

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой

_____ Е.А. Иванова
«__» _____ 2016г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь психологических механизмов защиты и копинг-стратегий
студентов вуза

Исполнитель
студент группы 264-об

К.В. Шупилова

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

С.Р. Зенина

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет Социальных наук
Кафедра Психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ Е.А. Иванова

« _____ » _____ 2016г.

З А Д А Н И Е

К бакалаврской работе студента ШУПИЛОВОЙ КСЕНИИ ВЛАДИМИРОВНЫ

**1. Тема бакалаврской работы: ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

(утверждено приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 19.06.2016г.

3. Исходные данные к бакалаврской работе: В учебной деятельности, студент встречается с ситуациями, которые в следствии могут перерастать в стрессовые. С помощью психологических механизмов защиты, а так же и копинг-стратегиями, можно узнать то, как человек действует и ведет себя на предъявляемые ему требования. В следствии чего, выявляются слабые стороны личности, которые в дальнейшем подвергаются корректировки. Это все делается для эмоционального благополучия человека, а так же для продуктивной его деятельности. Имеет место быть и то, что механизмы психологической защиты не врожденные, они приобретаются при социализации ребенка, а основным источником развития тех или иных видов

защит, плюс то, как их используют в жизни, так как они могут нести положительный и отрицательный характер, являются родители, и замещающие их личности.

С помощью психологической защиты мы стабилизируем наше состояние, вследствие чего сохраняется и наше представление о самих себе. Таким образом, механизмы психологической защиты в нашем сознании, при правильном их использовании, из негативных побуждений, то есть тех, которые приводят личность в стрессовую ситуации, ситуацию конфликта, дают возможность положительному исходу событий.

4. Содержание бакалаврской работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза;

2. Выявить ведущие механизмы психологической защиты студентов, общую напряженность психологических защит и доминирующие копинг - стратегии.

3. Определить характер взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Бакалаврская работа содержит 63 страниц, 4 рисунков, 1 таблицы, 37 литературных источников, 4 приложения.

6. Дата выдачи задания 1.09.2015г.

Руководитель дипломной работы: ЗЕНИНА СВЕТЛАНА РАШИДОВНА,
КОНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

Задание принял к исполнению « ____ » _____ 2016 г. _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 63 страниц, 4 приложения, 50 источников.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ, ФРУСТРАЦИЯ, ВЫТЕСНЕНИЕ, ПРОЕКЦИЯ, ЗАМЕЩЕНИЕ, РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ, РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, РЕГРЕССИЯ, СУБЛИМАЦИЯ, ОТРИЦАНИЕ, КОПИНГ

В первой главе бакалаврской работы осуществляется теоретический анализ проблемы взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий у студентов вуза. Раскрывается смысл понятий психологических механизмов защиты и копинг-стратегий. Изучается динамика развития механизмов защиты и копинг-стратегий в процессе жизни человека.

Во второй главе бакалаврской работы осуществляется подбор методов исследования взаимосвязи психологических механизмов защиты, и копинг-стратегий студентов вуза. Проводится анализ и интерпретация полученных результатов исследования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза	8
1.1 Психологические механизмы защиты: понятие, функции, виды	8
1.2 Копинг - стратегии и причины его возникновения	16
1.3 Роль психологических механизмов защиты в формировании копинг-стратегий студентов вуза	22
2 Исследование взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза	28
2.1 Организация и методы исследования	28
2.2 Анализ и интерпретация данных	32
Заключение	43
Библиографический список	46
Приложение А «Способы совладающего поведения» (Лазарус Р.)	51
Приложение Б «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)	54
Приложение В Таблицы результатов исследования	59
Приложение Г Таблицы статистических значений	61

ВВЕДЕНИЕ

Одни и те же жизненные события, для каждого человека, имеют различную стрессовую нагрузку. Психологическая защита в свою очередь, направлена на защиту сознания от негативных, травмирующих переживаний, которые в свою очередь соединены с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Повышение темпа жизни, эмоциональные и информационные нагрузки, а так же высокие требования к психическим ресурсам человека, дает нам актуальность изучения поведения, направленного на преодоление трудностей, в рамках исследований, посвященных анализу копинг-механизмов. Под копингом принято понимать постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы справиться со специфическими внутренними и внешними требованиями, которые в свою очередь оцениваются как напряжение или вовсе превышают ресурсы индивида с ними справиться.

В учебной деятельности, студент встречается с ситуациями, которые в следствии могут перерасти в стрессовые. С помощью психологических механизмов защиты, а так же и копинг-стратегиями, можно узнать то, как человек действует и ведет себя на предъявляемые ему требования. В следствии чего, выявляются слабые стороны личности, которые в дальнейшем подвергаются корректировке. Это все делается для эмоционального благополучия человека, а так же для продуктивной его деятельности. Имеет место быть и то, что механизмы психологической защиты не врожденные, они приобретаются при социализации ребенка, а основным источником развития тех или иных видов защит, плюс то, как их используют в жизни, так как они могут нести положительный и отрицательный характер, являются родители, и замещающие их личности.

С помощью психологической защиты мы стабилизируем наше состояние, вследствие чего сохраняется и наше представление о самих себе. Таким образом, механизмы психологической защиты в нашем сознании, при

правильном их использовании, из негативных побуждений, то есть тех, которые приводят личность в стрессовую ситуацию, ситуацию конфликта, дают возможность положительному исходу событий.

Цель исследования: изучение взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг - стратегий студентов вуза.

Объект исследования: психологические механизмы защиты.

Предмет исследования: взаимосвязь психологических механизмов защиты и копинг - стратегий студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза;

2. Выявить ведущие механизмы психологической защиты студентов, общую напряженность психологических защит и доминирующие копинг – стратегии;

3. Определить характер взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий студентов вуза.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь психологических механизмов защиты и копинг - стратегий у студентов вуза.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы статистической обработки.

База исследования: Амурский государственный университет, факультет социальных наук, факультет математики и информатики.

Выборка исследования: 24 студента.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

1.1 Психологические механизмы защиты: понятие, функции, виды

Понятие психологической защиты впервые появилось в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» [19, с. 27]. Под термином имелась в виду, борьба личности с неприятными и не выносимыми для нее представлениями, следовательно, их главная задача состоит в минимизации, а так же и полном вытеснении неприятных аффектов которые непереносимы сознанием. Сутью проблемы человека З. Фрейд считал страхи. Они состоят из реалистического вида, под которыми подразумевается реальная опасность внешнего мира, моральный страх, чувство вины, невротическую тревогу, которая раскрывает собственные страсти и желания.

При переживании внутриличностного конфликта, человек сталкивается с особо значимыми отношениями личности, противоречивыми обстоятельствами жизненных ситуаций. При затруднении, а также неспособности разрешать такие конфликты, происходит рост внутреннего напряжения. В таких ситуациях, как отмечал З. Фрейд, активизируются специальные механизмы психологической защиты, которые защищают сознание человека от негативных, травмирующих воздействий. При их активации наблюдается субъективное ощущение облегчения, т.е. снятие напряжения. Вследствие, защита приводит не только к актуальному облегчению, но и к появлению длительно функционирующих структур, которые будут действовать при сходных обстоятельствах. При участии психологической защиты могут сформироваться специфические, т.е. необходимые симптомы, которые вовлекаются человеком в решении ситуации, связанной с конфликтом, что так же приводит к частичному внутреннему напряжению.

Механизмы психологической защиты - это способ борьбы «Я» против болезненных, непереносимых для субъекта переживаний. Все механизмы

психологической защиты искажают реальность с целью сохранения психического здоровья и целостности личности. В этом случае цена психического здоровья: искаженная действительность, искаженный образ «Я», искаженный внешний мир. Механизмы психологической защиты изначально формируются в межличностных отношениях, затем становятся внутренними характеристиками человека, т.е. происходит научение тем или иным защитным формам поведения [7, с. 92]. Выбор защитных механизмов у человека, определяется его индивидуальным опытом.

Подробно концепция механизмов психологических защит предложена А.Фрейд, в частности в ее работе «Психология Я и защитные механизмы», русскоязычный вариант которой издан в 1993 году. Исследуя психологические защиты как один из механизмов адаптации и интеграции личности, она считала, что они есть бессознательные, получаемые в процессе развития индивида способы достижения Я компромисса между противодействующими силами Оно или Сверх-Я и внешней действительностью. Механизмы психологической защиты нацелены на убавление беспокойства, вызванной интрапсихическим конфликтом. А. Фрейд (вслед за своим отцом Фрейдом З.) полагала, что защитный механизм основывается на таких типах реакций как:

- 1) задержание выражения импульсов в сознательном поведении;
- 2) неправильность их до такой степени, чтобы первоначальная их интенсивность существенно снизилась или отклонилась в сторону [36, с. 11].

Вседневная для человека в обычных условиях защита, в предельных, неблагоприятных, напряженных жизненных обстоятельствах имеет умение укреплять, приобретая вид фиксированных психологических защит. Это может загнать во внутрь внутриличностный конфликт, изменив его в бессознательную основу недовольства собой и окружающими, а так же содействует происхождению особых механизмов названных З. Фрейдом сопротивлением.

