

**Мельникова Маргарита Леонидовна,**

кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: melis\_gft@rambler.ru

**Чебыкина Ирина Витальевна,**

кандидат социологических наук, доцент, кафедра социологии и социальной работы, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: irinach@mail.ru

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** копинг-стратегии; невроз; защитные механизмы личности; стресс; дистресс; адаптация.

**АННОТАЦИЯ.** В статье предпринята попытка исследовать взаимосвязь копинг-стратегий и защитных механизмов личности студентов-педагогов с разным уровнем невротизации. Отмечено, что наличие эффективных копинг-стратегий и защитных механизмов личности является условием успешной профессиональной деятельности будущих педагогов, а также соматического и психологического здоровья.

В статье представлена теоретическая и методологическая основа исследования, отмечена недостаточность проработанности и размытость понятий психологическая защита, невротизация и состояние невротизации, представлены методики сбора эмпирических данных.

Анализ данных позволил увидеть, что более чем у половины студентов-педагогов присутствуют психосоматические либо соматоформные заболевания на фоне повышенного уровня психического напряжения и невротизации. Исследование позволило выявить устойчивую систему психологических защит и неадаптивных копинг-стратегий у студентов-психологов с высоким уровнем невротизации и обосновать рекомендацию по целенаправленному формированию у студентов-педагогов данной группы более зрелых и адекватных стратегий адаптации.

**Melnikova Margarita Leonidovna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor, Department of General Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**Chebykina Irina Vital'evna,**

Candidate of Sociology, Associate Professor, Department of Sociology and Social Work, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**COPING STRATEGIES AND PROTECTIVE MECHANISMS OF PERSONALITY OF STUDENTS-TEACHERS**

**KEYWORDS:** coping strategies; neurosis; protective mechanisms of personality; stress; distress; adaptation.

**ABSTRACT.** The article attempts to investigate the relationship of coping strategies and protective mechanisms of the personality of student teachers with different levels of neurotization. It is noted that the presence of effective coping strategies and protective mechanisms of the personality is a condition for successful professional activity of future teachers, as well as somatic and psychological health.

The article presents the theoretical and methodological basis of the study, the lack of sophistication and fuzziness of the concepts of psychological defense, neurotization and the state of neurotization, the methods of collecting empirical data are presented.

An analysis of the data allowed us to see that more than half of the student teachers have psychosomatic or somatoform diseases against the background of an increased level of mental stress and neurotization. The research made it possible to identify a stable system of psychological defenses and non-adaptive coping strategies among psychology students with a high level of neurotization and substantiate the recommendation for the targeted formation of more mature and adequate adaptation strategies in student teachers of this group.

**Д**инамика современной жизни ставит перед людьми множество задач, связанных с быстрой адаптацией к меняющимся условиям жизни. Сниженный уровень адаптации может выразиться в возникновении невротических проявлений. По данным Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева, «...в 2012 году медики фиксировали 333,52 случая невротических расстройств на 100 тыс. человек. В 2017 году показатель упал до 277,1 на 100 тыс. человек» [4].

Наряду со статистически регистрируемым снижением показателей по численности невротических проявлений, многие исследователи отмечают рост соматических и психосоматических заболеваний у россиян, которые также имеют тесную связь как с невротическими расстройствами, так и с нарушениями адаптации. Есть данные о том, что «...частота психосоматических расстройств колеблется от 15 до 60% среди населения, а среди пациентов первичной практики – от 30 до 57%. Статистика показывает, что 1/3 больных, получающих ме-

дицинскую помощь, страдает первично от эмоциональных расстройств» [16, с. 240].

Актуальность работы обусловлена важностью исследования роли осознаваемых и неосознаваемых аспектов психологической защиты в процессе социальной адаптации студентов-педагогов, умения справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в условиях профессиональной деятельности. Это необходимо с целью сохранения соматического и психологического здоровья, профилактики развития невротических расстройств среди будущих педагогов.

Изучение защитных механизмов ведет свою традицию от работ З. Фрейда, А. Фрейд, К. Хорни, развито в работах Л. Р. Гребенниковой, О. В. Кружковой, Е. С. Романовой, О. Н. Шахматовой и др. [13; 21; 22; 31-35] Прикладные аспекты механизмов защиты в разных социально-профессиональных, возрастных группах представлены в работах Е. Ю. Галициной, Е. Р. Исаевой, Л. В. Мазуровой, А. В. Соловьевой, Л. Ю. Субботиной и др. [10; 12; 14; 25; 27].

Проблематика стресса и адаптационно-совладающего поведения является достаточно полно проработанной в психологической науке. Различные аспекты стресса рассмотрены в работах Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л. И. Вассерман, Т. В. Балтиной, М. Л. Мельниковой, А. Н. Розенталя, Ю. В. Щербатых, С. Г. Юнусовой и др., а также установлена взаимосвязь между стрессом и психосоматическими расстройствами в работах Г. Аммона, М. В. Богдановой, Л. П. Великановой, И. Г. Малкиной-Пых, Е. А. Трифионовой и др. [2; 3; 5; 7; 15; 17; 19; 23; 24; 28; 36; 37].

