются:

эмоциональная напряженность (например, пациенты, постоянно находящиеся в состоянии нервного напряжения тяжелее переносят вирусные инфекции);

тревога, беспокойство, ощущение угрозы.

Стадии формирования тревоги по Ф.Б. Березину:

а) ощущение внутренней напряжённости – тягостный внутренний дискомфорт;

б) гиперстезические реакции – повышенная чувствительность, раздражительность;

в) собственно тревога – ощущение неопределённой угрозы

с невозможностью определить её характер и время возникновения;

- г) страх – имеет объект;
- д) ощущение неотвратимости катастрофы;
- е) тревожно-боязливое возбуждение – максимум психической дезорганизации, отсутствие способности к целенаправленной деятельности

Компоненты психологического стресса:

1. перцептивный компонент – искажения восприятия под действием эмоциональных факторов;
2. мотивационный компонент – мобилизация сил или капитуляция;
3. поведенческий компонент – изменение активности, темпов деятельности, появление «зажатости» в движениях;
4. когнитивный – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной.

Р. Лазарус описывает эксперимент, в котором испытуемым показывали фильм о несчастных случаях на лесопилке. 1 группе испытуемым сообщали, что в фильме будут показаны несчастные случаи, 2 группе говорили, что события не были реальными, 3 группе просили беспристрастно следить за тем, насколько убедительно мастер объясняет правила техники безопасности.

1 группа испытывала стресс, 2 группа – не испытывала стресс, в 3 группе, если испытуемые истолковывали события как опасные и не занимали беспристрастную позицию, испытывали стресс.

7. Виды стресса

Р.Лазарус разделил стресс на физиологический (вегетативный, первосигнальный) и психологический (эмоциональный, второсигнальный). Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его потребностей. В.А. Бодров рассматривает психологический стресс как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из её ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реагировании на стресс.

В.А. Бодров рассматривает психологический стресс как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из её ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реагировании на стресс.

Разновидности психологического стресса: информационный и социальный.

Под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека.

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;

- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.);

- термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» — психологами.

Психологический стресс запускается не реальными событиями, а вероятными событиями и мыслями о них.

На интенсивность психологического стресса влияет оценка степени своего участия в разрешении проблемной ситуации. Активная жизненная позиция или осознание возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций.

Таблица 1. Отличия между биологическим и психологическим стрессом

Параметры	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли

Характер опасности	Реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	+	-
Характер переживаний	«Первичные» эмоции — страх, боль, гнев	«Вторичные» эмоции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, ревность, раздражение
Временные границы стрессора	Конкретные (настоящее или ближайшее будущее)	Неопределенные (прошлое, далекое будущее)
Влияние личностных особенностей	Незначительное	Очень значительное

Источник развития информационного стресса - информация о реальном или предполагаемом значимом событии, об угрозе или его последствиях, а также недостаток необходимой информации.

Информация может быть использована для устранения информационного стресса. Информационный стресс возникает чаще всего у людей, чья работа связана с большими объемами информации, а также с высокой степенью ответственности за выдаваемую и получаемую информацию (диспетчеры).

События, вероятность которых выше 50% считаются высоко вероятными, если вероятность меньше 25%, то событие считается низко вероятным, если вероятность события составляет около 33%, то считается, что имеет место ситуация максимальной нео-

пределенности, которая вызывает состояние сильного психоэмоционального напряжения.

В ситуации информационного стресса происходят изменения психической деятельности:

- сужается восприятие;
- возникают затруднения в переключении и распределении внимания;
- изменяется мышление (становится менее критичным, менее рациональным).

Рассмотрим модели ситуаций, описывающих социальный стресс.

Скученность сопровождается увеличением числа контактов между сородичами, что приводит к учащению агрессивных столкновений. В животных сообществах последствиями социального стресса, вызываемого скученностью, будут каннибализм (прежде всего, поедание новорожденных детенышей), снижение репродуктивных способностей самок, снижение активности полового поведения самцов. Срабатывает природный механизм снижения численности популяции, в первую очередь за счет уменьшения рождаемости.

«Частая смена коллектива». Если поместить чужака в сформированную стабильную группу с четко распределенными социальными ролями (иерархией), это привлечет к нему всеобщее внимание и вызовет попытки проверить, сможет ли он занять в этой группе определенное ранговое место. Чужак в этом коллективе испытывает стресс. Если крысу каждый день помещать в новую социальную среду, через три месяца у нее развивается синдром хронического стресса с гипертрофированными надпочечниками и высоким уровнем кортизола в крови.

«Последний герой». Если в течение непродолжительного времени из группы поочередно удалять субъектов, у оставшихся будет усиливаться реакция стресса.

Изоляция. Если субъекта в течение длительного времени лишают возможности вступать в социальные контакты, то у него развивается реакция стресса. У крыс изоляция на трое суток существенно повышает уровень агрессии.

Наиболее общей и полной является классификация жизненного стресса, один из вариантов которой (рис. 3) предложил Р.Т. Wong.



Рис.3. Классификация жизненного стресса по P.T. Wong

Внутренние ресурсы – это то, что позволяет индивиду преодолевать кризисы жизни и определяет интенсивность сопротивления стрессу. Снижение ресурсов способствует повышению уязвимости к разным связанным со стрессом расстройствам, таким как тревога, страх, отчаяние, депрессия.

К категории **внутреннего стресса** относятся такие явления, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

Межлиohnственный стресс: так как каждому человеку приходится постоянно решать разнообразные социальные вопросы в своей деятельности, то взаимодействие с другими людьми и оценка этого взаимодействия оказывают существенное влияние на наше восприятие разных событий и отношение к ним.

Личностный стресс имеет отношение к тому, что происхо-

дит с человеком, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли (родителя, мужа, служащего и т. п.). Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

Семейный стресс включает все трудности, связанные с поддержанием семейных отношений: работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью, болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с высокой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Источники стресса: плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей: экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация и т. п.

Экологический стресс обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий (загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.).

Причины **финансового стресса**: невозможность оплатить счета, необеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных расходов и т.п.

Внутриличностный стресс заслуживает детального рассмотрения в связи с тем, что он может проецироваться на различные жизненные события и влиять на особенности отношения к ним и поведение индивида. Разные типы стрессов во временном измерении для наглядности сведены в таблицу 2.

Таблица 2. Типы внутриличностных стрессоров

Периоды		
Прошлое	Настоящее	Будущее
События жизни	Экзистенциальный кризис	Стресс от ожиданий

Психические травмы в детстве	Эмоциональная реактивность	Страх неопределенности
Неразрешенные конфликты	Интерпретативный стресс	Страх бедности, болезни, старости, смерти
	Расстройство, разочарование	

8. Стресс-факторы

Факторы, влияющие на развитие стресса:

- генетическая предрасположенность (30-40% влияния)
- стресс матери во время беременности (12-22 недели, по другим данным 3 триместр).
- слабый тип нервной системы.
- ранний травматический опыт.
- личностные качества (коронарный тип А, отсутствие чувства юмора, высокий нейротизм, повышенная тревожность, агрессивность, склонность к мотивационным и межличностным конфликтам).

Социально-средовые факторы:

- социальные перемены;
- повышенная ответственность в профессиональной деятельности;
- значительное преобладание интеллектуального труда;
- постоянный дефицит времени;
- хроническая усталость;
- нарушение режима труда и отдыха;
- падение личного престижа;
- отсутствие элементов творчества в работе;
- длительные ожидания в процессе работы;
- частая смена рабочего стереотипа;
- ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей, хроническая гипокинезия, ведущие к сокращению времени парадоксальной фазы сна;
- нерациональное и несбалансированное питание;
- курение и систематическое употребление алкоголя;

- одиночество, слабость социальной сети.

Таблица 3. Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса

Субъективные факторы	Усиление уровня стресса	Уменьшение уровня стресса
Память о прошлом	Наличие неудачных выступлений в прошлом, провалы публичных выступлений	Опыт успешных выступлений, презентаций, публичных докладов
Мотивации	«Для меня очень важно отлично выступить на защите и получить высокую оценку»	«Мне все равно, как я выступлю и какую оценку получу»
Установки	«Все зависит от меня» «Во время публичных выступлений все волнуются, а я особенно»	«От судьбы не уйдешь» «подумаешь, защита диплома. Это всего лишь формальность, не стоящая особых переживаний»
Субъективные факторы	Усиление уровня стресса	Уменьшение уровня стресса
Ожидания	Неопределенность ситуации, непонятно отношение членов комиссии	Определенность ситуации (ожидание благожелательного отношения к себе членов комиссии)

В исследованиях психологического стресса, установлении особенностей его развития и последствий для здоровья важно четко различать и оценивать влияние разных экстремальных жизненных событий. Различные концепции измерения стресса можно частично разграничить с использованием двухмерного пространства (рис. 4), где ось «Х» отражает длительность воздействия, а

ось «Y» – его интенсивность (серьезность, опасность).



Рис.4. Схема последствий воздействия психологических стрессов

Травмы имеют относительно небольшую длительность воздействия и высокую силу.

Хроническое ролевое напряжение развивается на протяжении длительного времени под влиянием неблагоприятных условий, не представляющих непосредственной угрозы для жизни.

Неприятности (столкновения, конфликты) — это события с краткой длительностью, обычно незначительные, однако, они могут быть включены в контекст длительного жизненного события или ролевого напряжения, что может увеличить их значение.

М.Перре, Р.Бергер, П.Вильгельм при систематизации стрессоров выделяют диапазон их валентности от низкой до высокой. Время, требуемое на реадaptацию, при повседневных сложностях составляет минуты или часы, при критических жизненных событиях – недели или месяцы, хронические стрессоры иногда длятся годами. Иллюстрацией служит рис. 5.

Типы стрессоров

По критериям негативной валентности и времени реадaptации жизненные события систематизируются следующим образом:



- На реадaptацию при повседневных сложностях требуются минуты или часы.
- При критических жизненных событиях на реадaptацию требуются недели или месяцы.
- Действие хронических стрессоров может длиться годами.

Рис.5. Типология стрессоров

На реадaptацию при повседневных сложностях требуются минуты или часы.

При критических жизненных событиях на реадaptацию требуются недели или месяцы.

Действие хронических стрессоров может длиться годами.

A.D. Kanner с соавторами провел исследование в 1981 году, в котором доказывал, что причиной психических расстройств чаще всего являются непрекращающееся воздействие неприятных событий - повседневные сложности (микрострессоры).

К таким событиям относят: недовольство своим весом и внешностью; состояние здоровья одного из членов семьи требующего ухода за собой; трудности, связанные с ведением домашнего хозяйства; повышение цен; стресс на работе; денежные трудности. К этому списку можно добавить конфликты на работе; дефицит времени; конфликты в семье; трения с соседями; двойная роль (домохозяйки и служащей).

В одних случаях, стрессовое событие вызывает ухудшение самочувствия, в других, наличие психопатологии способствует тому, что обыденные события воспринимаются как стрессовые. Высокая личностная тревожность, ведущая к появлению психопатологической симптоматики, усиливается повседневными стрессорами.

Пока отсутствует надежная систематика повседневных стрессоров.

Под критическими же жизненными событиями (макрострессоры) следует понимать такие события в жизни человека, которые удовлетворяют следующим трем критериям:

1. их можно датировать и локализовать во времени и пространстве;

2. требуют качественной реорганизации в структуре «индивид – окружающий мир»;

3. сопровождаются стойкими аффективными реакциями, а не только кратковременными эмоциями.

Нормативные критические события можно предсказать, так как они имеют биологическую или культурную природу (пубертатный возраст, выход на пенсию). Ненормативные критические события внезапны и непредсказуемы (смерть близкого).

Причины зависимых критических событий хотя бы частично связаны с поступками самого человека, независимые происходят по внешним причинам.

Критическое событие может рассматриваться и как последовательность микроэпизодов. Например, смерть близкого может на макроуровне рассматриваться как событие, начинающееся моментом смерти и заканчивающееся завершением траура. На микроуровне можно рассматривать это событие как набор эпизодов, таких как ночные пробуждения, болезненные мысли о разлуке и т.д.

Хронические же стрессоры продолжают длительное время и представляют собой тяжелые испытания (нагрузки на работе) или затянувшиеся нагрузки, возникающие в связи с дискретными событиями (например, с разводом).

Негативное влияние на здоровье могут наносить как интенсивные и короткие стрессовые события, так и длительные последствия дискретных стрессоров и хронические стрессоры.

Согласно психологии стресса, все психологические факторы влияют на стресс одним из двух способов (рис. 6): они могут влиять на оценку ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), а могут влиять на реакцию человека, его поведение, преодоление трудностей.

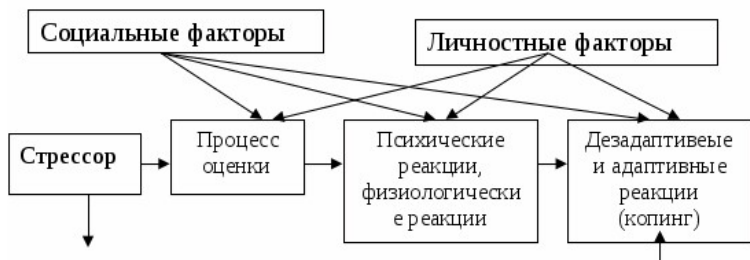


Рис.6. Структура стрессового события и переработки стресса

На возникновение стресса влияют различные факторы: врожденная уязвимость организма (например, склонность к различным заболеваниям), внешние события, убеждения человека, его умение совладать со стрессовой ситуацией. Влияние первых двух факторов не всегда подвластно контролю, однако развитие трансформационных копинг-стратегий и жизнестойкости способствует смягчению их последствий — собственно стресса.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации — благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям. Жизнестойкость (*hardiness*) включает в себя: принятие обязательств (тенденция полностью отдаваться делу, связано со смысловой и целевой ориентацией); контроль (тенденция думать и поступать так, будто можешь влиять на ситуацию); способность принять вызов (основано на убежденности в том, что изменения – это часть жизни и в них содержится возможность роста).

М. Seligman предложил гипотезу о значении “предсказуемости – непредсказуемости” авersive ситуаций. Эти характеристики являются аналогами контролируемости и неконтролируемости. Их определение зависит от временного местоположения авersive события в ряду «ситуация - реакция - последствия».

Безусловный стимул считается непредсказуемым, если его невозможно достоверно и объективно предсказать с помощью

условного стимула.

Если организм сталкивается с непредсказуемым аверсивным стимулом, то усиливается состояние хронической тревоги.

В случае предсказуемости безусловного стимула, может быть предсказана фобическая реакция. Если организм не обладает готовым ответом на такой стимул, то последовательность стимул-реакция становится неконтролируемой.

М. Перес, М. Ричертс в качестве теоретических показателей модели стресса выделяют следующие параметры:

1) Объективная контролируемость ситуации.

Ситуация оценивается как контролируемая, если большинство представителей популяции способны ее контролировать.

Смертельное заболевание поддается слабому контролю (косвенному, за счет выбора способа лечения и соблюдения рекомендаций).

Ситуация экзамена намного лучше поддается контролю.

2) Изменчивость ситуации – объективная вероятность изменения ситуации без участия личности.

3) Неопределенность стрессора – вариативность по степени ясности. Например, степень точности диагноза и прогноза – однозначный или под сомнением. Необходимо отличать объективную неопределенность от субъективной.

4) Вероятность повторения события в течение определенного промежутка времени.

5) Продолжительность и временная перспектива события (событие прошлого, настоящего или будущего).

6) Источник стрессовой ситуации: аверсивный (неприятный) стимул или утрата позитивного компонента

Существуют следующие возможности для идентификации объективных ситуационных характеристик: а) привлечение экспертов, применяющих объективные критерии; б) поиск репрезентативных примеров субъектов исследования (например, их можно спросить о том, в какой степени определенные ситуации и события способны повлиять на определенные формы их поведения); в) введение объективных ситуационных характеристик экспериментальным путем.

Психологические параметры стрессовой ситуации: объективные характеристики стресса и объективные параметры ситуации.

Объективные характеристики стресса:

1. Утрата - устранение желаемого источника вознаграждения или позитивного подкрепления (например, прекращение взаимоотношений).

2. Наказание - возникновение неприятной (авersive) ситуации (например, дорожная авария или приступ болезни).

Объективные параметры ситуации:

1. Валентность - присущая ситуации стрессогенность.

2. Контролируемость - имеющиеся возможности для контроля над ситуацией.