В отечественной психологии концепции защитных механизмов также неточны. Ф.Б. Бассин в концептуальном подходе проанализировал психологическую защиту как центральную форму реагирования сознания

личности на психическую травму. Б.Д. Карвасарский рассматривал психологическую защиту как порядок адаптивных реакций личности, которая направлена на охрану изменения значимости дезадаптивных компонентов отношений - когнитивных, эмоциональных, поведенческих - с намерением ослабления их психотравмирующего влияния на Я - концепцию. Это действие совершается в рамках неосознаваемой деятельности психики с содействием целой последовательности механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия, другие - на уровне трансформации информации. Постоянство, частое использование, негибкость, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения, включение в систему сил противодействия целям саморазвития делают такие защитные механизмы пагубными для развития личности. Универсальной чертой их обнаруживается отклонение личности от функционирования, предназначенной для эффективного разрешения обстоятельства или трудности. В современных публикациях, единогласно популярно-то обстоятельство, что механизмы защиты фигурируют между надобностью личности и ее убожеством. Таким образом, защита, и есть изображение допустимого, но не совершенного личностью процесса мотивации или отражение неосуществленных, но прежде нужных целей. Тогда неэффективность для личности действия психологических защит объединена с расхождением целей и способов их достижения в поведении индивида или неправильностью оценки в соотношении объяснении и сил, затраченных на его осуществление, или действием личности обратно целям. Следовательно, психологическая защита – это нормальное противостояние человека внешним условиям.

Амбивалентные характеристики психологической защиты породили развитие двух диаметрально противоположных систем взглядом на роль психологической защиты в психологическом и социальном развитии человека. В отечественной психологии в основном позитивную роль эгозащитных механизмов в развитии человека отмечают Ф. Бассин, А.Г. Ротенберг, В.В. Варшавский, В.Г. Мягер, Е.П. Соколова. С точки зрения данных авторов

психологические защиты являются нормальным, обиходно работающим механизмом человеческой психики для снятия внутреннего напряжения. С точки зрения Ф.Е. Василюка, В.А. Ташликова, И.Д. Стойкова, защитные механизмы имеют критическое влияние для генезиса человека [14]. Не менее интересную точку зрения имеет Р.Н. Грановская. Она описывает результаты действия различных психологических барьеров на переработку субъективно значимой информации, под которыми представлены защитные механизмы. А.И. Еремеев и Э.И. Киршбаум считают, что в конечном итоге тесного использования психологической защиты вместо действительного полезного решения спорных ситуаций происходит непрерывный повтор былого опыта и в целом выбор адаптации во вред самосовершенствованию и самореализации.

Механизмы защиты формируются с самого детства, и непосредственно их личностный набор обуславливается от более чем достаточных факторов, касающейся одной семьи, ситуации, отношений ребенка с родителями, от тех конкретных ситуаций жизни, которые встречаются в жизни ребенка. Современный психоанализ насчитывает больше двадцати видов защитных механизмов, но в литературе рассматриваются только некоторые из них. Рассмотрим их краткое описание.

Вытеснение – особо универсальный способ избежать душевного конфликта. Его намерение – аннулирование из сознания общественно неприемлемых желаний. Вытеснение рассматривается как наиболее элементарным и непродуктивным методом защиты, т.к., вытесненная суть все-таки прорывается в психику; нерешенное противоречие раскрывает себя высоким уровнем беспокойства и чувством неудобства. Вытеснение устанавливает неопытность личности.

А. Фрейд особо выделяла вытеснение, поясняя тем, что оно «количественно совершает гораздо, большую работу, чем другие техники. Кроме того, оно используется против таких сильных влечений бессознательного, которые не поддаются переработке другими техниками». В частности выдвигается домысел, что роль вытеснения в первую очередь

состоит в соперничестве с сексуальными желаниями, тогда как другие техники защиты направлены в основном на переработку агрессивных импульсов [27, с. 41].

Отрицание реальности – постоянный случай вытеснения: Эго не принимает наличия ситуаций, доставляющих тревогу или возмещающих их несуществующими обстоятельствами.

Отрицание характеризуется избеганием последней информации, не сопоставимой с образовавшимися положительными мнениями о себе, и посредством модификации понимания окружающей среды происходит снижение тревоги. Внимание блокируется на стадии восприятия. Информация, противоречащая установкам личности, не принимается. Защита обнаруживается в игнорировании потенциально тревожной информации, избегание от нее. В большинстве случаев отрицание используется внушаемыми личностями и нередко преобладает при соматических заболеваниях. Отказавшись от определенных аспектов действительности, человек всеми силами сопротивляется лечению.

Отрицание исследуется, как не признание травмирующей реальности, как принятие самосохранения, создавший психологический барьер на пути губительного вторжения трагедии во внутренний мир личности, в его ценностно-смысловую систему. Оно допускает индивиду перерабатывать напряженные состояния систематически, последовательно. Избегание может возникнуть, как естественный способ удалиться от стресса (наказания) и его источника (родителей). Дети, чье поведение удалось изменить сильными физическими наказаниями, с большой долей вероятности будут склонны к бессознательному отрицанию тех норм, которые им пытались привить таким образом.

Примитивное отрицание - один из базисных механизмов ослабления страха, с помощью которого опасность как бы отодвигается и прекращает свое существование. Оно чаще всего встречается у людей неактивных, инертных. Характерная черта защитного поведения в стандарте: эгоцентризм, внушаемость, незамкнутость, стремление быть в центре внимания,

оптимистичность, непосредственность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, аффектированная манера поведения, пафос, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности, артистические и художественные способности, отсутствие самокритики и богатая фантазия.

Реактивное образование – замена Эго неприемлемых тенденций на прямо противоположные.

Реактивное образование – защитный механизм, генезис которого объединяют с конечным изучением личностью «высших социальных ценностей». Реактивное образование формируется для ограничения радости обладания обусловленным объектом и возможности воспользоваться его определенным образом. В конечном итоге реактивного образования, поведение заменяется на прямо противоположное и происходит замена подлинных чувств и аутентичного поведения на их противоположности. При этом содержания желания сохраняется.

Регрессия – восстановление на начальную стадию развития или к более примитивным формам поведения. Этот механизм запускается в ход, когда Эго не в состоянии принять действительность такой, какой она есть, или человек не в состоянии справиться с требованиями Супер-Эго. Регрессия, обычно, характеризует не устоявшуюся личность.

Рационализация – псевдоразумное толкование человеком своих действий, намерений, в действительности вызванных основаниями, признание которых грозило бы потерей самоуважения.

Рационализация – это защита, соединенная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, с помощью которой личное поведение предстает как хорошо наблюдаемой и не противоречащее объективным случаям. Инициировать рационализации может условие фрустрации – ситуация блокировки важной потребности, ситуация препятствия на пути к осуществлению желания. Цель рационализации – в

отыскании места для испытываемого стимула или совершенного действия в имеющейся у индивида системе внутренних ориентиров, ценностей, без поражения этой системы. Для этого неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и, после этого, осознается, но уже в измененном виде. Этот вид защиты обычно используется людьми с сильным самоконтролем. У них за счет рационализации совершается неполное снятие возникшего усилия. Обнаружено, что рационализация развивается тем быстрее, чем чаще и сильнее человек познает субъективное ощущение ложности наказания. При этом в процессе рационализации может осуществляться дискредитация цели или жертвы.

Польза рационализации. Мир открывается согласным, логически обоснованным, прогнозируемым. Рационализация усиливает уверенность, снимает напряжение. Рационализация допускает сохранить самоуважение, «сохранить лицо» в ситуациях, которые несут в себе нелицеприятную информацию. Она меняет отношение к релевантному предмету, позволяя ничего не менять в самом себе.

Минусы рационализации. Вышеупомянутые плюсы достаточно подозрительны. Применяя рационализацию, человек не решает проблему, из-за которой защита и возникла. Происходит «отодвигание» конструктивного решения проблемы во времени или в пространстве. Мышление становится шаблонным, ригидным, используются одни и те же схемы объяснения, быстро, без задержки навешиваются ярлыки, человек все знает, все может объяснить и предвидеть.

Сублимация – защита посредством десексуализации импульсов и преобразования их в социально приемлемые формы активности.

Проекция – приписывание другим людям вытесненных переживаний, черт характера. В межличностных отношениях она выступает в форме феномена «козла отпущения». Предполагается, что к проекции предрасполагают такие черты характера, как недоверчивость, подозрительность, фанатизм [33, с. 147].

Проекция – способ защиты, который связан с бессознательным переносом неприемлемых личных чувств, желаний и стремлений на других, с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», – на окружающий мир. С этой целью границы «Я» расширяются настолько, чтобы человек, на которого осуществляется перенос, оказался внутри них. Тогда в этом общем пространстве можно осуществить проекцию и тем самым вынести неприязнь к своим собственным представлениям и состояниям наружу. Это механизм, который выполняет свою «защитную» функцию в случае, когда человек близок к осознанию у себя наличия отрицательных свойств характера, аморальной мотивации, асоциальных поступков. Подступающая к осознанию нелюбимая информация грозит нарушить красивый автопортрет.

После осуществления проекции индивид избегает надобности получать как свои собственные неприглядные мысли, чувства и желания. За счет этого у него целиком блокируется осознание своей вины, т. к. он переносит свои обязанности за поступки поступки на окружающих. В этом плане проекция выступает, как желание справиться с недовольством собой путем приписывания некоторых качеств или чувств, другим личностям. Такая переориентация дает возможность защититься от неприятия себя окружающими. Вместе с этим положительным эффектом возникает видение мира как опасной среды. А если среда угрожает, то это объясняет собственную неодобрительность, и чрезмерное неприятие окружения. Проекция значительно искажает познавательные процессы человека. Различают:

- 1) атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим);
- 2) рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»);
- 3) комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств);
- 4) симилятивную (приписывание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок).