Вместе с тем, в литературе недостаточно проработаны вопросы соотношения невротических состояний как критерия трудностей адаптации и защитно-совладающего поведения.

Определенную проблему представляет и некоторая размытость понятий «психологическая защита» (виды, механизмы формирования, акцент на негативных характеристиках защит и неприятие психоаналитических трактовок), «невротизация» и «состояния невротизации» (которые вообще не определены как научные категории, а состояния невротизации обычно рассматриваются через призму неврозов, чаще всего в медицинском ключе) [19; 26; 29; 30].

Сложность объекта исследования побуждает к его комплексному изучению, тщательному подбору диагностических методик и методов.

*Под механизмом психологической защиты* мы понимаем систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негатив-

ных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

*Копинг-стратегии* – поведенческие стратегии, ориентированные на реальность, отличающиеся гибкостью, целенаправленностью. Основная цель копинг-стратегий – выбор наиболее эффективных способов поведения, наилучшим образом отвечающих возникшей ситуации. Неуспешное использование копинг-стратегий может привести к выходу за пределы адаптационного барьера и к невротизации.

Термин «невротизация» чаще всего употребляется либо как синоним таких явлений, как невроз и невротическое состояние, либо как некий процесс формирования невроза, его усугубления, развития, формирования. В рамках данной работы мы понимаем словосочетание «*невротическое состояние*» как синоним термина «невроз», а «невротизация» – как процесс формирования невроза, его перехода от легкой к более выраженной форме.

*Невроз* мы понимаем как функциональное расстройство психической деятельности, возникающее как реакция на значимые психотравмирующие события (конфликты) и обусловленное несовершенством механизмов психической защиты и антиципационной несостоятельностью.

*Цель исследования* – изучение доминирующих категорий психологической защиты и копинг-стратегий личности студентов-педагогов, с разными состояниями невротизации. Задачи исследования: 1) охарактеризовать уровень стрессоустойчивости и преобладающие виды невротизации студентов-педагогов, 2) провести анализ эмпирических данных о копинг-стратегиях и защитных механизмах студентов-педагогов с разными состояниями невротизации.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Основой методологии исследования является психоаналитическое направление (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, Н. Мак-Вильямс), его концепции психосоматического здоровья и психологических защит (В. Райх, К. Хорни). Также для исследования значима теория психоэмоционального реагирования Р. Плутчика, поддерживаемая в работах отечественных исследователей Л. Р. Гребенникова, Е. С. Романовой и др. Для исследования роли стресса в адаптационных процессах с позиций психофизиологии значимы подходы Г. Селье, Ф. Е. Василюка, Ф. Б. Березина и др. С позиций динамического подхода к изучению копинга за основу взята теория копинг-стратегий А. Лазаруса, а также теория стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и

Р. Рэя. Для изучения состояний невротизации за основу взят подход Д. М. Менделевича [6; 11; 18; 20-24; 31-35].

#### Методы исследования

– теоретические методы (сравнительный метод, методы систематизации и концептуализации научных идей);

– методы сбора эмпирических данных (методика «Индекс жизненного стиля» Келлермана-Плутчика; методика «Структурированное описание ситуации» (ОСК, адаптация методики Лазаруса, МГУ); методика определения стрессоустойчивости и

социальной адаптации Холмса и Рея; клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (авторы К. К. Яхин, Д. М. Менделевич);

– методы обработки и интерпретации результатов (методы математической статистики: выявление различий, оценка достоверности изменений, дисперсионный анализ с использованием пакета прикладных программ SPSS 17.0; сравнительный анализ).

Описание методического инструментария представлено в таблице 1.

Таблица 1

#### Методический инструментарий эмпирического исследования

Категории	Название и автор методики	Шкалы
актуальные психологические защиты	методика «Индекс жизненного стиля» Авторы: Г. Келлерман, Р. Плутчик	отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование, общая напряженность всех защит
копинг-стратегии	методика «Структурированное описание ситуации» (ОСК) Авторы: С. Фолкман, Р. Лазарус, адаптация методики МГУ	планомерное решение проблемы; обращение за поддержкой к социальному окружению; позитивная переоценка; противостояние; самоконтроль; самообвинение; фантазирование и надежда на внешние силы; дистанцирование; уход, избегание
уровень стрессонаполненности жизни и риск соматизации	методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Авторы: Т. Холмс, Р. Рей	степень сопротивляемости стрессу
невротические состояния	клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний Авторы: К. К. Яхин, Д. М. Менделевич	шкала тревоги, шкала невротической депрессии, шкала астении, шкала истерического типа реагирования, шкала обсессивно-фобических нарушений, шкала вегетативных нарушений

Реализация эмпирического исследования предполагала изучение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у студентов-педагогов, их соотношение с наличием или отсутствием признаков состояния невротизации.