3. Изменчивость - вероятность того, что ситуация изменится сама по себе, то есть в результате собственной динамики (например, погода).

4. Неопределенность - степень, в которой ситуация не содержит достаточной информации для ясного понимания ее смысла.

5. Повторяемость - вероятность повторения стрессовой ситуации.

Стрессовые ситуации могут изменять свои объективные психологические особенности в результате копинга или же, напротив, оставаться стабильными, несмотря на прилагаемые усилия. Они также подвержены изменениям в результате собственной динамики. Это подчеркивает важность субъективного восприятия характеристик процесса стрессового события.

Основные субъективные параметры стрессовой ситуации.

1. Валентность - субъективное значение ситуации, которое влияет на ее стрессогенность, что индивидуально обусловлено.

2. Контролируемость - субъективная оценка личной способности контроля над стрессовой ситуацией.

3. Изменчивость - субъективная оценка того, что стрессовая ситуация изменится самостоятельно, без участия субъекта.

4. Неопределенность - субъективная оценка неопределенности и неясности ситуации.

5. Повторяемость - субъективная оценка повторяемости стрессовой ситуации.

6. Осведомленность - степень личного опыта переживания подобных ситуаций.

Согласно представлениям зарубежных психологов о сущности психологического стресса он рассматривается как процесс (а не только реакция), в котором требования ситуации оцениваются личностью относительно ее ресурсов, необходимых для удовлетворения этих требований.

Когнитивная оценка баланса между требованиями ситуации и ресурсами личности, с их точки зрения, является основным регулятором реакции на действие стрессора и определяет индивидуальные различия в реагировании.

В качестве причин возникновения ошибочных действий выступают три фактора:

1. Эмоции (сигнализируют, переориентируют фокус внимания, могут затруднять переход к решению очередной практической задачи, побуждают инициировать одни поведенческие стереотипы и избегать других);

2. Неопределенность (отношение к ней зависит от такого качества человека как толерантность к неопределенности, прогностических способностей, умения искать информацию, самоконтроля).

3. Значимость. Процессы восприятия информации в сочетании с личной схемой и схемой события влияют на его значимость для конкретного человека. По мере развития события новая информация может привести к изменению его восприятия, что повлечет за собой создание новой схемы (образа или сценария) события, — в результате меняется и значимость события.

Основное значение в когнитивных моделях стресса придается степени влияния атрибуций (приписываний) и убеждений на рискованное поведение. Объяснительный стиль – это наш обычный способ объяснения, толкования неприятных или плохих событий и прежде всего их причин. Эта теория предполагает, что каузальные атрибуции разделяются на три вида их проявлений:

- 1) внутренние или внешние,
- 2) стабильные или нестабильные,
- 3) общие или специфические.

С. Peterson и его сотрудники отмечали, что преобладание внутренней атрибуции сопровождается, как правило, большей пассивностью поведения и снижением самооценки при последующих опасностях или несчастьях, огорчениях, чем это происходит при

внешней атрибуции. Стабильные атрибуции чаще ведут к хроническому чувству уязвимости, а нестабильные – к более быстрому восстановлению нормального жизненного стиля. При общей атрибуции потерпевший может иметь всеобъемлющее чувство уязвимости, ощущение того, что он никогда и нигде не может быть в безопасности

Исследователь каузальной атрибуции Б. Вайнер является автором модели каузальной атрибуции, ориентированной, в первую очередь, на интерпретацию успехов или неудач собственных результатов деятельности человека.

Согласно модели каузальной атрибуции, разработанной Вайнером, причины поведения интерпретируются по трем основаниям:

- Локус контроля – внешняя или внутренняя по отношению к индивидууму причина;
- Стабильность – стабильная или нестабильная во времени причина;
- Контролируемость-неконтролируемость причины субъектом.

Вайнер определил, что:

1. Способности являются внутренним, относительно стабильным и неконтролируемым фактором.

2. Усилия — внутренним, но нестабильным и контролируемым.

3. Трудность задачи — внешняя, неконтролируемая и относительно стабильная причина, поскольку условия задачи не сильно изменяются во времени.

4. Удача является внешней, неконтролируемой и нестабильной — можно быть «везучим» в одной ситуации и «невезучим» в другой.

Предполагалось, что эти факторы равноправны и что для любого заданного результата один или два фактора будут восприниматься как основная причина.

Модель каузальной атрибуции Б. Вайнера отражена в таблице 4.

Локализация причин успехов/неудач	Внутренняя		Внешняя	
	Стабильная	Нестабильная	Стабильная	Нестабильная
<i>Контролируемая</i>	Отношение к учебе (усердие, лень)	Старание (в данный момент)	Типичная помощь учителя	Помощь, получаемая от других людей
<i>Неконтролируемая</i>	Способности	Телесное и душевное состояние (настроение, усталость)	Сложность задания	Случай

Пессимистический объяснительный (атрибутивный) стиль проявляется, когда последовательно используются внутренние, стабильные и общие объяснения причин неприятных событий. Признаками подобного стиля являются пассивность, депрессии и низкие профессиональные успехи.

Атрибутивный стиль играет роль посредника для устойчивых, выносливых личностей. Они склонны объяснять внутренними, стабильными и общими атрибуциями положительные события своей жизни и внешними, нестабильными и специфическими атрибуциями — негативные события.

Личности с недостаточной выносливостью, упорством, напротив, неблагоприятные события объясняют внутренними, стабильными и общими атрибуциями.

9. Стресс во время беременности

Под влиянием прогестерона с первых месяцев беременности у женщины начинает формироваться доминанта беременности, которая в последнем триместре беременности плавно переходит в материнскую доминанту.

В случае не запланированной или нежеланной беременности происходит нарушение психической адаптации к факту беременности. Это нарушает формирование доминанты беременности, которая не только контролирует физиологическую сторону протекания беременности, но и на подсознательном уровне корректирует поведение женщины.

Факторы, препятствующие нормальному формированию доминанты беременности:

- 1) Нежелание иметь ребенка (беременность в этом случае сама по себе является сильным стрессогенным фактором);
- 2) Конфликт предстоящего материнства и карьерного роста;
- 3) Стремление родить ребенка, потому что так надо (по возрасту, по статусу, из-за чувства одиночества);
- 4) Личностная незрелость женщины (неадекватно завышенная самооценка, эгоцентризм);
- 5) Высокий уровень личностной тревожности и эмоциональная чувствительность;
- 6) Склонность к различным фобиям, в том числе и боязнь родов.

Напряжение симпатического отдела вегетативной нервной системы, как и повышение концентрации адреналина и норадреналина в крови у беременной женщины приводят к сужению кровеносных сосудов, приносящих кровь к плаценте. Уменьшается приток артериальной крови, насыщенной кислородом и питательными веществами, и нарушаются обменные процессы между организмом матери и плода. Это приводит к гипоксии и гипотрофии плода. Гипоксия плода отражается на развитии головного мозга плода, клетки которого очень чувствительны к уровню кислорода в крови.

В крови беременной во время стресса также повышается содержание тестостерона. Если плод женского пола, тестостерон напрямую вмешивается в формирование женской половой системы, приводя к уменьшению размеров матки, и действует на мозг, в частности гипоталамус. В гипоталамусе есть ядро, называемое центром полового диморфизма (полового различия). Этот центр у половозрелого человека отвечает за гормональную регуляцию половой сферы и за регуляцию полового поведения. Функциональная «настройка» этого центра происходит в последнем триместре беременности.

Таким образом, стресс, вызвавший повышение уровня тестостерона в крови у матери и плода, приводит к нарушению нормальной подстройки центра полового диморфизма плода.

У плодов мужского пола повышение уровня тестостерона в крови матери во время беременности не делает их «сверхсамцами». Центр полового диморфизма таких самцов страдает – его размеры становятся меньше, чем в норме. Самцы начинают демонстрировать фемининное половое поведение.

На животных также показано, что обучение пренатально стрессированных особей может быть затруднено, и это связано с низкой исследовательской активностью, низкой скоростью адаптации к условиям тестирования, меньшей склонностью изменять стратегию поведения.

10. Стресс у детей

Основные причины острого или хронического стресса у детей:

- смерть родителя,
- развод родителей,
- смерть любимого животного,
- временное отсутствие матери в течении нескольких дней (у детей до 5 лет),
 - болезнь родителей, которая приводит к безразличию по отношению к ребенку (депрессия, алкоголизм),
 - болезнь самого ребенка (особенно с госпитализацией),
 - переезд,
 - смена школы,
 - финансовые трудности в семье, которые обсуждаются в присутствии ребенка,
 - физические наказания ребенка,
 - рождение братика или сестренки,
 - повторный брак родителей (особенно мамы).

В таблице 5 описаны наиболее часто наблюдаемые симптомы стресса у детей.

Таблица 5. Симптомы стресса у детей.

Физиологические	Психофизиологические	Психологические
головные боли	повышенная раздражимость	сниженное настроение
незначительное повышение температуры тела	рассеянность при выполнении обязательной деятельности	апатия
частые простуды и легкие недомогания	повышенная утомляемость,	неутомляемость
мышечное напряжение в шейно-воротниковой области	сонливость	отыгрывание на младших братьях и сестрах
боли в животе	неспособность сосредоточиться	отказ идти в детский сад или школу
проблемы с пищеварением		детские страхи
сухость во рту		ложь
отсутствие аппетита или чрезмерный аппетит		агрессия и аутоагрессия
недостаток или избыток веса		уход в себя (отказ от контактов)
обострение гастрита		погружение в мир фантазий

11. Стресс у пожилых людей

У пожилого человека в **норме** отмечается более высокий уровень кортизола в крови, чем у более молодых людей.

В старости ответ организма на стрессовое событие проявляется в обострении психосоматических и иных заболеваний.

Стресс в пожилом возрасте вызывает:

- Повышение уровня сахара в крови;
- Вследствие мышечных «зажимов» - снижение кровоснабжения мозга;
- Нарушения осанки, из-за которых часто возникают невралгии;
- Нарушения состояния межпозвоночных дисков в области грудного отдела позвоночника, которые приводят к ухудшению иннервации сердца и его кровоснабжения;
- Нарушения состояния межпозвоночных дисков в области пояснично-крестцового отдела позвоночника, которые могут привести к ухудшению работы почек.

12. Адаптация

Адаптация — это последовательность психологических реакций на объективную ситуацию, отражающих поведение, необходимое для совладания со специфической задачей (M. Perrez, M. Reicherts, 1992).

Реакция адаптации начинается с субъективного восприятия/оценки ситуационных характеристик и продолжается как реакция на восприятие, что обычно проявляется в виде попытки совладания с ситуацией, когда привычный или автоматический ответ на нее невозможен (A. Monat, J.R. Averill, R.S. Lazarus, 1972).

Выделяют три «основных уровня адаптации в зависимости от характера стресса:

1. Филогенетический – адаптация к изменениям среды (стресс вида).
2. Социокультурный – социальная адаптация к загрязнениям среды, экономическим переменам и др. (социальный, или культурный, стресс).
3. Онтогенетический:
 - а) адаптация к задачам развития, эндогенно или социально

обусловленным (стресс развития);

б) адаптация к нормативным или ненормативным критическим жизненным событиям (жизненный стресс);

в) адаптация к хроническим стрессорам (хронический стресс);

г) адаптация к нарушениям гомеостаза повседневной жизни (повседневные сложности)».

Оптимальная адаптация предполагает адекватное восприятие и когнитивную репрезентацию, которая соответствует характеристикам ситуации.

Кратковременные критерии адаптации:

- прямое решение проблемы;
- уменьшение стрессовой реакции.

Долговременные критерии адаптации:

- физическое благополучие;
- психическое благополучие;
- социальное благополучие.

Проблемы адаптации объясняются:

1) неправильным восприятием/оценкой ситуации (из-за неадекватной когнитивной репрезентации);

2) неправильной реакцией на адекватное восприятие (автоматическое, привычное реагирование или недостаток опыта адекватного реагирования).

Адекватная адаптация предполагает:

1) способность понимать реальные характеристики стрессора;

2) способность связывать результаты восприятия с функционально адекватными способами реагирования;

3) наличие соответствующих действенных убеждений или правил поведения;

4) наличие информации о субъективной и объективной эффективности кратковременного результата реагирования (копинга);

5) наличие информации о долговременных критериях успешной адаптации (физическом, психическом и социальном благополучии).

Считается, что социальная поддержка способна уменьшить негативный эффект стрессовых событий, влияющих на самочувствие.

стве, психические и соматические системы. Это происходит за счет того, что наличие поддержки сопровождается позитивным душевным состоянием и вызывает редуцирование психических и соматических симптомов. Можно выделить пять путей позитивного воздействия социальных отношений и поддержки:

1. Социальный эффект «щита». Социальные отношения способствуют редуциации стрессовых событий и приумножению позитивных событий, которые могут улучшить общее состояние индивида.

2. Когнитивный эффект «щита». Восприятие социальной поддержки редуцирует негативные суждения о событиях и усиливает благоприятные оценки окружающего мира.

3. Эффект эмоциональной разрядки и буферизации. Одно знание о существовании близких людей, тем более их присутствие могут снизить выраженность страха и неуверенности.

4. Когнитивный эффект преодоления проблемы. Знание того, что ты можешь привлечь кого-то к решению проблемы, мысль о том, что близкий человек понимает твою проблему, может изменить представление о ситуации и возможностях ее преодоления.

5. Социальное преодоление или помощь в преодолении стресса. Реально оказанная поддержка выполняет следующие функции: влияет на такие характеристики индивида как самооффективность, позволяет найти новые решения, и может быть направлена на прямое вмешательство в преодоление (финансовая помощь, освобождение от забот).

13. Стресс и психические расстройства

Основная причина. Стрессор – необходимое и достаточное условие для возникновения расстройства (хронические приспособительные и стрессовые реакции, ПТСР).

Дополнительная причина (кодeterminанта). Для возникновения расстройства требуются другие факторы (диатез-стресс модель).

Модерирующее действие. Стрессор усугубляют уже существующее условие для возникновения расстройства (при проблемах подросткового возраста).

Провоцирующее действие. Стрессор становится триггерным событием до начала расстройства, при долговременном воздействии стрессора превышает порог резистентности.

Протективное действие. Стрессовое событие может привести к активации личностных и социальных ресурсов и позитивному изменению отношения к существующей проблеме или расстройству.

Существует связь между переживанием критических (стрессовых) событий и наступлением эпизодов большой депрессии. Прочность этой связи варьирует в зависимости от методики исследования. Это справедливо и для детей и подростков.

Агорафобия, панические расстройства и навязчивые состояния могут провоцироваться стрессовыми событиями при наличии предрасположенности.

В возникновении и течении шизофрении большее значение имеют хронические и повседневные стрессы, а не критические жизненные события.

У большинства людей реакции на травмирующие события проходят через 4-6 недель и воспоминания и переживания интегрируются в Я-концепцию. Но у части людей проявляются в виде ПТСР, расстройства адаптации или хронических изменений личности после переживания катастрофы.

14. Механизмы психологической защиты

14.1. Определение и свойства психологической защиты

Психологическая защита - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний (тревоги), связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

1) Психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Бассин В.Ф., 1969, 1970).

2) Механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (Ташлыков В. А., 1992).

3) Механизмы, поддерживающие целостность сознания (Ротенберг В.С., 1986).

4) Система, стабилизирующая личность, которая проявляется в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций, чувства тревоги, возникающих при критическом рассогласовании картины мира с новой информацией (Грановская Р.М., 1997).

5) Механизмы компенсации психической недостаточности (Воловик В.М., Вид В.Д., 1975).

Свойства психологической защиты:

1. Функционирует бессознательно, не поддается контролю.
2. Срабатывает непосредственно сразу после стрессового события.
3. Временно снижает уровень тревоги, позволяя что-то предпринять.
4. Формируется на ранних этапах онтогенеза (в раннем детстве).
5. Мало осознаются.
6. Плохо поддаются коррекции.

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

- адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);
- гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жестко);
- зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения; примитивными - проекция, отрицание).

14.2. Виды психологической защиты

Механизмы психологической защиты разделяются на примитивные и зрелые.