Когда в кругу других механизмов защиты выделяется проекция, в характере могут укрепляться: злопамятность, гордость, мстительность, обидчивость, самолюбие, ревность, честолюбие, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, уязвимость, поиск недостатков, повышенная чувствительность к критике и замечаниям. Необходимо помнить то, что защитные механизмы не произвольны, они не планируются заранее, так же они неосознаваемые.

Для человека типичны свои защиты, которые вырабатывают его индивидуальный стиль борьбы с трудностями. Такое преимущественное непроизвольное использование обусловленных защит является итогом взаимодействия нескольких факторов:

- 1) врожденного темперамента;
- 2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве;
- 3) защит, образцами для которых были родители и другие значимые взрослые;
- 4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.

Таким образом, психологические механизмы защиты участвуют в жизни каждого человека, начиная с самого детства. На протяжении всей жизни, человек учится справляться с негативными ситуациями, которые отрицательно влияют на его продуктивную жизнь. Психологические механизмы защиты срабатывают на неосознанном уровне тогда, когда человек сталкивается с нестандартными для него ситуациями, с целью предотвращения конфликта, стресса и т.д..Важно помнить то, что для каждого человека нет единого подхода в решении каких-либо задач, т.к. в первую очередь здесь выступает индивидуальный опыт каждой личности.

1.2 Копинг – стратегия и причины его возникновения

В 1962 году Л. Мэрфи для изучения, каким образом, дети переживают кризисы жизни, применил понятие копинг. Так впервые копинг возник в психологической литературе. Приблизительно в 1966 году в рамках

транзактной модели стресса, Р. Лазарусом и С. Фолкманом было использовано понятие копингов. Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [37, с. 23].

На сегодняшний день под копингами подразумевают произвольные и сознательные действия, но безусловно существует и то мнение, что к копингам приписывают все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те непроизвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении.

Существуют три подхода к пониманию определения копинг:

- неопсихоаналитический. Копинг-процессы направлены на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Происходит активация когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур индивида в процессе совладания с проблемой. Если же человек не способен к преодолению проблемы на помощь приходят защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Таким образом, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго - процессах, но являются разноплановыми механизмами в преодолении проблем;

- копинг, как качество личности. Существует возможность пускать в дело относительно устойчивые версии ответа на стрессовые ситуации. А. Биллингс и Р. Моос выдвигают на первый план три варианта совладания со стрессовой ситуацией: копинг, нацеленный на оценку (определение значения ситуации, и введение в действия определенные стратегии, к которым относятся логический анализ, когнитивная переоценка); копинг, нацеленный на проблему (цель модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса); копинг, нацеленный на эмоции (включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие).

В последнем подходе копинг обозначается как динамический процесс, который устанавливается субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Р. Лазарус и С. Фолькман определили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на уменьшение влияния стресса. Динамичная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным аннулированием или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Существуют различные виды копинг-стратегий, которые зависят от специфики стрессогенных ситуаций, от индивидуальных характеристик человека, особенности его реакции и поведения в стрессовой ситуации. Было выделено два вида копингов:

- проблемно-ориентированы, которые направлены непосредственно на преодоление самого источника стресса, в этом случае поведение направлено на самостоятельный анализ случившегося. Человек может обратиться за помощью к другим личностям;

- эмоционально-ориентированы, которые направлены непосредственно на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессом, т.е. здесь нет конкретных действий, индивид пытается не думать о проблеме вообще, переключает свое внимание на другие объекты.

Было высказано основание, что подавление стресса можно исследовать с позиций оперативных и превентивных влияний на стрессовую ситуацию и реакции личности на нее. Аффективное подавление стресса предусматривает старание ликвидации или уменьшение реакции на воздействующий стрессор; превентивное преодоление заключается в предотвращении влияния стрессора либо за счет изменения когнитивной оценки при восприятии требований ситуации, либо посредством повышения сопротивляемости, устойчивости к

воздействию стресса. Авторы считают, что превентивное преодоление включает такие способы, как:

- 1) уклонение стрессоров путем регулирования условий жизни и деятельности;
- 2) оптимизация уровня требований ситуации к человеку;
- 3) изменение поведения, вызывающего стресс;
- 4) развитие личных ресурсов для преодоления стресса.

В оперативном преодолении стресса они выделили следующие классы поведения:

- 1) контроль за воздействующими стрессорами и признаками стресса – оценка ситуации и выбор адекватной индивидуально предпочтительной стратегии поведения;
- 2) «наступление» на стрессоры – определение возможности прямого устранения стрессоров (решение проблемы, поиск недостающей информации и т.д.);
- 3) организация ресурсов – мобилизация эффективных усилий по преодолению стресса;
- 4) переносимость воздействия стрессоров – повышение устойчивости к ним путем когнитивной переоценки их воспринимаемой значимости, волевых усилий и т.д.;
- 5) понижение возбуждения – уменьшение психической напряженности за счет применения методов коррекции состояния.

Сравнительно недавно, исследователи, при взгляде на копинг стали придерживаться ресурсного подхода. Стоит понимать то, что существует процесс «распределения ресурсов», и поэтому некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные ситуации. Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов, в которой рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями. Так, например, М. Селигман в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Другие исследователи в

качестве одного из ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, предлагают конструкт «жизнестойкость». Еще одним важным ресурсом, влияющим на копинговое поведение, является конструкт самооффективности, разработанный А. Бандурой. С самооффективностью связаны познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания. Это убеждение в человеке подчеркивает способность к «центральной» организации и использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды.

Копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов, таких как, эмоциональных, когнитивных и поведенческих. Так, исследователи Никольская и Грановская выделяют три группы копинг-стратегий. Эти группы имеют следующие уровни: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание. Коплик, рассматривавший только когнитивные копинг-стратегии, предлагает дихотическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации.

Существуют три способа эмоционально-ориентированного преодоления, это самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование. Другая теория также выделяет три вида эмоционального совладания, но в основе этой классификации лежит не тип демонстрируемой реакции, а то, на что направлены действия по совладанию: на регуляцию внутренней (переживаемой) эмоции; регуляцию поведения, связанного с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию.

Имеет место быть и то, что копинг-стратегии могут быть как эффективные, так и неэффективные. Первые в свою очередь представляют собой прямые попытки справиться с проблемой. Неэффективные, связаны с использованием непродуктивных стратегий.

Копинг-стратегии могут рассматриваться как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, т.е. планируемые поведенческие стратегии служат для того чтобы

поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе.

В теории копинг-поведения выделяются следующие копинг-стратегии:

1) копинг-стратегия разрешения проблем - комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями. Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни, как основная копинг-стратегия, целью которой является открытие широкого круга альтернативных решений, способствующих общей социальной компетентности.

2) копинг-стратегия поиска социальной поддержки - Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка может оказать не только позитивный, но и негативный эффект, последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. При этом очень важно знание субъективной оценки адекватности получаемой социальной поддержки для определения психологического состояния индивида.

3) копинг-стратегия избегания - формируется тенденция к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, копинг-стратегия избегания - это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий. Это стратегия, направленная на совладание со стрессом, способствующая его редукции, но обеспечивающая функционирование и развитие индивида на более низком функциональном уровне.

Копинг является переменной, зависящей от 3 факторов – личности субъекта, реальной ситуации и условий социальной поддержки. На специфику преодоления личности на ситуацию влияют пол, возраст, социальный опыт,

принадлежность к определенному социуму. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективно адаптировать индивида к требованиям ситуации, позволяя овладеть ею, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом, погасить негативное, стрессовое действие ситуации. Анциферова выделяет стратегии совладающего поведения:

1) Преобразующие стратегии совладания - «сравнение идущее вниз» т.е. человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении, «идущее вверх сравнение», когда человек вспоминает о своих успехах в других областях, «предвосхищение печали», позволяющее людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям

2) приемы приспособления – распространенной формой является идентификация личности с людьми более удачливыми, с мощными организациями и объединениями.

3) Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий – относятся техники борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванные неустранимыми сточки зрения субъекта негативными событиями (например: бегство или уход в трудной ситуации) [9, с. 74].

Таким образом, задача копинга состоит в поддержании благополучия человеческой жизни, его социальных отношений, а также и в удовлетворении его физического и психического здоровья. Сущностью копинг-поведения является улучшение адаптированности человека к ситуации, помогая ему овладеть ею.

1.3 Роль психологических механизмов защиты в формировании копинг-стратегий студентов вуза

Многие авторы показывают на связь копинга и механизмов психологической защиты. Одни, считают психологическую защиту особым интрапсихическим копингом, или механизмом совладания с внутренней тревогой, другие, относят копинг к поведенческим, внешним проявлениям механизмов психологической защиты.

Таким образом, считается, что психологическая защита направляет копинг, который формируется на более поздних этапах онтогенетического развития и закрепляется в процессе накопления жизненного опыта. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды во многом зависит от структуры ведущих типов психологической защиты, которые сложились в раннем детстве.

Совладание со стрессом тесно связано с типом переживаемого эмоционального состояния. Сегодня науке очень мало известно о том, как совладание формируется эмоциональным состоянием, но скорее всего, каждая ситуация, провоцирующая эмоциональное состояние и каждая эмоция, обуславливает определенный специфический паттерн совладания со стрессом.

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования [11, с. 76], но есть данные, что психологическая защита задает направление копингу, формирующемуся в более поздние сроки онтогенетического развития и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившейся в раннем детстве структуры ведущих типов психологической защиты. При этом ведущая в структуре личности психологическая защита будет влиять как на когнитивную оценку стрессового события, так и на выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению данного события, она как бы «задает коридор» для формирования последующего копинг- поведения [31, с. 24].