В исследовании приняли участие 85 человек – студентов-педагогов (очной и заочной форм обучения педагогических вузов) от 18 до 35 лет. Из них 87,1% – женщины, возраст большинства (84,7%) до 30 лет включительно. Три четверти испытуемых проживают в г. Екатеринбурге, имеют неоконченное высшее или высшее образование (84,7%).

**Результаты исследования.** Уровень стрессоустойчивости у большинства испытуемых (67,1%) низкий, что говорит о значительной нагрузке на психику, о переживании дистресса, о наличии большого количества в жизни студентов «разрушающих» стресс-факторов. Высокий, даже чрезмерный уровень «стрессонаполненности» является фактором предрасположенности к психосоматическим заболеваниям и психическому выгоранию. В относительно спокойном периоде жизни находится 17,6% испытуемых, а у 15,3% зафиксировано пороговое значение данного показателя (стрессонаполненность).

Большинство испытуемых (62,4%) указывают на наличие заболеваний, относящихся к психосоматическим, или признаки соматоформных расстройств. Самое частое заболевание, которое отмечали испытуемые, это аллергия (32 человека), гораздо реже отмечены язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и лишний вес/ожирение (по 10 человек), доброкачественные новообразования (у 9 человек), симптомы соматических заболеваний (боли и неприятные ощущения, функциональные расстройства, наблюдающиеся со стороны нескольких органов), для которых не удается выявить объективной органической причины – у 8 человек.

Эти заболевания и состояния возникли у большинства испытуемых более года назад. При этом связь между указанными заболеваниями и значительным вкладом психологических факторов неоднократно доказана экспериментально [7; 8; 10; 12; 19; 29]. Так, например, согласно конверсионной модели психосоматических заболеваний, бессознательный конфликт, не имея выхода в соответствующем внешнем проявлении, приводит к эмоциональному напряжению, а затем к прорыву инстинктивных желаний и сопровождается устойчивыми

изменениями в вегетативной нервной системе [12].

Уровень невротизации испытуемых достаточно высокий (нет признаков невротических состояний у 34,1% испытуемых). Среди остальных испытуемых (всего 56 человек) 27,1% имеют 1-2 признака невротических состояний (низкий уровень невротизации); 18,8% имеют 3-4 признака невротических состояний (средний уровень невротизации); а 20% имеют 5-6 признаков невротических состояний (высокий уровень невротизации). Среди наиболее распространенных невротических состояний – невротическая депрессия и обсессивно-фобическое расстройство. Наиболее благополучная ситуация по шкалам астении и вегетативных нарушений (табл. 2).

Среди наиболее распространенных невротических состояний – невротическая депрессия и обсессивно-фобическое расстройство. Наиболее благополучная ситуация по шкалам астении и вегетативных нарушений (табл. 2).

Таблица 2

**Представленность невротических состояний студентов-педагогов (в %)**

Признаки невротических состояний	Группа без признаков невротических состояний	Группа пограничного уровня	Группа с признаками невротических состояний
астения	57,6	16,5	25,9
вегетативное нарушение	57,6	15,3	27,1
истерический тип реагирования	45,9	21,2	32,9
тревога	37,6	23,5	38,8
невротическая депрессия	35,3	16,5	48,2
обсессивно-фобическое нарушение	34,1	21,2	44,7

Далее постараемся опровергнуть или доказать наше предположение о том, что механизмы психологической защиты и копинг-стратегии у студентов-педагогов с разными состояниями невротизации имеют значимые отличия. Для этого нам необхо-

димо произвести статистическую проверку распределения признаков (понять, является ли распределение нормальным или отличается от нормального) (табл. 3) и выбрать соответствующие статистические критерии для анализа.

Таблица 3

**Критерий однородности дисперсий (по всей выборке студентов-педагогов)**

Шкалы	Статистика Ливиня	ст.св.1	ст.св.2	Знач.
А – отрицание	1,734	3	81	,167
В – подавление	,491	3	81	,689
С – регрессия	,414	3	81	,744
Д – компенсация	,537	3	81	,658
Е – проекция	,705	3	81	,552
Ф – замещение	4,208	3	81	,008
Г – интеллектуализация	1,202	3	81	,314
Н – реактивное образование	,954	3	81	,418
ОНЗ – общая напряженность защит	1,202	3	81	,314
ПРП – планомерное решение проблем	3,425	3	81	,021
ОПСО – обращение за поддержкой к социальному окружению	,267	3	81	,849
ПП – позитивная переоценка	,095	3	81	,963
Пр – противостояние	,211	3	81	,888
СамК – самоконтроль	,265	3	81	,850
СамО – самообвинение	,492	3	81	,689
ФНВС – фантазирование и надежда на высшие силы	2,164	3	81	,099
Дис – дистанцирование	1,002	3	81	,397
Ух – уход, избегание	1,109	3	81	,350
СтрСум – стрессонаполненность (сумма)	4,414	3	81	,006