Примитивные защиты:

1. Отрицание есть игнорирование тревожащей информации, блокирование ее на этапе восприятия. Информация, противоречащая положительным представлениям о себе либо несущая мощный отрицательный эмоциональный заряд, не допускается в сознание. Защита от тревоги здесь реализуется посредством искажения реальности. По сути, это отказ признавать реальность. Эта защита уходит корнями в детский эгоцентризм, когда познанием управляет дологическая убежденность: «Если я закрою глаза, то страшное исчезнет», «Если я не признаю этого, значит, это не случилось». Положительное значение отрицания в том, что оно позволяет переработать значимую ситуацию постепенно. Примерами использования данной защиты могут быть варианты реагирования на катастрофические ситуации у здорового человека: отрицание смертельной болезни, потери близкого человека («Нет, это не правда!»).

2. Проекция характеризуется бессознательным наделянием собственными качествами, чувствами и желаниями другого человека, то есть происходящее внутри нас проецируется вовне на других людей. В норме проекция служит основой эмпатии. Проникнуть в чужую психику невозможно, поэтому для понимания субъективного мира другого человека мы проецируем собственный опыт. Проблемы возникают в тех случаях, когда спроецированное искажает объект или когда спроецированное состоит из отрицаемых в себе, неприемлемых частей собственного «Я». О людях, прибегающих к такой защите, говорят: «В своем глазу не замечает бревна, в чужом видит соринку». Человек, склонный к неверности, становится патологическим ревнивцем, разгильдяй — жестким требовательным руководителем. Вместе с проекцией негатива возникает чувство угрозы, исходящей из внешнего мира.

3. Регрессия — возвращение к детским формам поведения, дающим ощущение комфорта и защищенности. Когда ребенок устал или голоден, он начинает хныкать или плакать, когда он заболел — он получает внимание, заботу и любовь. Отмечено, что при рождении второго ребенка в семье часто первый, в попытках вернуть внимание и любовь, соскальзывает к более ранним, детским формам поведения. Взрослый человек «болеет» и «хнычет», обижается и упрекает близких из-за пустяков, когда испытывает тревогу и потребность в любви и заботе. Когда регрессия становится стратегией преодоления жизненных трудностей, человек может быть охарактеризован как инфантильная личность.

4. Замещение (смещение или транспозиция) — бессознательная смена объекта, на который направлены чувства. Этот механизм включается, когда выражение чувств в отношении определенного объекта чревато опасностью и вызывает тревогу. Смещение, в частности, дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен здесь и сейчас безнаказанно. Происходит поиск «козла отпущения». Классический пример, когда, будучи отчитанным начальником, человек приходит домой и шумно ссорится с женой по надуманному предлогу, жена, в свою очередь, из-за пустяка наказывает ребенка, а ребенок бьет собаку. Таким образом, осуществляется перенос агрессии с более сильного и значимого объекта, являющегося собственно источником гнева, на более слабый и доступный. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, вызванного неудовлетворенной потребностью. Смещение — характерный механизм, запускающийся при формировании фобий, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта смещается на внешний объект.

Зрелые защиты:

1. Вытеснение (репрессия) — механизм, направленный на удаление из сознания неприемлемых, негативных, неприятных чувств, мыслей и побуждений. Таким образом, репрессия является желательным, но неосознаваемым забыванием. Фрейд писал: «Суть репрессии состоит в том, что нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него». Например, человеку предстоит неприятный разговор, и он «нечаянно» забывает номер телефона, по которому должен позвонить. Фрейд первоначально пришел к выводу, что репрессия является причиной тревоги. Позже он пересмотрел свои взгляды, предположив, что репрессия, как и другие механизмы защиты, является результатом, а не причиной тревоги. Иными словами, предсуществующий иррациональный страх порождает необходимость забыть. Данная защита имеет, безусловно, позитивное адаптивное значение. Если человек будет постоянно осознавать все свои побуждения, чувства, воспоминания, фантазии и конфликты, он будет все время ими наполнен. Проблема репрессии в том, что вытесненные из сознания в бессознательное переживания не исчезают, сохраняют свою энергетическую насыщенность, требуют постоянного контроля и затрат по удержанию, могут прорываться в сознание в кризисных ситуациях, оказывая влияние на психическую жизнь и поведение человека. Спротив-

ление подавленному влечению требует энергетического обеспечения, из-за этого другие формы поведения лишаются энергии. Это порождает быструю утомляемость, потерю контроля, раздражительность, слезливость, то есть астенический синдром. Вытесненное иногда дает о себе знать в разного рода оговорках, описках, сновидениях, «нелепых» мыслях, в безмотивных поступках, неожиданных провалах в памяти относительно самых элементарных вещей. Фрейд предполагал, что репрессия является прародителем всех других видов защитных процессов, так как элемент репрессии присутствует в действии большинства защит высшего порядка.

2. Реактивное образование (гиперкомпенсация) — защита, характеризующаяся бессознательным преобразованием одного эмоционального состояния в другое, инверсией (изменением знака) отношений, желаний и чувств. Реактивное образование формируется чувством вины и стыда. Например, сексуальные импульсы могут отвергаться посредством чрезмерной стыдливости, ненависти к сексуальности. Мать может подавлять раздражение,

недовольство поведением и чувство отвержения, которое вызывает у нее ребенок, и проявлять повышенную заботу о его воспитании, образовании, здоровье. От естественной заботы матери о ребенке такое поведение отличается навязчивостью, а чувства — большей демонстративностью. Любовь подростка по механизму реактивного образования трансформируется в поведение, которое со стороны выглядит как противоположное влюбленности. В ответ на агрессию человек произносит: «Мне вас жаль». В жизни можно столкнуться с ситуацией, когда бывшие враги становятся друзьями, что также не обходится без участия реактивного образования.

3. Рационализация — оправдание неприемлемых для человека чувств, побуждений, поступков. Когда ситуация угрожает нашему самоуважению и вызывает сильные отрицательные эмоции, то интенсивность этих переживаний можно уменьшить путем переоценки ситуации, истолковывая ее в качестве менее угрожающей или даже безвредной. Отрицая действительные мотивы своих действий, человек бессознательно стремится найти им социально приемлемое оправдание. Другими словами, человек находит логичные аргументы для ложного объяснения, оправдания своих ошибок, неудач и беспомощности. Для самооправдания используются различные «идеалы» и «принципы», высокие общественные цели.

4. Компенсация — бессознательная попытка преодоления реальных и мнимых физических или психических недостатков. Альфред Адлер связывал возможность развития личности с нали-

чием чувства неполноценности: «Быть человеком означает обладать чувством неполноценности, которое постоянно стремится к своему преодолению». Выделяют прямую компенсацию — стремление к успеху в области существования дефекта (когда физически слабый ребенок, занимаясь спортом, пытается стать таким же, как большинство его сверстников) — и косвенную компенсацию — стремление утвердить себя в другой сфере (когда физически слабый ребенок добивается авторитета в классе благодаря остроумию).

14.3. Формирование механизмов психологической защиты

Образование механизмов психологической защиты или их выраженная актуальность тесно привязаны к особенностям возрастных периодов психического развития человека.

Таблица 6. Хронология формирования механизмов психологической защиты (по Р. Плутчику)

Возраст и его особенности	Защитные механизмы
От рождения до 1,5 – 2 лет – тенденция к присоединению	отрицание - проекция
От 1,5 – 2 до 11 лет – тенденция к отделению	вытеснение – замещение регрессия - рационализация
От 11 до 13 лет	компенсация - гиперкомпенсация

14.4. Механизмы защиты как регуляторы эмоций

Теоретическая модель механизмов защиты была разработана Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979 году.

Согласно авторам модели, Один из основных факторов образования психологических защит - "экзистенциальные кризисы" ("универсальные проблемы адаптации"). Конфликт эмоций, связанный с решением проблем данных кризисов - это то противоречие, которое разрешается благодаря механизмам психологиче-

ской защиты.

4 основные "универсальные проблемы адаптации":

- проблемы иерархии;
- территориальности;
- идентичности;
- временности.

Первый экзистенциальный кризис. Проблемы иерархии возникают в связи с многоуровневым строением социума, в котором один его член имеет большие права, привилегии и возможности для удовлетворения своих потребностей по сравнению с другим. Иерархия основана на изначальном неравенстве участников социальной структуры (половом, возрастном, классовом и др.).

Базисные эмоции:

- гнев (стремление разрушить существующую иерархию);
- страх (избегание бунта против уже имеющейся социальной структуры).

Сдерживающие защитные механизмы:

- замещение;
- вытеснение.

Второй экзистенциальный кризис обуславливается проблемой территориальности. У каждого индивида имеется представление о территории, которая ему принадлежит, что выражается в чувстве собственности, коммуникативной дистанции и т.п. Когда индивид познает окружающую среду, он начинает определенным образом ее контролировать, обозначать границы и блюсти их.

Базисные эмоции:

- ожидание (контроль территории);
- удивление (потеря контроля).

Сдерживающие защитные механизмы:

- рационализация (стремление объяснять возможные неудачи);
- регрессия (обращение к онтогенетически более ранним формам поведения, вызывающим жалость противника).

Третий экзистенциальный кризис связан с решением проблем идентичности. Любой индивид стремится быть частью какой-либо общности, принадлежать к числу ее участников. Это необходимо для удовлетворения потребностей в безопасности, признании, физиологических потребностей. Можно сказать, что групповое объединение является основой выживания биологического вида и отдельного индивида. При этом индивид должен уметь распознавать тех, с кем он может контактировать, т.е. тех, кто принадлежит к его группе, и принимать их, а не принадлежащих - отвергать.

Базисные эмоции:

- принятие;
- отвержение.

Сдерживающие защитные механизмы:

- отрицание;
- проекция.

Четвертый экзистенциальный кризис, по мнению Р. Плутчика, составляет временность. Жизнь любого индивида ограничена двумя временными рамками: рождением и смертью. Уход, смерть одного существа означает неизбежность потери и отдаления для тех, кто живет, что, естественно, вызывает потребность социального решения проблемы утраты. Одно из возможных решений этой проблемы - это развитие печали, дистрессовых сигналов, исходящих от индивида, испытывающего потерю. Функция этой эмоции заключается в прямом или косвенном призыве на помощь для того, чтобы добиться реинтеграции индивида с тем, кого он потерял, или его заменителем.

Базисные эмоции:

- печаль;
- радость.

Сдерживающие защитные механизмы:

- компенсация;
- гиперкомпенсация.



Рис.7. Система диспозиций (по Г. Келлерману и Р. Плутчику)

Г. Келлерман и Р. Плутчик при изучении связи между эмоциями и диагностическими диспозициями исходили из того, что базовый (основной) диагноз, называемый диспозицией, является унаследованным и каждая из личностных диспозиций связана как с определенной эмоцией, так и с определенным защитным механизмом. Вместе они образуют систему, структурированную таким образом, что соседние секторы обозначают сходные диспозиции, например мания и истерия, а противоположные – противоположные, например мания и депрессивная (Рис. 7).

Пассивная диспозиция - инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо.

Агрессивная диспозиция. Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция - гнев (раздражение), основная защита - замещение, служащая для управления агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

Обсессивная диспозиция - стремление контролировать. Защита- *интеллектуализация, рационализация и сублимация.* Отчуждение от инстинктов и эмоций. Совестьливость, опрятность, стремление придерживаться середины, педантичность. Неспособ-

ность разгадывать человеческие эмоции - скрытая тревога потерять контроль.

Диспозиция психопатии. Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться в неподконтрольном состоянии и реализовывать свои импульсы. Защита *регрессией* даёт возможность такой личности постоянно разряжать импульсы, возвращаясь к более ранним способам удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный "паралич" и чувство оцепенения который возвращает ее к детской незащищенности, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью получить этот избыток стимулов.

Диспозиция истерии. Характерны большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание. Преобладающий тип защиты - *отрицание*. Эмоция принятия и защита отрицанием, являющиеся элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования.

Параноидальная диспозиция. Отсутствие внушаемости, высокая критичность. Преобладающие эмоции - отвращения и неприятия. Такая личность, ощущая свою неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей этого не замечать. Окружающий мир - объект критики.

Депрессивная диспозиция. Личность такого типа все время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция - печаль. Основной способ защиты - *компенсация*, направленная на избегание печали.

Диспозиция мании. Личность этого типа насыщена энергией, ее цель участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для нее характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность: преобладающая эмоция - радость, потребность в избытке приятных стимулов - гедонизм. Защитным механизмом являются *реактивные образования* (формирование реакций), подавляется привлекательность стимулов, влечение к которым социально неодобряемо.

14.5. Эго-ориентированная классификация защитных механизмов

Стратегии в эго-ориентированной модели рассматриваются с точки зрения развития эго, или Я. Дж. Вейллант предложил классифицировать механизмы защиты по четырем уровням, каждый из которых отражает специфические особенности защитного поведения (Таблица 7). В предложенной классификации уровни развития эго-процесса организованы иерархически от самого нижнего – психотического – уровня, на котором располагаются наиболее незрелые механизмы защиты, через промежуточный инфантильный уровень и его механизмы, и до вышележащего невротического уровня и соответствующих ему защитных механизмов. Четвертый уровень развития эго является самым высоким, отражающим наиболее зрелые защитные механизмы.

Таблица 7. Иерархическая классификация защит и способов их коррекции (по Дж. Вейланту)

Уровень	Механизмы	Разновидности	Характерное проявление	Коррекция
1-ый	Психотические	1) иллюзорная проекция 2) отрицание внешней действительности 3) искажение реальности	Для здоровых детей до 5 лет, «вплетены» в фантазии взрослых	В результате принятия существующей реальности
2-ой	Инфантильные	4) проекция чувств 5) шизоидное фантазирование 6) ипохондрия или ипохондрическая самопроекция	Для детей от 3 до 15 лет и взрослых с нарушениями характера	В результате освоения навыков создания благоприятных отношений с

		7) пассивно-агрессивное поведение 8) компульсивное поведение		окружающими, в процессе длительной психотерапии
3-ий	Невротические	9) интеллектуализация 10) репрессия или вытеснение 11) перенос чувств 12) наигранное поведение 13) разотождествление или невротическое отрицание	При невротических расстройствах и острых стрессовых состояниях	В процессе психотерапии
4-ый	Зрелые	14) альтруизм 15) юмор 16) подавление осознания импульса 17) антиципация или предчувствие худшего 18) сублимация или замещение	Для здоровых взрослых людей	

К психотическим механизмам **первого уровня** относятся:

- иллюзорная проекция;
- отрицание внешней реальности;
- искажение реальности.

1. Иллюзорная проекция - подозрительность, приписывание окружающим враждебности, негативных намерений. Иллюзорная проекция в качестве защитного механизма проявляется в откровенных заблуждениях о внешней реальности, зачастую в виде исходящей извне угрозы. Защита в виде *иллюзорной проекции* позволяет человеку избавиться или облегчить тягостное дистрессовое состояние за счет переноса ответственности за испытываемые неприятные чувства вовне, как правило, на других людей. Помимо проекции на других собственных запретных чувств, человек может предполагать, что окружающие используют его в своих корыстных целях и интересах.

2. Отрицание внешней действительности – галлюцинации. Защита в виде *отрицания* в большей степени затрагивает восприятие внешней действительности, нежели внутреннее состояние человека. *Отрицание внешней действительности* проявляется в опровержении реального положения вещей путем создания мысленного образа окружающего мира, других людей, включая тех, которых не существует.

3. Искажение реальности - мысленное слияние с другим человеком, принятие желаемого за действительное, навязчивые идеи, идеи исключительности. Защитный механизм искажения реальности проявляется в существенной трансформации внешнего мира с целью его приспособления к личным нуждам и интересам. Вейллант определяет механизм искажения реальности как «чрезвычайное изменение внешней действительности для удовлетворения внутренних потребностей». *Искажение реальности* служит удобным предлогом для снятия личной ответственности за собственные желания, а самое главное, за их удовлетворение. Благодаря использованию механизма *искажения реальности* избавление от неприятных переживаний происходит за счет их замещения противоположными чувствами. *Искажение реальности* может проявляться в виде мысленного слияния с другим человеком в единое целое, нереалистичных сверхверований, галлюцинаций, заблуждений в форме принятия желаемого за действительное, иллюзии превосходства или исключительного права, одержимости навязчивой идеей и ее осуществления.

К инфантильным механизмам **второго уровня** относятся:

- проекция чувств;
- шизоидное фантазирование;

- ипохондрия;
- пассивно-агрессивное компульсивное поведение.

4. Проекция чувств - проявляется в приписывании другим собственных неосознаваемых чувств, которые дают о себе знать в виде предрассудков, предубеждений или мнимых подозрений, забывчивости, а также чрезмерной бдительности к грозящей извне опасности.