Копинг используется индивидом сознательно и имеет направленность на активное изменение ситуации. Механизм психологической защиты в свою очередь является статичным параметром, реализующим пассивные механизмы, зависимые от интрапсихической деятельности и направленные на смягчение психического дискомфорта. Р. Лазарус, рассматривал психологическую защиту, как пассивное копинг-поведение, а защитные механизмы как интропсихические

формы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация.

Связь между копинг-поведением и защитными механизмами довольно сложно. Совладающее поведение содержит как бессознательные, так и осознанные защитные техники. Механизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации стратегии копинга. Так, проекцию и замещение можно трактовать как часть стратегии совладания по типу конфронтации, изоляцию и отрицание — как часть стратегии отдаления и пр. механизмов.

При разграничении механизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания В.А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа:

- инерционность - механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.

- непосредственный и отложенный эффект - механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может терпеть и даже доставляет себе мучения.

- тактический и стратегический эффект - механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия — «здесь» и «сейчас»), тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу.

- разная мера объективности восприятия ситуации - механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также способностью к объективному отношению к самому себе.

Таким образом, несмотря на близость сравниваемых понятий, их можно разделить. Кроме указанных критериев, надо отметить принципиальную возможность обучения совладанию - применению осознанных стратегий за счет

овладения определенной последовательностью действий, которая может быть воспринята и описана человеком.

В.А. Ташлыков, В.С. Роттенберг, Ф.Е. Василюк, И.Д. Стойков считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутренне-внешнего конфликта. Среди ученых этого направления популярна идея о том, что защитные механизмы ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», «выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром» [9, с. 112]. По мнению В.А. Ташлыкова, с помощью механизмов психологической защиты «Я» стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Посредством же активных копинг - механизмов «Я» стремится вывести систему отношений из состояния жестко фиксированного равновесия с тем, чтобы перевести ее на новый уровень функционирования, расширяющий возможности совладания с трудностями [13, с. 48].

В отечественной литературе механизмы психологической защиты и копинг-поведение рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов личности. Б.Д. Карвасарский писал, что копинг-поведение направлено на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а процессы защиты направлены на смягчение психического дискомфорта. Е.И. Чехлатый считает, что отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые – неосознаваемы и пассивны [14, с. 25].

Необходимо отметить важное различие между копингом и защитным психологическим механизмом. Защитный механизм, имея целью преодолеть психологическое напряжение и тревогу, в большинстве случаев искажает информацию, а копинг-образование – нет. Копинг-стратегия вырабатывается осознанно, что в самом широком понимании включает в себя любые попытки привыкнуть, совладать, преодолеть проблемные ситуации или уклониться от них. Разграничение механизмов защиты и совладания представляет собой значительную методическую и теоретическую трудность. Защита считается

внутриличностным процессом, а совладание рассматривается как взаимодействие с окружающей средой. Некоторые авторы считают эти две теории абсолютно независимыми друг от друга, но в большинстве работ они рассматриваются, как взаимосвязанные. Предполагается, что желание личности всегда затрагивает оба механизма с целью преодоления конфликта. Следовательно, поведение совладания основывается на искажении отражения. Придерживаясь теории единства совладания и защиты, выяснилось, что некоторые стратегии совладания и защитные механизмы позитивно взаимосвязаны: путем регрессии и невербального выражения боли достигается внимание и забота со стороны окружающих.

При стрессовом событии нарушается гомеостаз. Нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора или их восприятием. Реакция организма на воспринятое нарушение происходит либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае речь идет о неосознанных поведенческих реакциях или защитных механизмах. Во втором случае имеет место осознанное поведение совладания. Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых.

Таким образом, с помощью копинг-механизмов человек справляется с ситуацией путем социального окружения, дополнительной информацией и т.д., а психологические механизмы защиты в свою очередь помогают сглаживать те предъявляемые трудности, которые приводят личность в стрессовое, конфликтное состояние. Естественно, что совладающее поведение существует на осознанном уровне, так как человек планирует то, как он поступит, а встречающиеся трудности исправляются на неосознанном уровне, и эффективность исправления безусловно будет зависеть от жизненного опыта и индивидуальности личности. Копинг-стратегии пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Психологические защиты склонны к более быстрому

уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». При негативных событиях в жизни человек может использовать различные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся тревожность, болезнь и т.д., что приводит к дезадаптации, или механизм совладания, результатом использования которого являются радость, воодушевление, что приводит, в свою очередь, к успеху.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

2.1 Организация и методы исследования

Целью исследования является выявление взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий у студентов вуза.

Исследование проводилось на базе Амурского государственного университета. Выборкой выступили студенты факультета социальных наук (12 человек) и факультета математики и информатики (12 человек). Были опрошены студенты третьего курса.

В соответствии с целью были выдвинуты следующие задачи эмпирического исследования:

- 1) определить уровень напряжения копинг-стратегий студентов;
- 2) выявить уровень напряженности защитных механизмов студентов;
- 3) проанализировать полученные данные.

Методическая последовательность выполнения статистического исследования складывается из следующих этапов:

Первый этап. Сбор и обработка результатов исследования;

Второй этап. Математический анализ и интерпретация данных;

Третий этап. Выводы по гипотезе.

Исследование проводилось с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса; методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана.

Опросник «Способы совладающего поведения» предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник, считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году,

адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними условиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его возможности. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные компоненты сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности / дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой. Вместе с тем выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям относительно независимо от характеристик этих ситуаций. К ним относят комплекс адаптивных индивидуально-типологических (преимущественно когнитивно-стилевых) особенностей (например, копинг-компетентность, оптимизм,

самоуважение, интернальный локус контроля, жизнестойкость и т.п.), а также свойства социальной сети и адекватность социальной поддержки.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Номера опросника работают на разные шкалы. Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. При интерпретации результатов надо обращать внимание на следующее:

1) с помощью формулы $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$, мы находим уровень напряжения копинга;

2) с помощью суммарного балла по шкале, мы находим

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

- 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

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

3) После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таким образом, Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

- 40 баллов \leq показатель \leq 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;

- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Методика «Индекс жизненного стиля» предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения,

требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

Методику, описанную в 1979 г. на основе психозволюционной теории Р. Плутчик и структурной теории личности Х. Келлермана, следует признать наиболее удачным диагностическим средством, позволяющим диагностировать всю систему МПЗ (механизмы психологической защиты), выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

При интерпретации результатов надо обращать внимание на следующее:

1. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле

$$n/N*100 \quad (1)$$

2. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле

$$n/97*100 \quad (2)$$

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-

процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Для количественной и качественной обработки полученных данных применялся метод математической статистики - коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. Вычислить коэффициент корреляции можно по формуле:

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \quad (3)$$

где $\sum d^2$ - сумма квадратов разностей рангов

n - число парных наблюдений

2.2 Анализ и интерпретация данных

Для выявления копинг-стратегий была использована методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

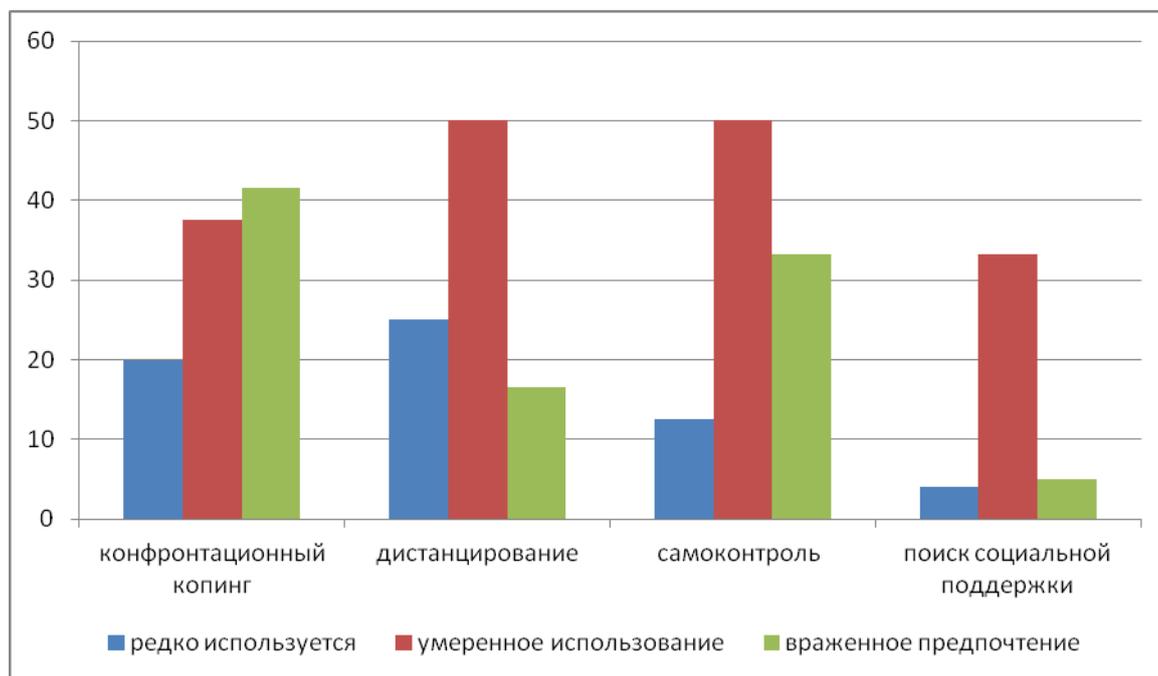


Рисунок 1 – Показатели копинг-стратегий

Из рисунка 1 следует, что у 42 % студентов выраженное предпочтение отдается копингу «конфронтация». Это свидетельствует о том, что студенты разрешают 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. В поведении наблюдается импульсивность, враждебность а так же трудности в планировании действий и прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия личности при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения.