5. Шизоидное фантазирование - уход в мир своих фантазий, использование фантазии для избегания близости с окружающими. В отличие от разотождествления, при шизоидном фантазировании человек переделывает внешний мир, а не внутренний. С помощью фантазии человек изменяет образ внешней реальности до такой степени, что затруднительная ситуация отступает на задний план или исчезает из поля зрения. И наоборот, желаемая ситуация становится очевидной реальностью. Используя эту защиту человек не настаивает на исключительной достоверности своих фантазий, как в случае *психотического отрицания*, а лишь использует их для создания между собой и другими невидимого барьера с целью избегания близости.

6. Ипохондрия или ипохондрическая самопроекция - приписывание себе заболеваний.

С помощью механизма *ипохондрической самопроекции* человек интериоризирует или, проще говоря, присваивает себе неблагополучие. В результате *ипохондрической самопроекции* человек интериоризирует непроверенные сведения или считает причинами несуществующей болезни любые неоднозначные признаки. Легкая головная боль для ипохондричного человека оборачивается переживаниями по поводу возможного серьезного заболевания мозга. Мелкий конфликт с сотрудниками оказывается чуть ли не причиной сердечного приступа. Прочитав заметку о редком опасном заболевании, ипохондрик моментально отыскивает у себя его симптомы.

7. Пассивно-агрессивное поведение - *садомазохистские отношения, сопротивление, агрессия обращенная против себя, демонстративность*. Агрессия по отношению к другим, проявленная косвенным образом в пассивной форме, в виде сопротивления, или же обращенная против себя является характерной особенностью *пассивно-агрессивного поведения*. Ее разновидностью является провокационное поведение для привлечения всеобщего внимания, выставление себя в роли «козла отпущения» или клоуна, создание садомазохистских отношений. В каждом из этих случаев

человек прибегает к *пассивно-агрессивной защите* с целью избежать принятия конкурентоспособной роли.

8. Комппульсивное поведение - *самоповреждения, потребление наркотиков, ритуальное поведение.* Комппульсивное поведение является непосредственным проявлением вонне неосознаваемых импульсов в виде автоматических моторных и вербальных реакций, шокирующих действий и непристойного поведения. Использование наркотиков, бесконтрольное употребление лекарств, а также различного рода извращения и причинение себе вреда с целью освобождения от напряженности, беспокойства и депрессии также относятся к этому типу защиты. Комппульсивное поведение может выражаться в виде проявления самодурства.

К невротическим защитным механизмам **третьего уровня** относятся:

- интеллектуализация;
- репрессия;
- перенос чувств;
- наигранное поведение;
- разотождествление, или невротическое отрицание.

9. Интеллектуализация - *сосредоточение на малозначимых деталях, умствование.* Интеллектуализацию можно назвать способом ухода от действительно существенного и значимого за счет рационального обоснования значимости несущественного. Среди прочих способов такого ухода Вейллант называет перенос внимания к неодушевленному в качестве избегания близости с людьми, проявления чрезмерного внимания к чему-то незначимому в качества ухода от выражения чувств. *Интеллектуализация* также заключается в гипертрофированном внимании к незначущим деталям с целью отказа от восприятия целого.

10. Репрессия, или вытеснение - *вытеснение нежелательного импульса, чувства в бессознательное.* Наложение запрета на осознание переживаемого чувства является симптомом защитного механизма *репрессии*, или *вытеснения*. В противоположность рационализации при защитной *репрессии* чувства осознаются, но их идея отсутствует. *Репрессия* сопровождается специфическим символическим поведением, свидетельствующим о том, что подавляемый факт в действительности не забыт, а лишь вытеснен. *Репрессивная защита* оказывает блокирующее воздействие на сознательное восприятие внутренних инстинктов и чувств.

11. Смещение чувств, или перенос - перенос чувств с беспокоящего предмета на безобидный (фобии, истерические проявления, суеверия). Механизм смещения чувств включает переадресацию чувств с беспокоящего предмета, ситуации или человека на относительно безобидный объект.

12. Наигранное поведение - проявление чувств, противоположных испытываемым. Защитный механизм, получивший название *наигранного поведения*, проявляется в выражении вонне чувств, диаметрально противоположных испытываемым, но воспринимаемым в качестве непристойных или недопустимых. Проявление чрезмерной опеки по отношению к другим при страстной потребности в заботе, выражение любви к ненавистному или опасному человеку является симптомами *наигранного поведения*.

13. Разотождествление, или невротическое отрицание - действия направленные на снижение напряжения (бравада, гиперактивность, употребление лекарственных средств для смягчения тревоги). Механизм невротического отрицания, или *разотождествление*, направлен на переделывание внутреннего мира и «заключается во временной, но довольно серьезной трансформации личной самоидентификации с целью избегания эмоционального дистресса». *Невротическое отрицание* может включать гипертрофированную активность, истерические выходы, вспышки необоснованного чувства превосходства, браваду, безответственное отношение к чему-либо или использование фармакологической интоксикации с целью притупления ощущения своего несчастья.

Зрелые механизмы самого высшего, **четвертого уровня** объединяют:

- альтруизм;
- юмор;
- подавление импульсов;
- антиципацию худшего;
- сублимацию.

14. Альтруизм - удовлетворение от оказания помощи окружающим. Отмечая некоторое сходство *альтруизма* с *наигранным поведением*, Вейллант эти два понятия тем не менее разводит. *Альтруизм* он считает мягкой и деликатной формой *наигранности*, имеющей для человека скорее конструктивное, нежели неконструктивное значение. Одним из ярких примеров *альтруизма* исследователь называет филантропию и бескорыстное служение людям. В

отличие от наигранного поведения альтруизм приносит человеку некоторое удовлетворение, хотя и опосредованное.

15. Юмор - не причиняет дискомфорта себе и окружающим, связан с реальностью. Юмор в качестве защитного механизма Вейллант считает «откровенным выражением идей и чувств без причинения себе дискомфорта или снятие напряжения без оказания неприятного эффекта на других». Вейллант сравнивает юмор с надеждой на лучшее. Так же как и надежда, юмор позволяет человеку пережить то, что является слишком ужасным для переживания, и при этом удерживает его внимание на этом реальном, хотя и весьма неприятном, событии или чувстве. Сохранение связи с реальностью отличает юмор от остроумия, являющегося разновидностью *переноса* и базирующегося на разрушении реальности, а также на всевозможных отвлечениях и безумных идеях. Прибегая к юмору, человек все-таки называет вещи своими именами, хотя и делает это в несколько искаженной форме.

16. Подавление осознания импульса - временная отсрочка в решении конфликтной ситуации (осознаётся). Подавление осознания импульса является сознательным или полусознательным решением отложить на некоторое время размышления над возникновением внутреннего импульса или конфликта. В отличие от *невротического* ухода механизм *подавления осознания импульса* заключается в поиске благоприятного момента для реагирования на возникший дискомфорт и его полного осознания. Человек закусывает губу от боли, но откладывает осознание неприятности на завтра, до того момента, когда он будет психологически готов встретиться лицом к лицу с неприятным фактом.

17. Антиципация, или предчувствие худшего - негативные предчувствия, настрой на худшее, переживание заранее. Защитный механизм антиципации худшего проявляется в виде преждевременного беспокойства и включает тенденцию усматривать усугубление дискомфортного состояния и волнения по поводу возможных неприятностей в будущем. К примеру, человек «предчувствует» свою смерть перед операцией или грозящий браку развод и заранее эмоционально реагирует на несуществующие в реальности события. Таким образом, защитный механизм *антиципации худшего* включает негативные предчувствия, настрой на худшее и связанные с этим переживания.

18. Сублимация, или замещение - творчество, спортивные состязания. Сублимация включает проявление агрессии через различные игры, спортивные состязания и хобби. Ослабление инстин-

кта в период романтического ухаживания относится к *возвышенному замещению*. Наглядной иллюстрацией сублимации является успешное занятие творчеством. *Сублимацию* Вейллант считает «косвенным или уменьшенным выражением инстинктов, не грозящих неблагоприятными последствиями или значительной потерей удовольствия». В отличие от невротической защиты сублимированные инстинкты скорее организованны, чем игнорированы или отклонены. В отличие от защитного переноса чувств при *сублимации* собственные негативные чувства не приписываются другим. В *возвышенной сублимации* собственные чувства осознаются, видоизменяются и направляются на относительно значащего человека, объект или цель. Следовательно, *сублимация* заканчивается частичным удовлетворением инстинктивного чувства. Частичное получение желаемого результата отличает *сублимацию* от юмора, а также от переноса чувств.

Коррекция защитных механизмов

Психотические механизмы защиты первого уровня, по мнению Вейлланта, являются вполне обычными для здоровых детей в возрасте до пяти лет. Некоторые элементы защиты первого уровня могут быть вплетены в мечты и фантазии взрослых. От психотических механизмов возможно избавиться лишь в результате изменения самой реальности в ходе прямой конфронтации, встречи лицом к лицу с игнорируемой реальностью. Тем не менее, психотерапевтическая консультация может оказать существенную поддержку человеку в осуществлении этой конфронтации.

Инфантильные механизмы второго уровня обычны для здоровых детей от трех лет и до пятнадцатилетнего возраста. Они также свойственны взрослым с нарушениями характера и нуждающимся в психотерапии. Механизмы второго уровня считаются признаком незрелости и воспринимаются в качестве социально нежелательных индивидуальных проявлений. Поскольку их возникновение обусловлено проблемами в установлении близких взаимоотношений с окружающими или угрозой их потери, то избавиться от инфантильной защиты можно либо в результате улучшения межличностных взаимоотношений, либо в результате длительной психотерапии.

Невротические защитные механизмы третьего уровня нормальны для здоровых людей в возрасте от трех до девяти лет, а также в случае невротических расстройств и при острых стрессовых состояниях. Проявление невротической защиты вос-

принимается со стороны в качестве причуд или «невротических выходов». Защитные механизмы третьего уровня, согласно исследованию, могут быть легко откорректированы в ходе психотерапевтической консультации.

Зрелые механизмы самого высшего, четвертого уровня могут возникнуть у здоровых индивидов в возрасте от двенадцати до девятнадцати лет. Вейллант утверждает, что для использующего эту защиту человека, зрелые механизмы юмора, сублимации и антиципации худшего являются своеобразным способом интеграции реальности, межличностных взаимоотношений и личных чувств. Со стороны они могут казаться вполне удобными и приемлемыми личностными свойствами, однако под давлением стресса защитные механизмы четвертого уровня легко принимают более незрелые формы.

15. Совладание со стрессом

15.1. Определение

Впервые термин «coping» был использован Л.Мерфи в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. В последующем понимание копинг-механизмов было связано с исследованиями психологического стресса. Р.С.Лазарус (1966, 1984) определял копинг (совладание) продолжающиеся усилия личности, отражающиеся в мыслях и действиях и направленные на разрешение специфических требований среды, оцениваемых в качестве чрезмерных или подавляющих.

Копинг-поведение – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к более или менее успешной адаптации.

Совладающее (копинг) поведение - это целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, адекватными личностным особенностям и средовым характеристикам способами (Т. Л. Крюкова, 2000, 2003-2008). Оно направлено на активное взаимодействие с ситуацией - изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю).

Выбор совладающего поведения активно действующим субъектом, определяется личностными (диспозиционными), ситуатив-

ными (динамическими) и экологическими (социокультурными и социально-психологическими) факторами.

15.2. Подходы к исследованию

Выделяют 3 подхода к исследованию совладания:

1. Диспозиционный (стили совладания)
2. Ситуационный (изучение стратегий, которые могут быть полезны в конкретных ситуациях)
3. Интегративный (выбор копинг-поведения определяют как особенности ситуации, так и личностные характеристики).

Представители первого подхода – диспозиционного – рассматривают, существуют ли определенные личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями, и стили преодоления стресса. К данному подходу относят психоаналитическую модель З.Фрейда, измерение черт личности и выделение стилей совладающего поведения как устойчивых индивидуальных особенностей и особенностей личности как предикторов преодоления стресса.

Второй – ситуационный или динамический подход, сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. В данном случае рассматриваются более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. К ситуационному подходу относятся транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, изучение специфических стрессовых ситуаций, например, конфликтных. Р. Лазарус считает, что не столько личность индивида, сколько сама стрессовая ситуация определяет стиль совладания со стрессом.

Третий подход – интегративный. Представители данного подхода рассматривают личностные и ситуационные факторы, как предикторы, влияющие на выбор копинг-усилий. Копинг в данном случае выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованию ситуации, устранению угрозы.

Таким образом, на выбор стратегии и стиля совладания, помимо особенностей ситуации, влияют особенности личности, социокультурные и социально-психологические переменные, а также те ресурсы, которые имеются у человека.

15.3. Критерии совладающего поведения

К критериям совладания как поведения субъекта Т.Л. Крюкова относят следующие:

- *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения);
- *целенаправленность*;
- *контролируемость* (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации);
- неразрывная *связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – *адекватность ситуации*, моменту времени (своевременность);
- *значимость* последствий выбора данного поведения для психологического *благополучия* субъекта;
- *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту);
- существование *индивидуальных различий* и склонности субъекта к определенным видам (стилям) совладающего поведения;
- наличие в его структуре *разнообразных стратегий*;
- различная *эффективность* поведения;
- *возможность обучения* этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

15.4. Различия между механизмами психологической защиты и механизмами совладания

Основным отличием психологической защиты от стратегий совладающего поведения является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Действительно, по мере развития и формирования самосознания человек способен контролировать то, что ранее осуществляла автоматически, не отдавая себе в этом отчета.

Р. Лазарус рассматривает психологическую защиту как пассивное копинг-поведение. Автор выделяет параметры дифференциации между защитными механизмами и механизмами совладания:

1. Временная направленность. Защита, как правило, пытается разрешить ситуацию «сейчас», не связывая эту актуальную ситуацию с будущими ситуациями. В этом смысле психологическая защита обслуживает актуальный психологический комфорт.

2. Инструментальная направленность. Защита «думает» только о себе, если она и учитывает интересы окружения, то только для того, чтобы они, в свою очередь, обслужили ее интересы.

3. Функционально-целевая значимость. Имеют ли механизмы регуляции функцию восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания) или скорее функцию только регуляции эмоциональных состояний (защитные механизмы).

4. Модальность регуляции. Имеют ли место поиск информации, непосредственные действия, рефлексия (характерно скорее для совладания) или подавление, уход и т. д.

Таблица 8. Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями (по О.В. Кружковой)

<i>Параметр сравнения</i>	<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Защитные механизмы</i>
Цель	Достижение адаптации к изменяющимся условиям	Сохранение комфортного состояния, снижение эмоционального напряжения
Характер приспособления	Активное приспособление	Пассивное приспособление
Степень осознанности	Сознательное изменение ситуации	Бессознательное реагирование на угрозу
Основные виды	Поведенческие Когнитивные Эмоциональные	Примитивные Высшие
Коррекция феномена	Возможность обучения совладанию, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения	Осознание бессознательных защитных механизмов, что снижает степень их активизации

	ния определенной последовательно- стью действий	
--	---	--

15.5. Структура копинг-процесса

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: когнитивной оценкой и копингом.

Понятие когнитивной оценки является центральным для подхода Лазаруса к преодолению стресса. Многие, по мнению авторов, зависят от когнитивной интерпретации стрессора. Авторы выделяют следующие стадии когнитивной оценки: первичная и вторичная.

Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе – «что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию, или оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности).

Вторичная когнитивная оценка – это оценка собственных ресурсов и возможностей решить проблему, выражается в постановке следующего вопроса: «что я могу сделать?». Далее включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события.

Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. Р. Лазарус и С. Фолькман (1980) выделяют два основных типа копинга:

- копинг сфокусированный на проблеме;
- копинг сфокусированный на эмоциях.

Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции.

Индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую

нагрузку в зависимости от их субъективной оценки.

После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания.

Из этого следует, что структура копинг-процесса начинается с восприятия стресса, далее – когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий (рис.8).

Систематические ошибки в оценке ситуации называются «оценочной патологией» (appraisal pathology). Их часто допускают депрессивные (недооценка контролируемости ситуации) и гневливые лица (переоценка интернальности и контролируемости ситуации).



Рис.8. Структура копинг-процесса

15.6. Систематика копинг-поведения

Копинговые действия могут быть: ситуационно-ориентированными (активное влияние на ситуацию; уклонение/уход; пассивность); репрезентативно-ориентированными (поиск информации; «подавление» информации); оценочно-ориентированными (изменение намерений/целей; переоценка ситуации) (Таблица 9)

Таблица 9. Систематика копинговых реакций и действий (В.А.Абабков, М.Перре, 2004).

Копинг, ориентированный на ситуацию	Активное влияние
	Бегство/уход
	Пассивность
Копинг, ориентированный на репрезентацию	Поиск информации
	Вытеснение информации

Копинг, ориентированный на оценку	Переоценка/придание смысла
	Изменение цели

П. Вонг представил эволюцию стратегий преодоления стресса в виде концептуального развития их движения к большей дифференциации (рис.9).

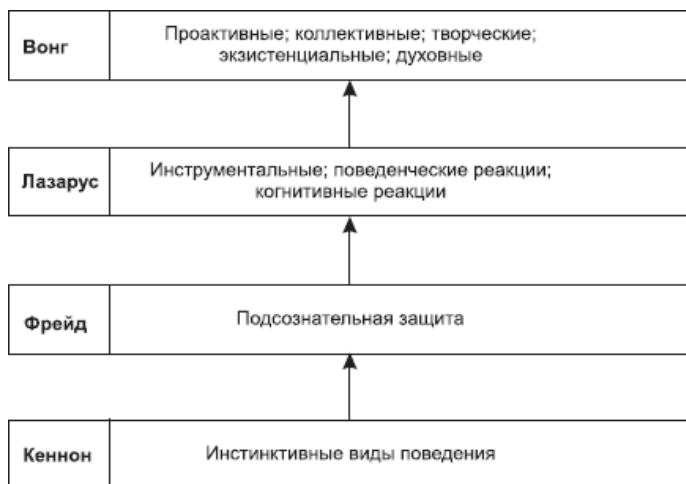


Рис.9. Эволюция стратегий преодоления стресса

Данная концепция преодоления стресса включает превентивные, самопреобразующиеся, экзистенциальные и духовные стратегии — адаптивные реакции человека, зависящие от его способности к символизированию, прогнозированию, саморефлексии, духовному проявлению, саморазвитию и самосовершенствованию.

С.К. Нартова-Бочавер предлагает, в качестве возможных оснований классификации, следующие признаки преодоления:

- 1) ориентированность или локус преодоления (на проблему или на себя);
- 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
- 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
- 4) временная протяженность полученного эффекта (разре-

шается ситуация радикально или требует возврата к ней);

5) ситуации, провоцирующие поведение по преодолению (кризисные или повседневные).

Классификация видов стратегий преодоления («совладания») стресса, разработанная Л.И. Анцыферовой, построена на основании учета особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных жизненных и профессиональных ситуаций. Автор выделяет пять групп стратегий.

1. Преобразующие стратегии:

а) практические действия и вербальные формы реагирования;

б) перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания;

в) коррекция ожиданий и надежд;

г) восстановление позитивной самооценки;

д) «идущее вверх сравнение»;

е) «антиципирующее совладание» и «предвосхищающая печаль».

2. Приемы приспособления к трудным ситуациям:

а) осознанное изменение отношения к ситуации;

б) «позитивное истолкование» неприятного и морально тяжелого переживания;

в) ролевое поведение для совладания с нежелательными чертами личности;

г) идентификация себя с более удачливыми людьми.

3. Вспомогательные приемы самосохранения:

а) уход или бегство из трудной ситуации;

б) психологическая борьба с негативными эмоциями и болезненными ощущениями, отрицание факта травмирующего события, «самопоражающая» стратегия (наркомания, алкоголизм, суицид).

4. «Метастратегические техники» жизни, развитие способности:

а) предвидеть и предотвращать трудные ситуации;

б) своевременно распознавать неразрешимость определенных жизненных проблем.

5. Совершенствование нравственного начала личности — чувства милосердия, сострадания, любви к человеку и т. д.

Л.И. Анцыферова отмечает, что «совладание — это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом ... не суще-

ствуется таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях».

Поведение преодоления включает различные виды взаимодействия человека с внешними и внутренними факторами и широкий спектр человеческой активности – от бессознательных процессов психологической защиты до осознанного целенаправленного противодействия экстремальным факторам жизни и деятельности и кризисным ситуациям повседневной жизни. Предложенная В.А. Бодровым классификация стратегий преодоления стресса основана на их систематизации по признакам: а) превентивной (профилактической), оперативной (коррекционной), комплексной (двухсторонней) направленности воздействий; б) ориентированности приемов регуляции поведения по преодолению на личность, то есть на собственные эмоциональные переживания, реакции и установки в отношении стрессогенных ситуаций, на решение проблемы, то есть на оценку или вмешательство в ситуацию, или на поведение по избеганию трудных ситуаций; в) активности или пассивности форм преодоления; г) характера мобилизованных на преодоление личных ресурсов (психологических, физиологических, профессиональных, социальных) (таблица 10). Некоторые стратегии достаточно четко дифференцируются по перечисленным признакам, другие же отражают полиморфизм признаков и обладают многофункциональными свойствами.

Таблица 10. Классификация стратегий поведения по преодолению стресса

Тип стратегий	Превентивное направление	Оперативное направление
1. Преобразующие	1) практические действия и вербальные формы реагирования	
	2) «антиципирующие»	
	3) перестройка когнитивной структуры	
	4) коррекция своих	

	ожиданий и надежд	
	5) «идущее вниз сравнение»	
	6) идущее вверх сравнение	
		7) решение проблемы
		8) «рационализация»
		9) «компенсация»
2. Приспособление к трудным ситуациям	10) изменение своего отношения к ситуации	
	11) изменение личностных свойств	
	12) снижение психической напряженности	
	13) установление социальных взаимосвязей	
	14) идентификация личности с более удачливыми людьми	
		15) «проекция»
		16) «оппозиция»
		17) «замещение»
3. Контроль за стрессом	18) поиск необходимой информации	
	19) знание ощущений при стрессе	

4. «Самораскрытие» и «катарсис»	18) поиск необходимой информации	
	19) знание ощущений при стрессе	
	20) знание: на чем фокусировать контроль	
	21) «самораскрытие»	
		22) «катарсис»
	23) стимуляция за достойное поведение в стрессовых условиях	
5. Избегание трудных ситуаций	24) «фокусирование на эмоциях»	
		25) «конструктивное отвлечение внимания»
		26) «подавление» и «отрицание»
		27) интеллектуализация
	28) «пассивный протест»	
6. «Самопоражающие» стратегии	29) курение, прием наркотиков и алкоголя, самолечение	

Преобразующие стратегии:

- практические действия и попытка воздействия убеждением или разъяснением на других участников ситуации;
- сравнение себя с теми, кто находится в худшем положении («идущее вниз сравнение») или воспоминания своих успехах в других сферах жизни («идущее вверх сравнение»);
- «антиципирующее совладание», «предвосхищающая печаль» позволяют подготовиться к худшим вариантам исхода;
- перестройка когнитивной структуры: изменение значения

события или переключение внимания на приятные события, нахождение примеров положительных исходов, использование техник релаксации;

- рационализация – учет только той информации, которая позволяет оценивать свое поведение как адекватное ситуации и правильное;

компенсация – восполнение пробелов в разрешении одной ситуации успехами в разрешении другой.

Стратегия приспособления к трудным ситуациям

- осознанное изменение отношения к ситуации («позитивное истолкование», «придание смысла»);

- принятие на себя определенной роли и поведение в соответствии с этой ролью («изменение личностных свойств», Ф. Зимбардо рекомендует использовать эту стратегию для преодоления застенчивости);

- стратегия снижения психической напряженности (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, ауто-тренинг);

- идентификация с более удачливыми и успешными людьми;

- проекция - при обнаружении нежелательных качеств у других ослабевает собственное чувство неудовлетворенности, разочарования, вины, напряженности и это приносит облегчение;

- оппозиция – протест подростков против чрезмерно высоких требований со стороны взрослых;

- замещение - перенос реакции с «недоступного» объекта на другой — «доступный» или замена неприемлемого действия на приемлемое.

Стратегии контроля над стрессом

- поиск необходимой информации (при стрессе болезни – о способах диагностики и лечения, о квалификации врача и т.д.);

- знание ощущений, возникающих при нарастании интенсивности стресса и ее снижении.

Стратегии «самораскрытия» и «катарсиса»

- «самораскрытие» - рассказ о собственных переживаниях;

- «катарсис» – приобщение к искусству, сопереживание героям;

- стимуляция поведения (соглашение с самим собой или

соглашение с другими людьми).

«Самопоражающие» стратегии

- курение, прием наркотиков и алкоголя, самоназначение медикаментов.

Стратегии избегания трудных ситуаций

Избегание и уход обычно используются при столкновении с ситуациями, которые оцениваются как непреодолимые и могут проявляться как физическом избегании встречи со стрессором, так и в психологическом отчуждении от ситуации и подавлении мыслей о ней.

- стратегии «фокусирующиеся на эмоциях» - игнорирование симптомов болезни, стремление относиться с юмором к своему положению, надежды на благоприятное разрешение ситуации;

- «конструктивное отвлечение внимания» - переключение внимания на текущие дела или приятные занятия;

- «подавление» - человек не может вспомнить деталей события;

- отрицание – угрожающие сигналы не воспринимаются, селективное невнимание;

- интеллектуализация – процесс переживания подменяется рассуждением.

Задание для самостоятельной работы

Выполнить методику «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Обработать полученные результаты и проинтерпретировать их

16. Антиципация и антиципационная состоятельность

Под антиципацией в психологии понимается способность (в самом широком смысле) действовать и принимать те или иные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых, будущих событий (Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков, 1980).

По мнению Г.К. Ушакова (1987), в психологических особенностях невротиков обращает на себя внимание трудность, а подчас и невозможность предвидеть, прогнозировать всю возможную

цепь последующих этапов деятельности в данной ситуации и при данном отношении к ней. Способность предвосхищать события формируется после 11-13 лет.

Под антиципационной состоятельностью понимают способность человека предвосхищать стрессовые ситуации в будущем и прогнозировать способы реагирования в этих ситуациях.

В настоящее время можно считать доказанным участие механизмов вероятностного прогнозирования и антиципации в этиопатогенезе невротических расстройств, что нашло отражение в антиципационной концепции неврозогенеза (В.Д.Менделевич, 1998-2001). Суть ее заключается в рассмотрении этиопатогенеза невротических расстройств в неразрывной связи с антиципационными процессами на различных уровнях (психологическом и психофизиологическом). Неврозогенез видится, как результат неспособности личности предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях, что обусловлено преморбидными особенностями «потенциального невротика», названными антиципационной несостоятельностью. Личность, склонная к невротическим расстройствам, исключает из антиципационной деятельности нежелательные события и поступки, ориентируясь всегда лишь на желательные. В связи с этим, попадая в непрогнозируемую, неблагоприятную и вытесненную в связи с этим из «ситуационного сценария» жизненную коллизию, человек оказывается в цейтноте времени для применения совладающего поведения. И даже если система психологической компенсации у него функционировала нормально, то в условиях расхождения прогноза и при крайней выраженности эмоциональных переживаний (обиды, разочарования, недоумения), связанных с этой прогностической ошибкой, человек может не использовать потенциальных возможностей к совладанию с ситуацией и заболевает неврозом.

В группе больных, страдающих различными невротическими расстройствами, было проведено исследование с помощью модифицированного теста фрустрационной толерантности Розенцвейга, для выявления двух параметров: количество вариантов реагирования, предполагаемых испытуемыми в условиях лимита времени и распределение их предъявлений по времени. В исследовании было выявлено, что в группе больных неврозами преобладает моновариантный тип прогнозирования (61,3% больных), который проявляется в эксперименте быстрым ответом на каждую карточку с рисунком – заданием и невозможностью в оставшееся время предъявить другой ответ (всего 3 возможных типа прогнозирования: монова-

риантный, нормовариантный и поливариантный).

В преневротическом состоянии антиципационная несостоятельность была клинически выявлена у подавляющего большинства испытуемых, страдающих неврозом или находящихся в состоянии стойкой ремиссии. Этот фактор играл немаловажную роль в оформлении события, которое приобретало психотравмирующий характер. Следовательно, «нарушения вероятностного прогнозирования (антиципации) выступают в качестве базовых свойств личности, склонной к невротическому типу реагирования». У больных неврозами доминирует мыслительная деятельность, направленная не на поиск решения конфликтной ситуации и построение плана действий, а на ретроспективный анализ происшедшего. Здоровые люди, перенесшие в жизни ситуации, сходные с невротическими, но на субклиническом уровне, характеризуются адекватным вероятностным прогнозированием. Психотравмы не вызвали у них невротических состояний, поскольку предвиделись с большой вероятностью. При их появлении здоровый человек обладал запасом времени для выбора способа совладания с ситуацией.

Задание для самостоятельной работы

Выполнить методику: «Тест антиципационной состоятельности» (В.Д. Менделевич). Обработать результаты и проинтерпретировать их.

17. Подходы к саморегуляции стрессового состояния

17.1. Стратегии преодоления стресса

К. Matheny et al. разделили стратегии преодоления стресса на 2 класса:

- I. Превентивные стратегии:
 - 1) избегание стрессоров (путем совершенствования организации жизни и деятельности);
 - 2) регулирование (снижение) уровня требований к человеку;
 - 3) изменение видов поведения, вызывающих стресс;
 - 4) развитие ресурсов преодоления стресса:
 - физиологических возможностей,
 - личностных способностей (в том числе уверенности, самоуважения, самоконтроля),
 - познавательных способностей (теоретических и практиче-

ских, чувства времени и др.),

- социальных возможностей (социальной поддержки, межличностных отношений),

финансовых возможностей.

II. Оперативные стратегии:

1) контроль за стрессорами и симптомами стресса;

2) организация использования ресурсов;

3) наступление на стрессоры — решение проблемы, отстаивание своих прав, десенсибилизация (медитация);

4) повышение устойчивости (переносимости) к стрессу — перестройка когнитивной структуры, отрицание, фокусирование ощущения;

5) снижение возбуждения — релаксация, самораскрытие, катарсис.

17.2. Методы психической саморегуляции

Мероприятия по коррекции состояния стресса, то есть снижение его эффектов и восстановление функционального состояния, обеспечивают следующие методы психической саморегуляции:

1) приемы формирования начальных навыков самоконтроля, управления мышечным тонусом и ритмом дыхания, самоконтроля, регуляции внимания и т. д.;

2) аутогенная тренировка (приемы самовнушения для достижения глубоких степеней аутогенного погружения и реализации самоуправляющих воздействий);

3) приемы медитации (умственные действия по приведению психики в состояние углубленной сосредоточенности, концентрации и, как следствие, устранение крайних эмоциональных проявлений, понижением реактивности);

4) приемы десенсибилизации (снижение крайней степени тревоги и специфических страхов);

5) когнитивное реструктурирование (изменение способов мышления для повышения самооценки, самоутверждения);

6) метод биологической обратной связи (регуляции функционального состояния путем контроля и самоуправления его физиологическими и психофизиологическими параметрами).

Опыт использования различных методов и средств преодоления стресса свидетельствует о том, что их выбор и эффективность применения определяются рядом факторов:

1. индивидуальными особенностями субъекта, в частности, его психическим статусом, состоянием здоровья, возрастом, особенностями анамнеза (переживания в прошлом);

2. индивидуальным стилем жизни (формы активности, нагрузки), эмоциональными реакциями (раздражительность, апатия, радость и т. п.), связанными с выполнением домашней работы, учебной, профессиональной деятельностью, проведением досуга и т. д.;

3. использованием процедур объективного и субъективного контроля за функциональным состоянием;

4. целями коррекции состояния стресса (снижение эмоциональных проявлений, ликвидация объективных нарушений психического статуса, межличностных отношений в трудовой деятельности).

В таблице 11 представлена классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека.