Умеренное использование копинга «конфронтация», говорит о том, что 38 % юношей и девушек активно пытаются изменить ситуацию, а так же негативные эмоцию связанные с ней. Для таких людей может быть характерно порывистое поведение, конфликтность, трудности прогнозирования результатов действий, направленность преимущественно на разрядку эмоционального напряжения.

20 % студентов редко используют копинг «конфронтация» исходя из чего, они способны к сопротивлению к трудностям. Юноши и девушки менее энергичны и предприимчивы при разрешении проблемных ситуаций, студенты не всегда могут отстаивать собственные интересы, а так же справляться с тревогой в стрессовых ситуациях.

Копинг-стратегия «дистанцирование» выявлено у 50 % студентов. Они преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Редкое использование копинга «дистанцирование», свидетельствует о том, что 25 % студентов не уменьшают значимости своих переживай, даже преодолевая их. У девушек и юношей наблюдается увеличение важности конфликта, что негативно сказывается на самочувствии.

У 17 % юношей и девушек выраженное предпочтение стратегии «дистанцирование», что говорит о том, что в поведении у таких людей наблюдается снижение значимости и степени эмоциональной вовлеченности проблемы для преодоления негативных переживаний.

Умеренное использование копинга «самоконтроль» характеризует 50% студентов, как людей подавляющих конфликт, путем минимизации негативных эмоций. Девушки и юноши приглушают свой гнев, дыхание у них становится спокойным, следовательно, они готовы адекватно оценивать ситуацию конфликта и разрешать ее.

Выраженное предпочтение стратегии «самоконтроль» свидетельствует о том, что 34 % девушек и юношей целенаправленно понижают и сдерживают эмоции, минимизируя их влияние на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, наблюдается высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Отмечается стремление не показывать окружающим свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией.

13 % студентов редко используют копинг «самоконтроль». Наблюдается боязнь самораскрытия, а так же такие люди очень требовательны к себе. Они контролируют свое поведение, минимизируют свои эмоции и подавляют гнев. Имеют стремление к самообладанию.

У 63 % студентов выражено предпочтение стратегии «поиск социальной поддержки». Таким образом, девушки и юноши нуждаются в поддержке со стороны других людей. Они ждут эмоционального одобрения, помощи в принятии решения, а так же хотят быть выслушанными.

Умеренное использование копинга «поиск социальной поддержки» характерно 34 % студентов. Таким людям свойственно решение проблемы за счет привлечения внешних, социальных ресурсов, поиска информации со стороны других людей, а так же эмоциональной поддержки от них. Девушки и юноши имеют потребность быть выслушанными, а так же разделить с кем-нибудь свои переживания.

Редко используется копинг «поиск социальной поддержки» 4 % студентов. Это говорит о том что, поведение таких людей направлено на поиск информационной и эмоциональной поддержки. Таким образом, студенты обращаются к своим знакомым, родственникам за помощью, советом, а так же просто что бы выговориться.

Из рисунка 2 следует, что 54 % студентов имеют выраженное предпочтение стратегии «принятие ответственности». Это свидетельствует о том, что личность признает свою значимость в возникновении проблемы и несет ответственность за ее решение, при этом имеет место быть самокритика и черты самообвинения.

У 38 % студентов наблюдается умеренное использование копинга «принятие ответственности». Таким людям свойственно признавать свою роль и значимость в сложившейся ситуации путем самокритики и самообвинения. Негативной стороной может являться возможность необоснованной самокритики и принятие чрезмерной ответственности.

Редко используется стратегия «принятие ответственности» у 4 % юношей и девушек. Данная стратегия отражает стремление студентов к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями. Такие люди готовы анализировать свое поведение, а так же они ищут причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

59 % студентов умеренно используют такую стратегию как, «бегство-избегание». Это свидетельствует о том, что студенты преодолевают негативные переживания за счет реагирования по типу отклонения, т.е. отрицания проблемы а так же фантазирования и отвлечения. Вполне вероятно полное отрицание проблемы.

Редко используется стратегия «бегство-избегание» у 25 % студентов. Таким образом, для таких студентов не характерно накопление трудностей, они за эффективность действий, и за долгосрочный результат.

У 13 % студентов наблюдается выраженное предпочтение стратегии «бегство-избегание». При негативных переживаниях, связанных с трудностями, девушки и юноши уклоняются от конфликта путем ухода от проблемы с помощью фантазирования, отвлечения, уклонение от проблемы. У студентов наблюдаются такие формы поведения как, отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, пассивность, вспышки раздражения.

Выраженное предпочтение стратегии «планирование решения проблемы» характерно 88 % студентов. В определенных обстоятельствах, данная группа студентов предполагает анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Это говорит о том, что студенты используют преобразующие стратегии поведения, стараются справиться с трудными жизненными ситуациями, а не отделиться от нее.

9 % студентов умеренно используют копинг «планирование решение проблемы». В определенных обстоятельствах, данная группа студентов предполагает анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Это говорит о том, что студенты используют преобразующие стратегии поведения, стараются справиться с трудными жизненными ситуациями, а не отделиться от нее. Вероятен аналитический подход к решению проблемы.

Редко используется стратегия «планирование решение проблемы» у 4 % студентов. Девушки и юноши целенаправленно и планомерно разрешают проблемные ситуации. В своих действия такие люди опираются на прошлый опыт. Существует вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Умеренное использование копинга «положительная переоценка» наблюдается у 50 % группы студентов. Девушки и юноши преодалают негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

38 % девушек и юношей имеют выраженное предпочтение копинга «положительная переоценка». Таким образом, студенты, проблемные ситуации рассматривают и доводят до положительных результатов, а так же используется как стимул для личностного роста. Наблюдается философское осмысление

проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Редкое использование стратегии «положительная переоценка» наблюдается у 13 % студентов. Девушки и юноши пересматривают конфликтные ситуации, доводя до положительных результатов и разрешения конфликта. Таким образом, копинг-стратегии играют важную роль в жизни студентов. От их результата зависит душевное состояние человека, его напряженность, межличностное общение, а так же возможность не оказаться в стрессовой ситуации. Заметно и то, что существует наглядное выделение лидирующих копингов, таких как, «дистанцирование», «самоконтроль», «планирование решение проблемы».

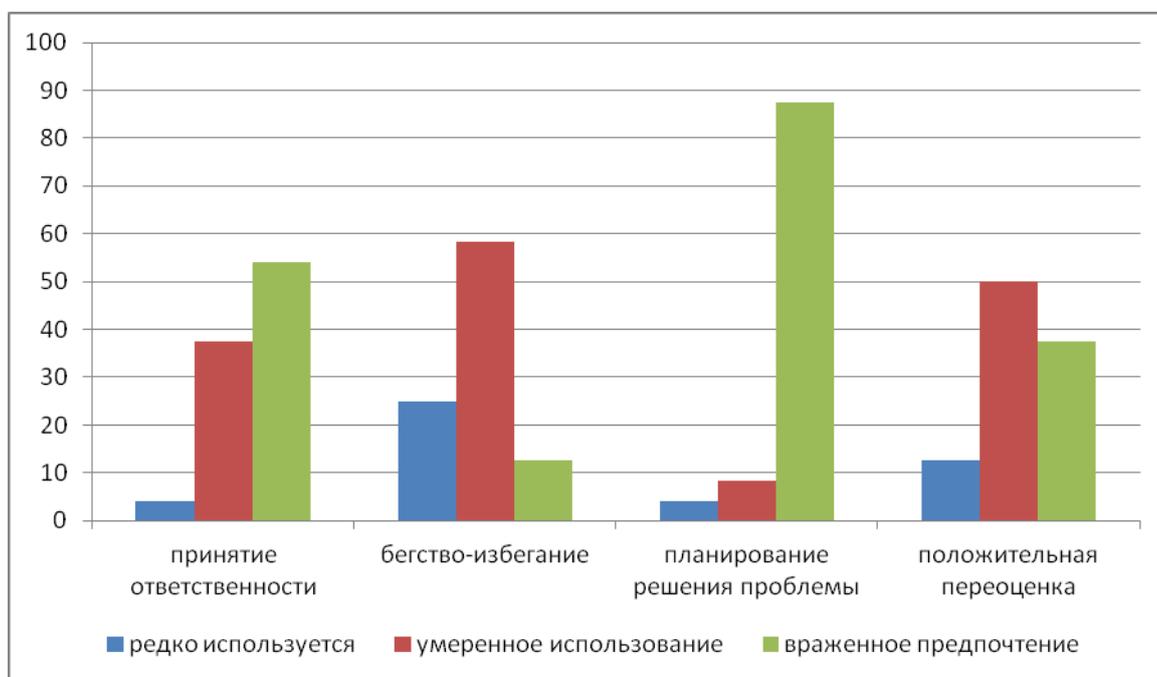


Рисунок 2 – Показатели копинг-стратегий

Это говорит о том, что юноши и девушки в данной группе серьезно подходят к решению проблемы, анализируя все противоречия и положительные стороны, не делая поспешных выводов. В нестандартной для них ситуации, такие люди могут уходить от решения, но понимая свою значимость в ситуации конфликта, ответственны в своих действиях.

Для изучения защитных механизмов была использована методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана, которая позволяет

измерить восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия, а так же уровень общей напряженности. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

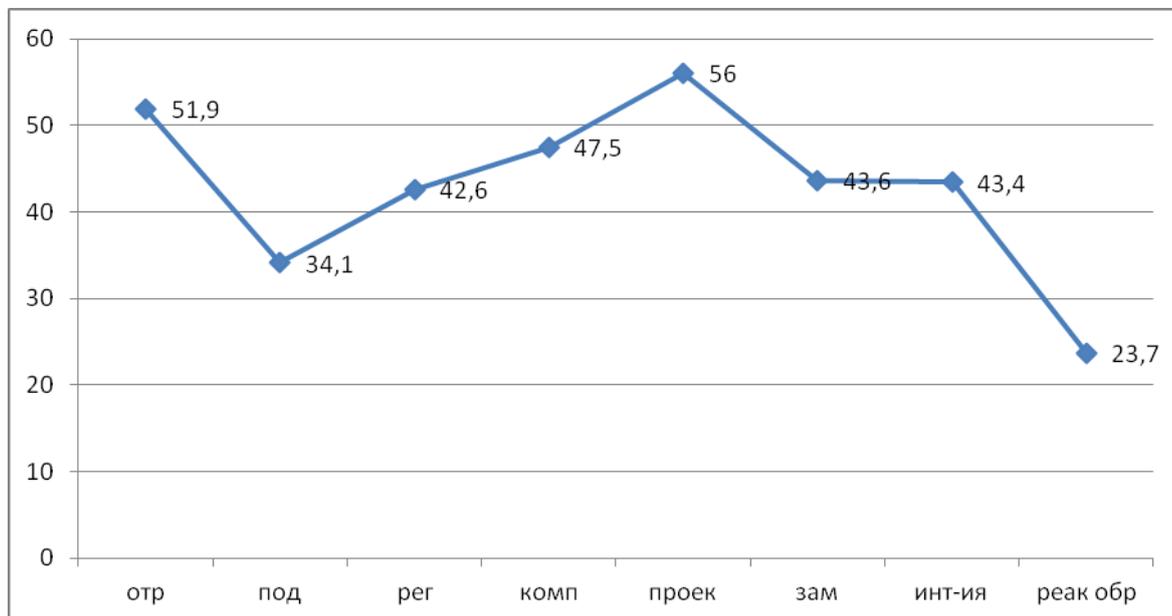


Рисунок 3 – Средние показатели защитных механизмов

Психологические механизмы защиты предназначены для разрешения внутренних конфликтов и модификации противоестественных переживаний. Выявлено, что студенты вуза пользуются всеми видами механизмов психологической защиты, описанные в литературе, но показатель их выраженности существенно отличается.

Иерархия использования психологических защит у студентов вуза представляется следующим образом: «проекция», «отрицание», «компенсация», «замещение», «интеллектуализация», «регрессия», «подавление», «реактивное образование».

Студенты, в качестве доминирующего защитного механизма выбрали «проекцию». Юноши и девушки неосознаваемые и неприемлемые свои чувства и мысли локализируют вовне, приписывая их другим людям и таким образом, фактом сознания становятся как бы вторичными.

Защитный механизм «отрицание» играет в жизни студентов подавляющей негативные эмоции функцией. Таким образом, данная группа

направлена на позитивную мысль, а так же принимает окружающее без отвержения и демонстрации безразличия.

Следующей стратегией является «компенсация». Исследуемая группа, при реальных или воображаемых недостатках, находят им замену. Чаще замена осуществляется с помощью фантазирования или присвоения достоинств и ценностей другой личности. Чаще всего это происходит в ситуациях необходимости избежать конфликта и повысить чувства самодостаточности.

Рассматривая стратегии, такие как, «регрессия» и «замещение», можно сделать следующие выводы:

1) В ситуации конфликта, юноши и девушки прибегают к более ранним, менее адекватным формам поведения, которые кажутся им гарантирующими защиту и безопасность;

2) Исследуемая группа студентов переносит негативные эмоции с одного человека, инициатора, на другого, возможно на домашних животных не виноватых в происходящем. Тем самым, они ищут спасения в гневе, и в конечном итоге, найдут виновных вне конфликтной ситуации.

Под механизмом психологической защиты как «интеллектуализация», подразумевается, что юноши и девушки преодолевают конфликт путем логических установок и манипуляций в пользу противоположного. Происходит снижение значимых ценностей, недоступных для них во избегании конфликта.

Студентам вуза, свойственно блокировать отрицательные эмоции. При существовании неразрешенного конфликта, у индивидов нет связи между эмоциональной окраской и событием.

«Реактивные образования» в жизни студентов подразумевает защиту от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Таким образом, происходит обратное действие ситуации.

Среднегрупповое значение по шкале «общая напряженность защит» показана на рисунке 4. По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %.

ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Таким образом, мы получили результаты, которые говорят о том, что средний показатель общей напряженности защит у студентов составляет 38,8. Это количество юношей и девушек имеют адекватный уровень общего напряжения. Следовательно, чем меньше общая напряженность, тем лучше успеваемость студентов, а так же и межличностные отношения в группе; нет неразрешенных конфликтов.

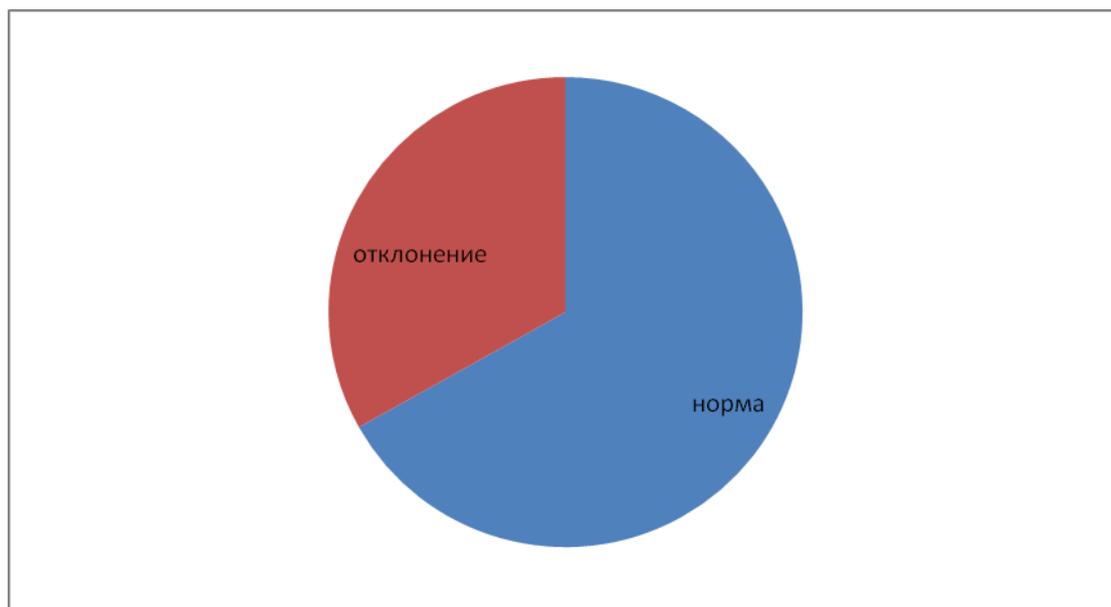


Рисунок 4 – Общая напряженность защит

При выявлении взаимосвязи психологических механизмов защиты и копинг-стратегий с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, получились следующие результаты: (таблица 1)

Таблица 1 – Статистические значения связи психологических механизмов личности и копинг-стратегий

	Значение коэффициента	Уровень значимости
«Дистанцирование» и «регрессия»	-0,5	0,01
«Бегство-избегание» и «отрицание»	-0,56	0,003
«Бегство-избегание» и «проекция»	0,49	0,01
«Планирование решения проблемы» и	-0,42	0,04

«проекция»		
«Положительная переоценка» и «подавление»	0,46	0,02
«Положительная переоценка» и «замещение»	0,42	0,04

При обработке данных была выявлена статистически значимая взаимосвязь психологических механизмов защиты и копинг-стратегий у студентов вуза.

Была выявлена прямая корреляционная связь между показателями «дистанцирование» и «компенсация» ($r=0,03$ при $p = 0,05$). Это значит что, чем чаще используется копинг «дистанцирование», тем меньше напряженность такого механизма защиты как «компенсация». Таким образом, при существующем конфликте, студенты снижают уровень значимости негативной ситуации на себя, при этом они эмоционально не вовлечены в суть проблемы, во избегании негативных реакции. Их состояние спокойное, что приводит к положительному разрешению конфликта. За счет снижения механизма «компенсации», личность не прибегает к поиску ситуаций, компенсирующих предыдущую.

Существует прямая корреляционная связь между показателями «бегство-избегание» и «отрицание» ($T_{эм.}=0,002$ при $p = 0,05$). Можно сделать вывод о том что, чем чаще используется копинг «бегство - избегание», тем менее напряженным является механизм «отрицание». Таким образом, студенты избегают конфликтных ситуаций, уклоняются от них. Происходит снижение эмоционального напряжения, что положительно сказывается при стрессовой ситуации, но не на общее состояние конфликта, т.к. он до сих пор остается не разрешенным. Механизм «отрицание» менее активен, это говорит о том, что человек признает свою роль здесь и сейчас, а не показывает свое отчуждение и вида, что проблемы не существует.