Таблица 11. Общая классификация методов профилактики стресса и оптимизации психического состояния (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова)

Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	Методы «внешнего» воздействия на состояние	Методы активного изменения собственного состояния
<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация процесса выполнения деятельности • Совершенствование технологий и средств технической оснащённости деятельности • Эргономичный дизайн рабочей 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексотерапия • Нормализация режима питания • Витаминотерапия • Фармакотерапия • Функциональная музыка • Свето (цвето) – динамические воздействия 	<ul style="list-style-type: none"> • Психологическая саморегуляция состояния: <ul style="list-style-type: none"> - нервно-мышечная релаксация - идеомоторная тренировка - визуализация и сенсорная репродукция образов

<p>среды, рационализация рабочей позы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбалансированность режимов труда и отдыха • Нормализация условий среды обитания • Обогащение содержания и смысловой насыщенности труда • Рациональное чередование заданий и форм активной занятости • Повышение культуры безопасности труда • Оптимизация социально-психологического климата и групповых воздействий • Совершенствование системы вознаграждения/стимуляции труда 	<p>и средства мультимедиа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Библиотерапия • Коммуникационные воздействия: <ul style="list-style-type: none"> - убеждение - приказ - внушение - гипноз 	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка • Самовнушение (самогипноз) • Эзотерические медитативные техники • Специализированные гимнастики • Специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях • Поведенческая психотерапия (систематическая десенсибилизация) • Обучающие программы конструктивного мышления • Тайм – менеджмент • Групповые тренинги (тренинги общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.)
--	---	--

17.3. Тренинг сопротивления стрессу

Предложена D. Meeichenbaum (1985). В отечественной литературе известна как «прививка против стресса». Успешно используется при лечении различных больных, включая помощь жертвам тяжелых стрессов. Ее продолжительность колеблется от одного занятия (например, при подготовке тревожного пациента к неприятной или сложной процедуре) до нескольких десятков занятий (в случаях длительно сохраняющихся психических расстройств).

SIT не должна рассматриваться как жесткая модель, с помо-

щью которой можно легко управлять стрессом. Ее применение требует анализа природы существующих проблем. Общая последовательность при использовании этой методики такова:

1. Анализ того, что подлежит тренировке.
2. Определение внутри- и межличностных факторов, препятствующих пациенту использовать конструктивное совладание (копинг).
3. Установление доброжелательных отношений и нахождение поддержки у пациента и других значимых для него лиц в определении, использовании и оценке тренинговой программы.
4. Тренинг разнообразных копинговых навыков, восприимчивых к индивидуальным, культурным и ситуационным различиям.
5. Тренировка должна удовлетворять потребность пациента в ясности и точности.
6. Обеспечение ориентации тренинга в будущее. Предвидение и включение возможных, реальных неудач в тренинговую программу. Использование тренинга, обеспечивающего предупреждение рецидивов.
7. Проведение тренировок в сложных условиях, с постановкой сложных задач. Включение пациента как в систему искусственных, тренировочных условий, так и в реальную жизнь.
8. Получение от пациента обратной связи о полезности процедуры тренинга.
9. Понимание зависимости продолжительности тренинга от его выполнимости, а не времени проведения (например, фиксированного числа сессий).

SIT имеет следующие цели:

- Объяснение пациенту коммуникативной природы стресса и копинга.
- Тренировка в самонаблюдении за неадаптивными мыслями, чувствами и поведением, для того чтобы обеспечить более адаптивное поведение.
- Тренировка пациента в решении проблем, т. е. в определении проблемы, ее предшествующих признаков и последствий, принятии решений и оценке их выполнения.
- Тренировка таких навыков копинга, как прямое действие, регуляция эмоций, самоконтроль.
- Обучение пациента использованию неадаптивных ответов как сигналов для приведения в действие его копингового ресурса.
- Помощь пациенту в приобретении достаточных знаний,

самопонимания и копинговых навыков для облегчения использования лучших способов совладания с ожидаемыми и неожиданными стрессовыми ситуациями.

При проведении SIT выделяют **3 фазы:**

1. Формирование концептуального представления.

Основная задача психолога – установление комфортных отношений и выяснение информации, которая поможет при формулировании индивидуального плана тренинга.

Подфазы:

- Клиническое интервью;
- Основанная на представлениях клиента оценка (воспоминания стрессовых ситуаций, которые помогают понять, что уровень стресса зависит от того, как человек думает и поступает);
- Самоконтроль (ведение дневника, систематическая запись мыслей, чувств и поступков). Необходимо учитывать предложения самого клиента, получать от него подтверждение понимания полученной информации, готовить его к неизбежным неудачам, использовать домашние задания;
- Оценка поведения (может проводиться клиентом или поведение может фиксироваться на видеокамеру);
- Применение стандартизированных тестов и опросников (выбор методик зависит от природы стресса, группы, к которой принадлежит клиент).

Полученная на этой фазе информация формирует у клиента представления о его стрессовых реакциях.

2. Приобретение навыков и репетирование.

Начинается фаза с обучения навыкам релаксации. Применяются различные техники: релаксация по Джекобсону, медитация, занятия увлекательными видами деятельности (плавание и т.д.). Релаксация – активный вид копинга.

Также используется контроль сопровождающих стресс мыслей и чувств, когнитивное реструктурирование, тренинг решения проблем, тренинг самоинструктирования и управляемого диалога с собой.

Тренинг в решении проблем представляет собой последовательность девяти шагов:

- 1) Определение стрессоров или стрессовых реакций в качестве проблем, которые требуют разрешения.

2) Постановка реальных целей — при этом как можно точнее определяют проблему и обозначают этапы, необходимые для достижения каждой цели.

3) Выбор широкого спектра возможных альтернативных действий.

4) Рассмотрение возможности того, как другие люди могут поступать, если их попросить справиться с подобной проблемой, вызывающей стресс.

5) Оценка всех «за» и «против» в отношении каждого предложенного решения и ранжирование порядка решений от наименее до наиболее практических и желаемых.

6) Тренировка в новых способах поведения путем воображения, репетирования и ранжированной (от простого к сложному) практики.

7) Отбор наиболее приемлемых и выполнимых решений.

8) Ожидание неудач и вознаграждение себя за осуществление попытки.

9) Пересмотр исходной проблемы в свете возможности ее решения.

Тренинг в самоинструировании или управляемый самодиалог предназначается для помощи пациентам в:

- оценке требований ситуации и плана в отношении будущих стрессоров;

- контроле над негативными, пораженческими, порождающими стресс мыслями, образами и чувствами;

- признании, использовании и перераспределении испытываемого возбуждения;

- совладании с переживаемыми интенсивными дисфункциональными эмоциями;

- психологической подготовке к противостоящим стрессовым ситуациям;

- размышлении над проявлениями стресса и укреплении уверенности в попытках совладания с ним.

3. Применение и завершение.

Цель – поощрение клиента к использованию адаптивных копинг-стратегий и расширению возможностей их применения. Для ее достижения используются такие техники, как: репетирование в воображении, поведенческое репетирование, разыгрывание ролей, моделирование *in vivo*.

Тренер также поощряет клиента к предвидению рецидивов и репетированию ответных реакций.

Задача SIT – не устранение стрессов, а обучение адаптивным реакциям на стресс и формирование устойчивости перед лицом неудач.

Задание для самостоятельной работы

Провести психологическое обследование 1 испытуемого и написать заключение по его результатам.

Методики:

- PSM-25;
- Проективная методика «Человек под дождем»;
- Индекс жизненного стиля;
- SACS;
- Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман);
- Опросник «Копинг-механизмы» (Е. Хайм);
- Тест антиципационной состоятельности (В.Д. Менделевич).

Планы семинарских занятий

Семинар 1.

1. Значение нервной системы в преодолении стресса.
2. Дифференциация стресса и других состояний.
3. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
4. Изменения интеллектуальных и физиологических процессов при стрессе.
5. История учений о стрессе.

Семинар 2.

1. Объективные методы оценки уровня стресса.
2. Субъективные методы оценки уровня стресса.
3. Прогноз уровня стресса.
4. Теории и модели психологического стресса.

Семинар 3.

1. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
2. Объективные причины возникновения стресса.

3. Каузальная классификация стрессоров.
4. Модели и теории действия стресса.
5. Когнитивная теория стресса.

Семинар 4.

1. Стресс и болезни.
2. Механизмы регуляции психологического стресса: информационные и энергетические процессы.
3. Механизмы регуляции психологического стресса: нейро-гуморально-гормональные процессы.
4. Механизмы регуляции психологического стресса: функциональная организация корковых процессов.

Семинар 5.

1. Роль стресса в психосоциальной модели адаптации.
2. Роль стресса в биомедицинской модели адаптации.
3. Стресс как фактор развития личности.

Семинар 6.

1. Общие закономерности профессионального стресса.
2. Учебный стресс.
3. Стресс спортсменов, медицинский работников и руководителей.

Семинар 7.

1. Интерес к проблеме преодоления стресса.
2. Социальные аспекты преодоления стресса.
3. Преодоление стресса и адаптация.
4. Теоретические предпосылки учения о преодолении стресса.
5. Методологические особенности исследований преодоления стресса.

Семинар 8.

1. Представление о психологической защите отечественных ученых: модель многоуровневой организации психологической защиты по В.А. Штроо, классификация психологической защиты Е.Л. Доценко.
2. Защитное поведение детей в трудной жизненной ситуации.
3. Межличностная психологическая защита в супружеских отношениях.

4. Иерархия защитных механизмов.

Семинар 9.

1. Возраст и копинг.
2. Пол и копинг.
3. Культура и копинг.
4. Совладание с трудностями в семье.
5. Активное обучение навыкам совладающего поведения.

Семинар 10.

1. Классификация способов преодоления стресса.
2. Объединенные модели преодоления и защиты.
3. Механизмы действия преодоления стресса.
4. Детерминация процесса преодоления стресса.
5. Виды ресурсов и их роль в регуляции преодоления стресса.

Семинар 11.

1. Формирование начальных навыков саморегуляции.
2. Аутогенная тренировка.
3. Медитация.
4. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация.
5. Биологическая обратная связь.

Литература

Основная литература:

1. Абабков В.А., Перре М., Адаптация к стрессу. Основы теории. Диагностики, терапии – Речь, 2004 г.
2. Абитов И.Р. Психология стресса: учебно-методическое пособие/ И.Р. Абитов. – Казань, 2011.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб: Питер, 2009.
5. Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Психологические защиты личности: Учебное пособие – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. профпед. ун-та, 2006.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, Костромаиздат, 2010. - 380 стр.
7. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации - Эксмо, 2008 г.

8. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. Пособие – М.: ФЛИНТА, 2014. – 252 с.
9. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань: КГМА, 2003.
10. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2015.
11. Соловьёва С.Л. Кризисная психология: справочник практического психолога - Сова, 2007 г.
12. Туник Е.Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006.

Приложение №1

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.
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.

Регистрационный бланк к методике ИЖС

Ф.И.О. _____

ВОЗРАСТ _____

Пол _____ Число _____

№	Нет	Да							
		А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
1		()							
2				()					
3					()				
4								()	
5									()
6			()						
7						()			
8							()		
9						()			
10					()				
11			()						
12									()
13								()	
14				()					
15							()		

№	Нет	Да							
		A	B	C	Д	E	F	G	H
16		()						()	
17									
18				()					
19			()						
20							()		
21									()
22		()							
23						()			
24					()				
25			()						
26				()					
27						()			
28		()							
29					()				
30								()	
31							()		
32									()
33				()					

№	Нет	Да							
		A	B	C	Д	Е	F	G	Н
34		()							
35			()						
36								()	
37					()				
38						()			
39									()
40							()		
41						()			
42		()							
43			()						
44								()	
45					()				
46									()
47							()		
48				()					
49			()						
50				()					
51		()							

№	Нет	Да							
		A	B	C	Д	E	F	G	H
52					()				
53									()
54							()		
55						()			
56								()	
57									()
58				()					
59			()						
60							()		
61		()							
62								()	
63						()			
64					()				
65					()				
66			()						
67							()		
68		()							
69				()					

№	Нет	Да							
		A	B	C	Д	Е	F	G	H
70								()	
71						()			
72									()
73						()			
74					()				
75			()						
76							()		
77		()							
78				()					
79									()
80								()	
81								()	
82		()							
83							()		
84						()			
85			()						
86				()					
87								()	

№	Нет	Да							
		A	B	C	Д	E	F	G	H
88				()					
89			()						
90		()							
91							()		
92						()			
93				()					
94		()							
95				()					
96						()			
97							()		
Σ									

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Психологическая защита – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

Система психологической защиты характеризуется следующими свойствами:

1. Функционирует бессознательно, не поддается контролю.
2. Срабатывает непосредственно сразу после стрессового события.
3. Временно снижает уровень тревоги, позволяя что-то предпринять.
4. Формируется на ранних этапах онтогенеза (в раннем детстве).
5. Практически не поддается коррекции у взрослого человека.

Кроме психологической защиты, в систему стабилизации личности входят: прогностическая компетентность, позволяющая личности не попадать или предвидеть стрессовые ситуации, и совладающее (копинг) поведение, представляющее собой целенаправленную сознательную активность по преобразованию ситуации.

К основным механизмам психологической защиты относятся:

1. Шкала А. ОТРИЦАНИЕ. Диапазон оптимальных значений 3-7.

Игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счет временного отвлечения внимания. Защита работает по принципу «все плохое - не для меня», «это не Я». Отрицание позволяет поддерживать самооценку на высоком уровне, поскольку в сознание поступает только позитивная информация, которую человек хочет видеть или слышать.

2. Шкала В. ВЫТЕСНЕНИЕ. Диапазон оптимальных значений 2-7.

Забывание, активное «выключение» из сознания тревожной, неприятной информации, истинного мотива, причины поведения. Истинный мотив поведения заменяется ложным. Например, страх смерти может «заменяться» в сознании каким-либо другим страхом

(темноты, болезней, потери близких). Люди с высоким вытеснением, как правило, плохо помнят свое детство и склонны «забывать» те поручения или дела, которые они не хотят выполнять.

3. Шкала С. РЕГРЕССИЯ. Диапазон оптимальных значений 3-7.

Возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения. К проявлениям регрессии относятся: плаксивость, раздражительность, импульсивность, обидчивость, привычки и действия, связанные с оральной зоной (ртом) - курение, тяга к алкоголю, изменения пищевого поведения в периоды стресса (снижение либо возрастание аппетита, обжорство), изысканность в еде (гурманство). Регрессивные проявления можно заметить у любого человека, когда он устал, эмоционально истощен, голоден, когда предъявляемая нагрузка слишком велика, в ситуациях острого или хронического стресса. Регрессия относится к наиболее ранним формам защиты: она возникает одной из первых в онтогенезе уже в младенческом возрасте и разрушается последней из всех защит. «Это последний забор, охраняющий психологическую стабильность человека». В своих крайних проявлениях регрессия может проявляться в виде соматических заболеваний (частых ОРЗ, расстройств ЖКТ, по некоторым исследованиям онкологические болезни имеют инфантильные черты характера и поведения на момент возникновения заболевания).

4. Шкала Д. КОМПЕНСАЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 2-5.

Неосознаваемое восполнение дефицита в одной области душевного дискомфорта повышенной, часто чрезмерной активностью в другой области. Как правило, зона компенсации противоположна так называемой зоне дефекта. Например, обладая непривлекательной внешностью и страдая от этого, человек достигает больших успехов в интеллектуальной сфере, либо наоборот, не отличаясь умом, человек особо пристрастно относится к своему внешнему виду - одежде, причёске, фигуре и т.д. В отличие от компенсации, *гиперкомпенсаторное* поведение располагается в области, совпадающей с областью дефекта. Так, в случае внешней «некрасивости» человек может выбрать карьеру топ-модели, а в случае плохого физического здоровья - заняться спортом или военным делом. Компенсаторные функции в нашей жизни часто выполняют хобби, профессиональная деятельность, одежда, стремление к высоким доходам и модным аксессуарам (дорогие мобильные телефоны, «крутые» автомобили и т.п.), позволяя человеку

«быть на высоте» и не так сильно страдать от чувства собственной неполноценности.

5. Шкала Е. ПРОЕКЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 4-8.

Неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека - приписывание другим людям собственных побуждений, в которых сам себе человек признаться не может или не хочет. Как правило, проективный характер имеет следующее поведение: обвинение других в агрессии, злонамеренности, сексуальной распущенности, нечестности, тупости, несостоятельности и т.п. По механизму проекции устроено наше восприятие художественных произведений, книг, фильмов, мультфильмов, сказок. Те герои, которые нам симпатичны, как правило обладают привлекательными и ценными для нас чертами, а «отрицательным» героям приписываются черты и поведение, которые мы осуждаем. Хороший пример - мультфильм «Том и Джерри», который очень любят дети и ненавидят взрослые, поскольку его основной сюжет - безнаказанное и ничем неограниченное проявление агрессии ребенка ко взрослой, родительской фигуре. Высокая проекция сильно искажает восприятие нами другого человека. О проекции хорошо сказал Ф. Перлз: «Мы сидим в комнате, стенами которой являются зеркала и думаем, что смотрим наружу». Именно положительные проекции преобладают в том момент когда человек влюбился, и именно они разрушаются, когда мы понимаем, что наш возлюбленный вовсе не тот человек, которого мы так сильно надеялись увидеть.