При выявлении прямой корреляционной связи между показателями «бегство-избегание» и «проекция» ($r = 0,01$ при $p = 0,05$) следует то что, чем чаще используется копинг «бегство-избегание», тем менее напряженным

является механизм «проекция». Положительная сторона снижения механизма «проекции» состоит в том, что студенты не приписывают, например своим одноклассникам, свои отверженные мысли и чувства, им не за что винить людей в своих бедах и неудачах. Но все же, они склонны уклоняться от конфликтных ситуаций, которые в дальнейшем могут остаться не разрешенными, и только негативно сказаться на общей напряженности личности.

Достоверные различия были выявлены между такими показателями, как «поиск решения проблемы» и «проекция» ($r = 0,04$ при $p = 0,05$). Следует вывод о том что, чем чаще используется копинг «планирование решения проблемы», тем менее напряженным оказывается такой механизм защиты как «проекция». Наиболее благоприятная ситуация, с теми студентами, которые имеют жизненный опыт, и при конфликтной ситуации, они ищут решения проблемы и опираются на него. Таким образом, ситуация предусматривает положительное разрешение конфликта.

Была выявлена прямая корреляционная связь между показателями «положительная переоценка» и «поиск социальной поддержки» ($r=0,05$ при $p = 0,05$). Это значит что, чем чаще используется копинг «положительная переоценка», тем меньше напряженность такого механизма как «поиск социальной поддержки». Юноши и девушки преодолевают негативные переживания за счет переосмысления ситуации, находя пути разрешения конфликта. За счет этого, группа студентов будет меньше прибегать к решению обратиться за помощью к другим людям.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между психологическими механизмами защиты и копин-стратегиями. Если студенты, данной исследовательской группы, будут рационально подходить к решению каких-либо предъявляемых ему проблем, не делая при этом поспешных выводов, то разрешение конфликтных ситуаций не будет для них трудными. Излишняя импульсивность, жесткость, манера враждовать вполне

может быть заменена переосмыслением мнений, спокойствием, сдерживанием эмоций и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические механизмы защиты минимизируют отрицательные переживания человека, а так же способствуют бесконфликтному протеканию ситуации. Так как, механизмы находятся на бессознательном уровне, личность не может их контролировать и управлять ими, поэтому за эффективность защиты отвечает индивидуальный опыт каждого.

Копинг-стратегии осознанно протекают в жизни человека, и подразумевают за собой конечный итог в какой-либо происходящей ситуации. Стратегии направлены на преодоление и устранение негативных ситуаций. Преодоление трудных жизненных ситуаций обеспечивается мобилизацией личных ресурсов, которые проявляются в определенных копинг-стратегиях и когнитивных действиях. Характер этих стратегий в значительной мере зависит от личностных особенностей, жизненного опыта и других психологических факторов, которые определяют индивидуальное своеобразие процесса преодоления.

В своей учебной деятельности, студенты подвергаются стрессогенным, конфликтным ситуациям. С одной стороны на них влияет большой объем информации, экзаменационный стресс, отношения с одногруппниками, с другой стороны существует неопределенность в том, как сложится жизнь после вуза. Тем самым, индивид практически всегда сталкивается с отрицательными воздействиями внешней среды. Для того, чтобы человек не был подвержен этими факторами, защитные механизмы предотвращают их воздействия, а копинг-стратегии помогают справиться с ними.

В данной работе была исследована взаимосвязь психологических механизмов личности и копинг-стратегий у студентов вуза. С помощью методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, были получены следующие результаты:

1) 42 % студентов выраженное предпочтение отдается копингу «конфронтация». Это свидетельствует о том, что студенты разрешают 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.

2) Копинг-стратегия «дистанцирование» выявлено у 50 % студентов. Они преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

3) Умеренное использование копинга «самоконтроль» характеризует 50% студентов, как людей подавляющих конфликт, путем минимизации негативных эмоций.

4) У 63 % студентов выраженное предпочтение стратегии «поиск социальной поддержки». Таким образом, девушки и юноши нуждаются в поддержки со стороны других людей.

5) 54 % студентов имеют выраженное предпочтение стратегии «принятие ответственности». Это свидетельствует о том, что личность признает свою значимость в возникновении проблемы и несет ответственность за ее решение.

6) 59 % студентов умеренно используют такую стратегию как, «бегство-избегание». Это свидетельствует о том, что студенты преодолевают негативные переживания за счет реагирования по типу отклонения.

7) Выраженное предпочтение стратегии «планирование решения проблемы» характерно 88 % студентов. В определенных обстоятельствах,

данная группа студентов предполагает анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

8) Умеренное использование копинга «положительная переоценка» наблюдается у 50 % группы студентов. Девушки и юноши преобладают негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

С помощью методики «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана, были получены следующие результаты: в качестве ведущего психологического механизма защиты студенты предпочли «проекцию» и «отрицание».

Таким образом, неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли юноши и девушки локализируют вовне, приписывая их другим людям и таким образом, фактом сознания становятся как бы вторичными. данная группа студентов так же направлена на позитивную мысль и принимает окружающее без отвержения и демонстрации безразличия.

Средний показатель общей напряженности студентов 38,8. В группе минимальное число неразрешенных конфликтов, наблюдается благоприятная обстановка в общении друг с другом. Следовательно, учебной успеваемости не будут мешать негативные ситуации, приводящие студентов в стрессовые.

Выявлены значимые корреляционные связи между психологическими механизмами защиты и копинг-стратегиями. Таким образом, существует взаимосвязь психологических механизмов личности и копинг-стратегий у студентов вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков. – СПб.: Издательский центр «СПбГУ», 2004. – 22 с.
- 2 Авдеев, В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций / В.В. Авдеев. – М., 2013. – 128 с.
- 3 Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – Том 15. - 2011. – № 1. - С. 3–19.
- 4 Александровский, Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсации / Ю.А. Александровский. – М., 2006. – 439 с.
- 5 Богомаз, С.А. Различия в выборе копинг-стратегий лицами с разной склонностью к манипулятивному поведению / С.А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. - 2009. - № 10. – С. 122-126.
- 6 Бассин, Ф.В. О силе Я и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. - 2009. - № 2. - С. 118-126.
- 7 Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. - М., 2013. - 200 с.
- 8 Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина. – М., 2007. – 411 с.
- 9 Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. — СПб.: Питер, 2008. – 364 с.

10 Дмитриева, Е.Г. Механизмы психологической защиты и индивидуально-личностные особенности / Е.Г. Дмитриева // Журнал «Провизор», 2010. – № 4. – С. 18-23.

11 Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: Сфера, 2006. – 336 с.

12 Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И Журбин // Вопросы психологии. - 2011. - № 4. – С. 14-23.

13 Зачепитский, Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.А. Зачепитский. – СПб.:Барнаул, 2007. – 211 с.

14 Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. - М., 2008. – 98 с.

15 Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией / Е.Р. Исаева // Автореф. дис. канд. псих.наук. – СПб.: Питер, 2007. – 25 с.

16 Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. – 178 с.

17 Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. - СПб.: Детство-пресс, 2007. – 203 с.

18 Карвасарский, Б.Д. Психотерапия: учебник для вузов / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2008. – 66 с.

19 Ковалева, Е.Б. Психологическая защита у педагогов-психологов / Е.Б. Ковалева. – СПб.: Педагогика, 2007. – 143 с.

20 Психологос - энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/koping_dvoe_zn_spravlyaemsya_so_stressom. – 04.05.2016.

21 Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова // Журнал практического психолога. - 2007. - № 3. - С. 93-112.

22 Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум. - М., 2005. - 176 с.

- 23 Либин, А.В. Дифференциальная психология / А.В. Либин. – М.: Смысл, 2010. – 236 с.
- 24 Левин, К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. — СПб: Речь, 2012. – 289 с.
- 25 Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов // Вопросы психологии. - 2010. - № 5. - С. 106-111.
- 26 Налчаджан, А.А. Личность психологическая адаптация и творчество / А.А. Налчаджан. — СПб.: Питер, 2009. – 768 с.
- 27 Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - Том 18. – 2010. – № 5. – С. 20-30.
- 28 Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина. – М., 2009. – 178 с.
- 29 Нартова-Бочавер, С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 2009. - № 4. – С. 48-54.
- 30 Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская. – СПб.: Питер, 2010. - 600 с.
- 31 Пряжников, Н.С. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для вузов / Н.С. Пряжников. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
- 32 Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – СПб.: Питер, 2011. - 672 с.
- 33 Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты / Е.С. Романова. – М.: Академия, 2007. – 139 с.
- 34 Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С Ротенберг. - М.: Наука, 2012. – 534 с.
- 35 Романова, Е.С. Современные представления о механизмах психологической защиты / Е.С. Романова // Российский психиатрический журнал. - 2009. - № 6. – С. 67-72.

- 36 Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты / Е.С. Романова. – М.: Просвещение, 2011. – 362 с.
- 37 Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова. – М., 2011. – 68 с.
- 38 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2010. – 439 с.
- 39 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / К.В. Сидоренко. – СПб.: Питер, 2012. – 350 с.
- 40 Савина, Е.А. Введение в психологию / Е.А. Савина. – М.: Прометей, 2007. – 253 с.
- 41 Симатова, О.Б. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике аддиктивного поведения подростков / О.Б. Симатова // Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения: сб. материалов междунар. заочной науч.-практ. конф. Владимир 12 мая 2010 г. – Владимир: ВлГУ, 2010. – 32 с.
- 42 Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг- поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И.Ф. Сибгатуллина // Прикладная психология. - 2002. - № 5. - С. 6.
- 43 Творогова, Н.Д. Общая и социальная психология / Н.Д. Творогова. - М.: МИА, 2007. – 547 с.
- 44 Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – М.: Институт Психотерапии, 2012. – 452 с.
- 45 Фрейд, А. Эго и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
- 46 Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. - Том 25. – 2004. – № 5. – С. 59-69.
- 47 Хекхаузен, Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения / Х. Хекхаузен. - СПб.: Питер, 2012. – 529 с.

48 Цыбенжапова, Е.В. Роль и механизмы формирования защитного поведения в регуляции личности / Е.В. Цыбенжапова // Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. – С. 138-140.

49 Штроо, В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопросы психологии. - 2013. - № 4. - С. 54-61.

50 Ялтонский, В.М. Психология совладающего поведения: развитие достижение проблемы перспективы / В.М. Ялтонский. - М.: Москва, 2008. – 289 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Способы совладающего поведения» (Лазарус Р.)

Стимульный материал:

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - наследующем шаге	0	1	2	3
... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
... надеялся на чудо	0	1	2	3
... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
... спал больше обычного	0	1	2	3
... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3

... пытался забыть все это	0	1	2	3
... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
«Способы совладающего поведения» (Лазарус Р.)

... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
... составлял план действия	0	1	2	3
... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
... рисковал напропалую	0	1	2	3
... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3

... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
... вымещал это на других людях	0	1	2	3
... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

«Способы совладающего поведения» (Лазарус Р.)

... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
... что-то менял в себе	0	1	2	3
... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
... молился	0	1	2	3
.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)

Стимульный материал:

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

21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)

25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.

44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.

45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.

46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)

47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.

48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.

49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.

50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.

51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.

52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.

53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.

54. Я склонен часто противоречить людям.

55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.

56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.

57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.

58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.

59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.

60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.

61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.

62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.

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

64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)

65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.

66. Меня не слишком раздражает детский плач.

67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.

70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.

71. Я часто испытываю чувство ревности.

72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.

73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.

74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я никогда не бывал панически испуган.

76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

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

78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.

79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.

81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.

83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Индекс жизненного стиля» (Плутчик Р., Келлерман Х.)

84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.

85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.

86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.

87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.

90. Я легко переношу критику и замечания.

91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.

92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.

93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.

94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.

95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.

96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.

97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблицы результатов исследования

Таблица В. 1 – Количественное распределение копинг-стратегий студентов вуза

№	К.к	Д	С	ПСП	ПО	Б-И	ПРП	ПП
1	50	33,3	57,1	50	66,7	41,7	83,3	66,7
2	44,4	44,4	57,1	61,1	41,7	41,7	77,8	38,1
3	66,7	38,9	61,9	61,1	75	45,8	66,7	57,1
4	61,1	61,1	57,1	61,1	66,7	54,2	77,8	61,9
5	61,1	55,5	48,2	100	58,3	41,7	88,9	80,9
6	61,1	44,4	47,6	72,2	33,3	33,3	72,2	66,7
7	8,9	27	38,1	77,8	91,7	45,8	72,2	52,4
8	16,7	22,2	57,1	27,8	58,3	29,2	61,1	38,1
9	50	44,4	57,1	72,2	58,3	50	55,5	42,8
10	66,7	38,9	57,1	55,5	58,3	37,5	72,2	71,4
11	66,7	44,4	61,9	66,7	66,7	33,3	100	52,4
12	66,7	44,4	61,9	66,7	66,7	33,3	100	52,4
13	55,5	66,7	80,9	66,6	75	66,6	83,3	52,4
14	55,5	50	71,4	61,1	66,7	50	72,2	42,8
15	38,9	44,4	52,4	66,7	66,7	54,2	72,2	61,9
16	61,1	83,3	61,9	55,5	58,3	54,1	66,6	71,4
17	50	33,3	19	44,4	50	57,1	33,3	57,1
18	38,9	66,7	61,9	55,5	66,7	29,2	88,9	52,4
19	77,8	44,4	38	72,2	88,3	87,5	72,2	38
20	55,5	66,7	57,1	77,8	66,7	58,3	77,8	61,9

21	50	44,4	71,4	44,4	75	70,8	55,5	42,8
22	44,4	50	52,4	66,7	41,7	54,2	61,1	52,4
23	38,9	50	47,6	44,4	58,3	41,7	66,7	47,6
24	38,9	50	47,6	44,4	58,3	41,7	66,7	47,6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Таблица В. 2 – Количественное распределение механизмов защиты студентов
вуза

№	ОТР	ПОД	РЕГ	КОМП	ПРОЕК	ЗАМ	ИНТ-ИЯ	РЕАК ОБР	ОНЗ
1	23,1	41,7	28,6	80	53,8	69,2	50	50	48,4
2	69,2	16,7	28,6	50	61,5	53,8	33,3	30	43,2
3	53,8	33,3	85,7	60	61,5	61,5	50	40	56,7
4	53,8	75	35,7	40	100	76,9	83,3	30	62,9
5	69,2	41,7	28,6	30	38,5	38,5	83,3	0	42,3
6	69,2	50	92,8	70	76,9	100	66,7	30	69,1
7	100	41,7	71,4	70	38,5	30,8	58,3	50	57,7
8	69,2	33,3	28,6	40	23,1	38,5	58,3	30	40,2
9	61,5	16,7	50	50	76,9	46,1	41,6	10	45,4
10	69,2	33,3	57,1	70	46,1	76,9	41,7	50	55,7
11	53,8	75	14,3	40	15,4	30,8	75	0	38,1
12	46,1	25	64,3	60	38,5	30,8	50	50	45,4
13	23,1	41,7	37,5	20	61,5	69,2	66,7	0	41,2
14	61,5	33,3	21,4	20	38,5	15,3	66,7	10	30,9
15	38,5	16,7	35,7	40	61,5	53,8	25	20	37,1
16	46,1	50	64,3	40	69	53,8	66,7	10	51,5
17	38,5	41,7	7,14	40	69,2	7,7	83,3	10	30,9

18	46,1	50	35,7	50	23,1	61,5	75	40	52,6
19	38,5	16,6	7,1	40	69,2	46,1	66,7	30	42,3
20	38,5	8,3	50	30	53,8	23	58,3	30	42,2
21	38,4	26	42,8	70	84,6	30,7	83,3	40	39,2
22	30,7	16,7	64,2	90	30,7	46,1	41,7	90	77,3
23	53,8	8,3	14,2	0	92,3	15,3	66,6	20	29,9

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица статистических значений

Таблица Г. 1 – Статистические значения связи психологических механизмов личности и копинг-стратегий

	Коэффициент корреляции	Значимость (при $p \leq 0,05$)
КК & ОТР	0,967904	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & ПОД	0,422622	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & РЕГ	0,523341	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & КОМП	0,833175	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & ПРОЕК	0,643251	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & ЗАМ	0,433569	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & ИНТ-ИЯ	0,453121	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & РЕАК ОБР	0,726654	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
КК & ОНЗ	0,500627	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & ОТР	0,189602	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & ПОД	0,753798	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & РЕГ	0,922568	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & КОМП	0,031514	$r > T_{кр.}$ = связь значимая
Д & ПРОЕК	0,654663	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & ЗАМ	0,467665	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & ИНТ-ИЯ	0,079842	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & РЕАК ОБР	0,050281	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая
Д & ОНЗ	0,794099	$r < T_{кр.}$ = связь незначимая

С & ОTR	0,364942	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & ПОД	0,413981	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & РЕГ	0,350240	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & КОМП	0,667926	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & ПРОЕК	0,395031	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & ЗАМ	0,983565	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г
Таблица статистических значений

Продолжение таблицы Г. 1

С & ИНТ-ИЯ	0,993394	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & РЕАК ОБР	0,946785	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
С & ОНЗ	0,542299	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ОTR	0,439857	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ПОД	0,702163	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & РЕГ	0,222970	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & КОМП	0,977625	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ПРОЕК	0,467936	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ЗАМ	0,565807	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ИНТ-ИЯ	0,765341	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & РЕАК ОБР	0,496578	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПСП & ОНЗ	0,125256	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & ОTR	0,243859	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & ПОД	0,950720	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & РЕГ	0,756231	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & КОМП	0,669288	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & ПРОЕК	0,873000	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & ЗАМ	0,427387	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & ИНТ-ИЯ	0,885216	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПО & РЕАК ОБР	0,348276	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$

ПО & ОНЗ	0,530415	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & ОТР	0,002977	$r > T_{кр.} = \text{связь значимая}$
Б-И & ПОД	0,142209	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & РЕГ	0,703144	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & КОМП	0,292816	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & ПРОЕК	0,012663	$r > T_{кр.} = \text{связь значимая}$
Б-И & ЗАМ	0,396745	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Таблица статистических значений

Продолжение таблицы Г. 1

Б-И & ИНТ-ИЯ	0,573893	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & РЕАК ОБР	0,472638	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
Б-И & ОНЗ	0,381677	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & ОТР	0,990941	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & ПОД	0,184589	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & РЕГ	0,717521	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & КОМП	0,490269	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & ПРОЕК	0,040468	$r > T_{кр.} = \text{связь значимая}$
ПРП & ЗАМ	0,390971	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & ИНТ-ИЯ	0,766054	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & РЕАК ОБР	0,981811	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПРП & ОНЗ	0,797751	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & ОТР	0,995060	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & ПОД	0,048630	$r > T_{кр.} = \text{связь значимая}$
ПП & РЕГ	0,062900	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & КОМП	0,718712	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & ПРОЕК	0,951686	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & ЗАМ	0,164631	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & ИНТ-ИЯ	0,961454	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
ПП & РЕАК ОБР	0,777885	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$

ПП & ОНЗ	0,174223	$r < T_{кр.} = \text{связь незначимая}$
----------	----------	---