6. Шкала F. ЗАМЕЩЕНИЕ. Диапазон оптимальных значений 3-6.

Неосознаваемое смещение труднопереносимого переживания, эмоции на другой, более доступный и менее угрожающий объект, переадресация чувства другому человеку, животному, предмету. Замещаться могут не только негативные чувства (например, разозлившись на кого-то, стукнуть дверь или накричать на близких), но и позитивные переживания, которые по каким-то причинам нельзя сейчас предъявить реальному человеку. Самым доступным и безопасным объектом чаще всего оказываемся мы сами, поэтому многие эмоции, вызванные другими людьми, человек предъявляет себе: замещающими агрессию и раздражение симптомами являются расчесывание, выдергивание волос; а замещение недостатка любви проявляется в виде покачивания корпуса, поглаживания себя по голове или рукам, перебирание волос. Ярким примером

симптома, построенного по механизму замещения, является про-риаз, объединяя в действии расчесывания дефицит любви и одно-временно злость к тем людям, которые ее «не давали». По меха-низму замещения образована суицидальная активность: ненавижу весь мир, но при этом убиваю себя.

7. Шкала G. ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ. Диапазон опти-мальных значений 4-8.

Замена реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его вербальным, «сло-весным», рациональным эквивалентом. Так, человек с высокой интеллектуализацией может много говорить о чувствах, при этом не испытывая их. Такие люди часто выглядят внешне очень спокой-ными, «непробиваемыми», невозмутимыми, которых трудно выве-сти из себя. Они часто подменяют свои реальные чувства разгово-ром о них, избегая собственно процесса переживания горя, любви, злости, обиды и т.д. А свои действия - разговорам о планах; напри-мер, старый холостяк предоставит очень стройное и логически верное объяснение того, почему он до сих пор не женился, но дей-ствительной причиной такого положения дел будет являться страх вступать в близкие отношения с другим человеком и переживание собственной неполноценности по этому поводу.

8. Шкала H. РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Диапазон оптимальных значений 2-5.

Это убеждения, действия, ритуалы, правила «хорошего» поведения, возникающие как реакция (ответное действие) на ту или иную область душевного дискомфорта. Таким образом, чело-век путем определенных предписаний или действий избегает стол-кновения с собственной тревогой. На житейском языке реактив-ные образования называются «бзиками» или «пунктиками». Самые распространенные из них - это правила и действия, связанные с чистоплотностью, парфюмерные пристрастия, чрезмерная любовь к порядку и т.п. Например, любимым делом взрослой женщины, пережившей в детстве сексуальные домогательства отца, может стать мытье полов в доме, как проявление оставшегося желания «отмыть основу отношений». По реактивному механизму часто образовано желание сделать ремонт в квартире, маскирующее не-удовлетворенность и потребность изменить отношения с партне-ром в лучшую сторону.

Опросник структуры психологических защит М.Бонда

Инструкция: оцените степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением с помощью 9-ти балльной шкалы. Поставьте цифру, которую вы выбрали рядом с номером утверждения. Вы можете выбрать любую цифру от 1 до 9.

1. Мне нравится помогать другим людям, и если бы меня этого лишили, я был бы огорчен
2. Люди считают меня угрюмым человеком
3. Я начинаю думать о проблеме, когда приходит время ее решать
4. Со мной часто несправедливо обращаются
5. Я справляюсь со своим беспокойством, занимаясь чем-нибудь конструктивным и творческим, например, рисованием или резьбой по дереву
6. Иногда я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня
7. Я все время попадаю в одни и те же ситуации, которые огорчают меня и нарушают мои планы
8. Я легко могу посмеяться над самим собой
9. Попадая в сложную ситуацию, я веду себя как ребенок
10. Я становлюсь очень робким, когда надо отстаивать свои права перед людьми
11. Я чувствую свое превосходство над большинством людей, которых я знаю
12. Люди часто плохо обращаются со мной
13. Если на меня кто-то нападет и отберет мои деньги, я предпочел бы, чтобы ему помогли исправиться (встать на правильный путь), а не наказывали
14. Иногда я думаю о вещах или событиях слишком плохо, чтобы об этом говорить вслух
15. Иногда я смеюсь над неприличными шутками
16. Про меня говорят, что я, как страус, прячу голову в песок. Другими словами, я стараюсь не замечать неприятные факты, как будто их нет
17. Мой принцип: не выкладываться до конца, даже в условиях конкуренции с другими
18. Я часто ощущаю превосходство над людьми, с которыми общаюсь
19. Кто-то так воздействует на меня, что совершенно лишает меня психической энергии (я становлюсь эмоционально опустошен)
20. Временами я бываю очень рассержен

21. Часто меня что-то заставляет действовать импульсивно
22. Я лучше откажусь от еды, даже если я голоден, чем буду есть по принуждению
23. Я игнорирую опасность, как будто я супермен
24. Я горжусь своей способностью ставить людей на место
25. Мне говорят, что у меня комплекс преследования
26. Иногда, когда я плохо себя чувствую, я становлюсь раздражительным
27. Часто я поступаю импульсивно, когда меня что-то беспокоит
28. Я просто физически болеваю, когда у меня не все в порядке
29. Я очень заторможенный человек
30. Я превосходно умею всех утихомирить, когда они выражают недовольство
31. Я иногда говорю неправду
32. Я отдаляюсь от людей, когда меня обидают
33. Часто я захожу так далеко, что другие вынуждены устанавливать для меня какие-то рамки (ограничения)
34. Мои друзья считают, что я веду себя как клоун
35. Я ухожу в себя, когда рассержусь
36. Я настороженно отношусь к тем, кто ведет себя со мной более дружелюбно, чем я ожидал
37. У меня особый талант, позволяющий мне идти по жизни без проблем
38. Иногда на выборах я голосую за того, о ком мало знаю
39. Я часто опаздываю к назначенному времени
40. Я больше мечтаю, чем делаю
41. Я очень стесняюсь, когда надо первым заговорить с людьми
42. Я ничего не боюсь
43. Иногда я думаю, что я ангел, а иногда — что дьявол
44. Я предпочитаю выигрывать, а не проигрывать в играх
45. Когда я сержусь, я становлюсь очень саркастичным (язвительным)
46. Когда меня обидают, я становлюсь агрессивным
47. Я согласен с заповедью, что, когда тебя ударят по щеке, нужно подставить другую щеку
48. Я не слежу за всеми событиями в мире и не читаю газеты каждый день
49. Я ухожу в себя, когда чем-то опечален
50. Я очень застенчив в сексуальных отношениях
51. Мне кажется, что рядом со мной всегда есть человек, который близок к совершенству (почти как ангел)

52. У меня такая философия: «Злого не слышу, зла не делаю, злого не вижу»
53. Я убежден, что каждый человек или очень хороший, или очень плохой
54. Если начальство меня достает, я могу или ошибиться в работе, или работать медленнее, чтобы ему отплатить
55. Все против меня
56. Я стараюсь хорошо относиться к людям, которые мне не нравятся
57. Если бы что-то произошло с двигателем самолета, в котором я лечу, я бы очень нервничал, но просто сидел и ничего не предпринимал
58. Среди моих знакомых есть тот, кто может достичь абсолютно всего, и при этом с помощью только законных и честных методов
59. Я умею подавлять свои чувства и эмоции, которые могут помешать мне в моих делах
60. Кто-то плетет заговор, чтобы напасть на меня или навредить мне
61. Я обычно способен видеть смешную сторону и в неприятном событии
62. У меня начинает болеть голова, если нужно делать что-то, что мне не нравится
63. Часто я веду себя доброжелательно с теми людьми. На которых должен был бы сердиться
64. Я не согласен с тем, что «хорошее можно найти в каждом». Если уж ты плох, так плох во всем
65. Мы никогда не должны злиться на людей, которые нам не нравятся
66. Уверен, что жизнь несладко обошлась со мной
67. Я весь расклеиваюсь при стрессе
68. Когда я знаю, что передо мной стоит трудная задача, например экзамен или собеседование по поводу работы, я стараюсь представить. Как это будет, и строю планы, как с этим справиться
69. Врачи никогда по-настоящему не понимают, что же у меня не в порядке
70. Когда умирает кто-то из моих близких, я не очень сильно расстраиваюсь
71. После борьбы за свои права я обычно стараюсь я обычно стараюсь смягчить ситуацию и извиняюсь за свою настойчивость
72. Я не ответственен за большую часть того, что со мной происходит
73. Когда я расстроен или испытываю беспокойство, мне помога-

ет еда

74. Трудная, напряженная работа помогает мне почувствовать себя лучше

75. Врачи не способны по-настоящему помочь мне решить мои проблемы

76. Мне часто говорят, что я не очень открыт в проявлении моих чувств

77. Я думаю, что люди, видят больше смысла в фильмах или книгах, чем там есть на самом деле

78. У меня есть свои привычки или ритуалы, которые необходимо соблюдать, иначе случится что-нибудь ужасное

79. Я снимаю напряжение с помощью наркотиков, лекарств или алкоголя

80. Когда мне плохо, я стараюсь быть с кем-нибудь

81. Если я могу предвидеть, что буду чем-то опечален, мне будет легче с этим справиться

82. Сколько бы я ни жаловался, я никогда не вижу удовлетворительной реакции от людей

83. Я часто обнаруживаю, что ничего не чувствую, когда ситуация должна вызывать сильные эмоции

84. Выполнение какой-то неотложной работы помогает мне избавиться от депрессии или беспокойства

85. Когда я нервничаю, я курю

86. Если бы у меня были проблемы, я бы постарался найти человека, находящегося в такой же ситуации

87. Не моя вина, если я что-то делаю не так

88. Если у меня появляются агрессивные мысли, я чувствую необходимость что-то сделать, чтобы от них избавиться

Ключ

Шкала	Лжи	Слабоадаптивные (неэффективные) механизмы	Психологические защиты, искажающие образ	Самопринужающие психологические защиты	Эффективные (адаптивные) психологические защиты
Номера вопросов	6, 14, 15, 20, 26, 31, 38, 44, 48	2, 4, 9, 10, 12, 17, 19, 21, 22, 25,	11, 18, 23, 24, 30, 37, 42, 43, 51,	1, 13, 16, 47, 52, 56, 63, 65	3, 5, 8, 59, 61, 68, 86

		27, 28, 29, 32, 33, 35, 36, 40, 41, 46, 49, 50, 54, 55, 60, 62, 67, 69, 73, 75, 82, 85, 88	53, 58, 64, 66, 76, 83		
Нормы	Выше 4,5	2,4 – 4,8	1,5 – 3,5	2,3 – 3,5	3,7 – 5,7

Интерпретация:

Слабоадаптивные (неэффективные) психологические защиты – это неосознанно используемые способы минимизировать стрессогенные факторы, которые не приводят к эффективным взаимодействиям с окружающими людьми и средой, а также сводят к минимуму желания и стремления человека. Например, соматизация, регрессия, ипохондрия и т.д. В поведении проявляется неспособность человека справиться со своими импульсами и конструктивно действовать, ему необходима помощь со стороны.

Психологические защиты, искажающие образ – это такие неосознанно используемые способы защиты, которые не позволяют воспринимать объективную реальность без существенных искажений образа действительности и себя. Относятся к умеренно адаптивным защитам. Например, преобладание примитивной идеализации: человек, часто использующий эту защиту разделяет свой образ и образы других людей на две части – хорошую и плохую, сильную и слабую.

Самопринижающие психологические защиты – неосознаваемое или частично осознаваемое самоуничтожение человека наряду с отказом от выражения своих истинных чувств. Относится к умеренно эффективным, умеренно адаптивным защитам. Например, псевдоальтруизм, формирование реакции и т.д. Данные защиты отражают необходимость воспринимать себя как любезного и полезного для других человека и никогда не сердится. Такие защиты характерны для мучеников и «праведников».

Эффективные (адаптивные) защиты – такие неосознанные или частично осознаваемые приёмы, которые позволяют человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими людьми и средой. Например, юмор, предвидение и т.д.. Все эти защиты связаны с конструктивными способами решения конфликтов.

**Опросник способов совладания
(Р.Лазарус, адаптация Т.Л.Крюковой)**

Инструкция: Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудными и непреодолимыми в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления. Ознакомившись с утверждениями, Вы можете определить, каким из предложенных вариантов пользуетесь Вы. Все Ваши ответы останутся неизвестными для посторонних.

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Сосредотачивался на том, что мне нужно было 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, оставляя все как оно есть.				
7.	Надеялся на чудо.				
8.	Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.				

9.	Вел себя так, как-будто ничего не произошло.				
10.	Старался не показывать своих чувств.				
11.	Пытался увидеть в ситуации что-то положительное.				
12.	Спал больше обычного.				
13.	«Срывал» свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.				
14.	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.				
15.	Во мне возникала 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 вызвал 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, не 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, чего хотел.				
38.	Вымещал это на других людях.				
39.	Пользовался прошлым опытом - мне приходилось попадать уже 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.				
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.				

Описание субшкал

1. Конфронтативный копинг

Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную попытку разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, трудности в планировании действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упрямство.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Пункты: 2 3 13 21 26 37

2. Дистанционирование

Предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. При этом используются приемы рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания.

Положительные стороны: возможность снижения значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания соб-

ственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Пункты: 8 9 11 16 32 35

3. Самоконтроль

Попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет намеренного подавления и сдерживания эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

При отчетливом предпочтении данной стратегии может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения, вызванные проблемной ситуацией.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциональных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений, связанных с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Пункты: 6 10 27 34 44 49 50

4. Поиск социальной поддержки

Усилия по поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Стратегия определяет ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия.

Поиск информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим необходимыми знаниями. Потребность в эмоциональной поддержке проявляется в стремлении быть выслушанным, разделить с кем-то переживания. Поиск действенной поддержки предполагает потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Пункты: 4 14 17 24 33 36

5. Принятие ответственности

Предполагает признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, возможна тенденция к самокритике и самообвинению. Выраженность данной стратегии может приводить к переживанию чувства вины и неудовлетворен-

ности собой.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и самообвинение.

Пункты: 5 19 22 42

6. Бегство-избегание

Реагирование по типу уклонения: отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания, отвлечение. При высокой выраженности могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя с целью снижения напряжения.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект снижения эмоционального напряжения.

Пункты: 7 12 25 31 38 41 46 47

7. Планирование решения проблемы

Предполагает целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, выработки плана своих действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности поведения в проблемной ситуации.

Пункты: 1 20 30 39 40 43

8. Положительная переоценка

Предполагает попытки преодоления негативных переживаний из-за проблемы за счет ее положительного переосмысления и рассмотрения как стимула для личностного роста. Ориентирована на философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над собой. Включает также религиозное измерение.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки возможностей действенного разрешения ситуации.

Пункты: 15 18 23 28 29 45 48

ОБРАБОТКА ТЕСТА:

При обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы:

- вариант «никогда» - 0 баллов;
- вариант «редко» - 1 балл;
- вариант «иногда» - 2 балла;
- вариант «часто» - 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале.

Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные в таблице.

Тестовые нормы опросника ОСС— WCQ

Примечание: выборка старше 20 лет (n=381 чел.); выборка младше 20 лет (n=219 чел.).

Копинг-стратегии	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	Старше 20 лет	Младше 20 лет	Старше 20 лет	Младше 20 лет	Старше 20 лет	Младше 20 лет
Конфронтативный копинг	от 1 до 6	От 0 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Дистанцирование	от 1 до 6	от 1 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Самоконтроль	От 4 до 11	от 1 до 10	от 12 до 16	от 11 до 15	от 17 до 21	от 16 до 19
Поиск социальной поддержки	От 0 до 7	От 0 до 7	от 8 до 13	от 8 до 13	от 14 до 18	от 14 до 17

Принятие ответственно-сти	От 0 до 5	От 0 до 5	от 6 до 9	от 6 до 9	от 10 до 12	от 10 до 12
Бегство-избегание	От 3 до 7	от 1 до 7	от 8 до 13	от 8 до 14	от 14 до 23	от 15 до 22
Планирование решения проблемы	от 2 до 10	От 3 до 9	от 11 до 15	от 10 до 13	от 16 до 18	от 14 до 18
Положительная переоценка	От 3 до 9	от 1 до 9	от 10 до 15	от 10 до 14	от 16 до 21	от 15 до 19

СТРАТЕГИИ И МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Вводные замечания. В настоящее время в психологии активно изучается поведение преодоления, или так называемый coping. Понятие coping, coping behavior используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Концептуализация процессов преодоления является центральным аспектом современных теорий стресса. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Однако в настоящее время нет адекватного понимания многих механизмов преодоления.

Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. Как указывает в своей работе С. К. Нартова-Бочавер, понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в общем виде все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними задачами, при этом большое значение имеют дополнительные (характеризующие задачу и психологические особенности субъекта) условия.

В зарубежной и отечественной психологии можно выделить три подхода к проблеме преодоления. Первый подход рассматривает преодоление с точки зрения динамики эго как способы психологической защиты, ослабляющие психическое напряжение. Вторым подход рассматривает преодоление в терминах черт личности — как постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. В третьем, наиболее распространенном, подходе преодоление понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов преодоления. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкман стратегий психологического преодоления: 1) проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы); 2) эмоционально-ориентированный копинг (изменение собствен-

ных установок в отношении ситуации).

В качестве альтернативного подхода С. Хобфолл (1994) предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и опросник SACS, построенный на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная-асоциальная, активная-пассивная и одну дополнительную ось: прямая-непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и ассоциальной оси основывается на том, что: а) многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент; б) даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия; в) действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми. К тому же обращение к индивидуальному и социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения между мужчинами и женщинами.

В зарубежной психологии преодолевающего поведения обнаружено, что мужчины чаще направляют свои усилия по преодолению непосредственно на проблему, вызвавшую стресс (проблемно-ориентированное «поведение преодоления»), в то время как женщины с большей вероятностью направляют свои усилия на управление своими эмоциональными реакциями на стресс (эмоционально-ориентированное «поведение преодоления») или используют стратегию избегания. Можно предположить, что эмоционально-сфокусированное преодоление является менее эффективным и чаще связано с психологическим дистрессом, чем проблемно-сфокусированное. Однако выбор мужчинами решения проблем может быть результатом проблемно-ориентированных требований, с которыми они сталкиваются, в противоположность эмоционально-ориентированным требованиям, с которыми встречаются женщины. То есть гендерные различия в преодолении могут в большей степени быть продуктом окружения, в котором находятся мужчины и женщины, чем функцией гендера.

Традиционно считается, что мужчины справляются со стрессом активно, но активный подход может в некоторых случаях быть ассоциальным, а проблемно-ориентированный – пассивным (например, пассивно-агрессивным). И наоборот, считается, что женщины справляются с трудностями более пассивно, чем мужчины. Однако поиск социальной поддержки и оказание такой поддержки другим

являются активными и просоциальными формами преодоления, и женщины используют их чаще, чем мужчины. К тому же если не брать в расчет асоциальные формы активного преодоления, то женщины и мужчины не будут сильно отличаться.

Прямая-непрямая ось преодолевающего поведения, предложенная С. Хобфоллом увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг (преодоление) с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно-ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Можно видеть, что поведенческие стратегии преодоления являются более детальными, а также снимают некоторые ограничения, которые накладывают проблемно- и эмоционально-ориентированное «поведение преодоления» и гендер. Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий профессиональных стрессов.

Цель занятия. Оценка поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения.

Оснащение. Опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, 1994) и «ключ».

Порядок работы. Испытуемым предлагается оценить по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях. Выдается бланк для ответов и опросник с инструкцией.

Лист для ответов

Фамилия, имя, отчество _____
Профессия _____ Возраст _____
Стаж _____

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют вашей оценке.

- 1 - нет, это совсем не верно
- 2 - скорее нет, чем да
- 3 - не знаю
- 4 - скорее да (чаще да)
- 5 - да, совершенно верно

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

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

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей. Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента могут быть сопоставлены с данными, представленными в таблице 1.

Таблица 1

Показатели стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			Низкая	Средняя	Высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-20	21-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные действия	6-17	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-13	14-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	18-23	24-30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6-14	15-19	20-30

9	Асоциальная	Агрессивные действия	6-13	14-18	19-30
---	-------------	----------------------	------	-------	-------

Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Для этого для наглядности может быть построена круговая диаграмма, отражающая степень выраженности (предпочтения) каждой из 9 моделей поведения у конкретного лица. По его индивидуальным данным рассчитывается доля (в %) каждой модели поведения относительно всех 9 субшкал по формуле: $N_n (\%) = (100) : S$, где N_n – числовое значение, полученное по каждой субшкале ($n = 1 \dots 9$), S – сумма показателей всех 9 субшкал.

Согласно концепции Хобфолла, данные модели преодолевающего поведения характеризуют три пересекающиеся координатные оси (направления и индивидуальную активность) преодолевающего поведения личности в ситуациях проблемного общения в системе «человек-человек». Стратегическое направление преодолевающего поведения в содержательном плане должно описываться посредством минимум трех координат: ось просоциальной-асоциальной стратегии, ось активности-пассивности, ось прямое-непрямое (манипулятивное) поведение.

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

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным (Adler, 1939; Erickson, 1968; Sullivan, 1953). Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека (Hobfoll & Lerman, 1989).

Проведенное нами исследование (Водопьянова Н. Е., 1998) показало, что «успешные» менеджеры отличаются от «неуспешных», во-первых, большим количеством моделей преодолевающего поведения, а во-вторых, предпочтением «здоровых» моделей преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций, что выражается в более высоких показателях асертивности (уверенности) поведения, вступления в социальные контакты, поиска социальной поддержки и в более низких показателях агрессивных и асоциальных

действий. «Успешные» менеджеры чаще используют не прямые действия, рационализацию и поиск позитивного в эмоционально-напряженных ситуациях делового общения по сравнению с «неуспешными» менеджерами. Кризисные ситуации «успешные» менеджеры предпочитают рассматривать как новый опыт, полезный для будущей жизни и профессиональной карьеры. Модели их поведения характеризуются активностью, просоциальностью и гибкостью.

Для «неуспешных» более характерными оказались стратегия пассивности (осторожные действия, уход от разрешения проблем), асоциальная стратегия (жесткие, догматические, циничные, негуманные действия), агрессивная стратегия (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество и др.). Они чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим. Очевидно, последнее является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего (душевного) дискомфорта или преодоления психологических комплексов неуверенности в себе и негативизма по отношению к окружающему.

Шкала SACS

Инструкция. «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях.

Для этого на листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ – да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к вам, тогда поставьте 1 (ответ – нет, это совсем не так)».

- 1 - нет, это совсем не так
- 2 - скорее нет, чем да
- 3 - затрудняюсь ответить
- 4 - скорее да, чем нет
- 5 - да, совершенно верно

- 1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
- 2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
- 3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении,

4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).

5. Вы полагаетесь на свою интуицию.

6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.

8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.

9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».

10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены,

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»),

17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.

19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы - крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немно-

го полукавить.

44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Вы согласны с выражением: «Цель оправдывает средство».

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

«КЛЮЧ»

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*

Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

* – подсчитывается в обратном порядке.

Приложение №5

Тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) (В.Д.Менделевич)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 - скорее не согласен (скорее не так);
- 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 - скорее согласен (скорее так);
- 5 - совершенно согласен (именно так)

№		1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Мне нравится (или нравилось) участвовать в играх, требующих ловкости движений					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на близких и знакомых мне людей					

4	Нередко я опаздываю на работу (учебу), деловые или личные встречи из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Для меня типично появление чувства удивления по отношению к происходящим событиям в жизни					
6	Я легко жонглирую (жонглировал ранее) различными предметами, побрасывая и ловя их					
7	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
8	Я легко могу предугадать, как поступит мой знакомый в той или иной ситуации					
9	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
10	Я склонен обращаться к врачам только тогда, когда уже не вмоготу					
11	Часто я сам от себя не ожидаю какого либо поступка или реакции на ситуацию					
12	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
13	С детства для меня было типично оступаться и спотыкаться при ходьбе или беге					
14	Я веду запись своих дел на день (неделю, месяц), планируя сколько времени займет то или иное дело					

15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые ожидают меня					
16	Со мной нередко происходят “несчастные случаи” и случаются всяческие происшествия					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: “надейся на лучшее, но готовься к худшему”					
18	Измену супруга (супруги) предвидеть невозможно					
19	Как правило, я прихожу на вокзал задолго до отправления поезда					
20	Неизвестность для меня очень тягостна					
21	Для меня типично ударяться и ушибаться о расположенные на моем пути предметы					
22	Мне не нравится, когда кто-то опаздывает на встречу со мной					
23	Нередко бывает, что мои успехи не оцениваются по заслугам					
24	Я всегда могу точно определить, перепрыгну ли я лужу (ручей, яму) или нет					
25	Меня нередко обманывают					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и могу с точностью до минут определить “который сейчас час”					

27	Я склонен анализировать свое прошлое, искать причины случившихся несчастий и многократно проигрывать в воображении, как следовало бы поступать ранее, чтобы их избежать					
28	Бывало, что я не мог точно рассчитать расстояние до окружающих предметов и либо не дотягивался до них, либо промахивался, ставя предметы мимо					
29	Мне не составляет труда распланировать свой путь и успеть прийти в назначенное место вовремя					
30	Считаю, что пословица: “знал бы, где упасть - соломку бы постелил” правильна					
31	В поездку я беру с собой лекарства с избытком на случай, если они понадобятся кому-нибудь из моих попутчиков					
32	Если кто-либо бросает мне ключи (или иной мелкий предмет), я с легкостью их ловлю					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Я умело и точно могу (мог ранее) изда- лека забрасывать мяч в корзину или бумажки в урну					
35	Я обычно склонен думать только о хоро- шем, а не о плохом исходе предстоя- щих событий для того, чтобы все в дей- стви-тельности сложилось удачно и благоприятно					

36	Мне достаточно один раз пройти по маршруту (в городе, лесу, здании), чтобы хорошо ориентироваться в этом месте в дальнейшем					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я согласен с выражением: “не думай ни о чем, что может кончиться плохо”					
39	Окружающие люди нередко бывают по отношению ко мне несправедливыми					
40	Я легко ориентируюсь по карте в чужом, незнакомом городе					
41	Я выполняю чьи-либо поручения не сразу, а лишь через некоторое время, потому что характер поручения могут вне-запно изменить					
42	Я часто ношу в сумке “на всякий пожарный случай” множество вещей, которые могут мне и не пригодиться					
43	Я легко могу “подбить” муху мухобойкой или газетой					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Я часто бываю неуклюжим и неловким					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					

47	Даже, если люди мне что-либо обещают, я не верю им до конца						
48	Я легко умею распределять равномерно полученную зарплату на весь месяц, чтобы не брать потом взаймы						
49	Меня отличает от многих пунктуальность						
50	Для меня характерно путать название правой и левой стороны тела, рук или ног						
51	Я часто не могу точно рассчитать, успею ли я перейти дорогу перед движущейся в мою сторону машиной или нет						
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю						
53	Была бы моя воля, я бы обязал окружающих застраховаться от нанесения ущерба здоровью или имуществу соседям, знакомым, попутчикам и пр., поскольку многие люди безалаберны и неосторожны						
54	Близкие нередко преподносят мне сюрпризы своим поведением и высказываниями						
55	Бывает, что мне не нужны наручные часы, поскольку я могу довольно точно определить, сколько времени я занят делом и когда я должен его завершить						

56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я часто волнуюсь по поводу того, что может произойти что-то трагическое со мной или моими близкими					
58	Представляя, что с моим припозднившимся родственником случилось несчастье, я рисую в воображении множество трагических или кровавых ситуаций					
59	При прогнозировании будущего я чаще склонен ожидать худшего, чем лучшего исхода					
60	Мне трудно распределять равномерно по дням имеющуюся у меня пищу, и я часто к концу недели (или месяца) вынужден обходиться минимумом оставшейся еды					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	Мне часто казалось, что у меня еще “уйма времени”, чтобы успеть прийти вовремя на работу (учебу, встречу), но я, несмотря на свои прогнозы, опаздывал					
63	Своему супругу (супруге) или другу я доверяю полностью и убежден, что он (она) меня никогда не обманет и не предаст					

64	Я нередко думаю о том, что буду делать, если меня вдруг уволят с работы (отчислят из института или мой бизнес рухнет)						
65	Если уж страховать свое имущество (квартиру, дачу, дом), то страховать от всего (включая, стихийные бедствия - ураган, землетрясение, молнию), а не только от пожара или за-топления						
66	Я не люблю, когда люди “делят шкуру не убитого медведя”						
67	Я редко продумываю заранее “отходные варианты”, редко готовлю “запасной аэродром”, поскольку рассчитываю на успех						
68	Я бы предпочел сделать необходимую хирургическую операцию заранее, до того, как болезнь обострится						
69	Уезжая из дома, я всегда беру с собой в дорогу набор лекарств на случай непредвиденных обстоятельств						
70	Мое имущество, как правило, застраховано и я слежу, чтобы страховка не была просрочена						
71	У меня, как правило, имеется дома запас продуктов на случай, если они вдруг окажутся в дефиците или неожиданно “нагрянут гости”						
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника						

73	Знакомые считают меня прозорливым человеком					
74	Считаю, что страховать себя от внезапной смерти или болезни - пустая трата денег					
75	Анекдоты для меня редко бывают смешными по причине того, что я заранее предполагаю развязку					
76	Нередко я оказываюсь в выигрышном положении по сравнению с другими, потому что раньше их догадываюсь, что может произойти и упреждаю события					
77	Я понимаю правильность поговорки "скупой платит дважды", но, как правило, не могу сразу расстаться с большой суммой денег					
78	Я умею быть предупредительным, оказывать близким знаки внимания и выполнять их желания до того, как они успевают их выказать					
79	Я вполне доверяю предсказаниям гороскопов и слеую содержащимся в них рекомендациям					
80	У меня так много дел, что я часто не успеваю все их сделать					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело					

Обработка результатов

Прямые вопросы (баллы подсчитываются прямо - "5"- 5, "4"- 4, "3"- 3, "2"- 2, "1"- 1): 2, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 32, 34, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 53, 55, 57, 58, 59, 61,

64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 78.

Прямые 44 утверждения.

Обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот - "5"- 1, "4"- 2, "3"- 3, "2"- 4, "1"- 5): 1, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 33, 35, 37, 38, 39, 45, 46, 50, 51, 52, 54, 56, 60, 62, 63, 67, 74, 77, 79, 80, 81.

Обратные 37 утверждений.

Составляющие антиципационной состоятельности:

- лично-ситуативная (1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81).

- 55 утверждений. Maximum: 275 баллов.

- пространственная (2, 6, 13, 21, 24, 28, 32, 34, 36, 40, 43, 45, 50, 51)

- 14 утверждений. Maximum: 70 баллов

- временная (4, 9, 12, 14, 19, 22, 26, 29, 49, 55, 62, 72)

- 12 утверждений. Maximum: 60 баллов

Максимальный балл: 405.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Общая АС (ПК)

граница нормы: 241 балл
(<241 - несостоятельность)

для лично-ситуативной

Граница нормы: 166 баллов

- состоятельность > 166 баллов
- несостоятельность < 166 баллов

для пространственной

Граница нормы: 52 баллов

- моторная ловкость (двигательная антиципационная состоятельность) > 52
- моторная неловкость (двигательная антиципационная несостоятельность) < 52

для временной
Граница нормы: 42 балла

- хроноритмологическая антиципационная состоятельность (>42)
- хроноритмологическая антиципационная несостоятельность (<42)

И.Р. Абитов, Р.Р. Акбирова

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

учебно-методическое пособие

Техническое редактирование и компьютерная верстка:

Жезлова Е.В.

Сдано в набор 23.05.2022. Подписано к печати 15.06.2022

Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Гарнитура «Times New Roman». Печать ризографическая.

Усл. печ 7,875 л. Тираж 100 экз. Заказ № 112.

Отпечатано в ООО «ИНОТ»

Типография «**В**иргнум»

420032, Казань, Гладилова 22

тел. 8-960-048-37-10

E-mail: ooo.inot@mail.ru