Проведя анализ однородности дисперсий, мы видим, что значение критерия в большинстве случаев (в 17 случаях из 19) превышает 0,05. Это означает, что дисперсии в исследуемых выборках однородные, а распределение по шкалам можно считать нормальным. Показатели дисперсии по шкалам F-замещение и СтрСум-стрессонаполненность меньше 0,05, следова-

тельно, распределение по этим шкалам отличается от нормального. Этот момент мы учтем далее при анализе. Поскольку в большинстве случаев распределение нормальное, проведем далее однофакторный дисперсионный анализ (табл. 4). Проведение этого вида анализа (однофакторный F-критерий) оправданно, т. к. выполняются три основные предположения: 1) экспериментальные

данные должны быть случайными и независимыми, 2) иметь нормальное распре-

ление, 3) их дисперсии должны быть одинаковыми.

Таблица 4

**Дисперсионный анализ (по всей выборке студентов-педагогов)**

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
А – отрицание	Между группами	5771,185	3	1923,728	6,045	,001
	Внутри групп	25775,495	81	318,216		
	Итого	31546,680	84			
В – подавление	Между группами	375,374	3	125,125	,341	,796
	Внутри групп	29694,585	81	366,600		
	Итого	30069,959	84			
С – регрессия	Между группами	11949,959	3	3983,320	17,242	,000
	Внутри групп	18713,229	81	231,028		
	Итого	30663,189	84			
D – компенсация	Между группами	4732,793	3	1577,598	4,693	,005
	Внутри групп	27227,207	81	336,138		
	Итого	31960,000	84			
Е – проекция	Между группами	2240,554	3	746,851	1,443	,236
	Внутри групп	41920,402	81	517,536		
	Итого	44160,955	84			
F – замещение	Между группами	6229,013	3	2076,338	6,146	,001
	Внутри групп	27363,752	81	337,824		
	Итого	33592,766	84			
G – интеллектуализация	Между группами	1570,069	3	523,356	1,829	,148
	Внутри групп	23172,262	81	286,077		
	Итого	24742,331	84			
H – реактивное обращение	Между группами	2532,188	3	844,063	2,501	,065
	Внутри групп	27338,401	81	337,511		
	Итого	29870,588	84			
ОНЗ – общая напряженность защит	Между группами	994,636	3	331,545	4,520	,006
	Внутри групп	5941,224	81	73,348		
	Итого	6935,860	84			
ПРП – планомерное решение проблем	Между группами	,676	3	,225	1,026	,386
	Внутри групп	17,790	81	,220		
	Итого	18,467	84			
ОПСО – обращение за поддержкой к социальному окружению	Между группами	1,578	3	,526	1,671	,180
	Внутри групп	25,499	81	,315		
	Итого	27,076	84			
ПП – позитивная переоценка	Между группами	,086	3	,029	,071	,975
	Внутри групп	32,500	81	,401		
	Итого	32,586	84			
Пр – противостояние	Между группами	1,090	3	,363	1,545	,209
	Внутри групп	19,042	81	,235		
	Итого	20,132	84			
СамК – самоконтроль	Между группами	,772	3	,257	1,375	,256
	Внутри групп	15,150	81	,187		
	Итого	15,922	84			
СамО – самообвинение	Между группами	6,855	3	2,285	9,345	,000
	Внутри групп	19,806	81	,245		
	Итого	26,662	84			

Продолжение таблицы 4

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.	
ФНВС – фантазирование и надежда на высшие силы	Между группами	8,566	3	2,855	10,456	,000
	Внутри групп	22,119	81	,273		
	Итого	30,685	84			
Дис – дистанцирование	Между группами	,193	3	,064	,305	,822
	Внутри групп	17,094	81	,211		
	Итого	17,288	84			
Ух – уход, избегание	Между группами	1,359	3	,453	1,781	,157
	Внутри групп	20,601	81	,254		
	Итого	21,960	84			
СтрСум – стрессонаполненность (сумма)	Между группами	404336,488	3	134778,829	3,120	,031
	Внутри групп	3499415,935	81	43202,666		
	Итого	3903752,424	84			

При анализе полученных данных различия считаются значимыми, если значение критерия меньше 0,05. Из таблицы 4 мы видим, что из 19 шкал лишь по 8 шкалам различия являются значимыми и достоверны-

ми. Поскольку ранее мы выяснили, что распределение по шкалам F-замещение и СтрСум-стрессонаполненность отличается от нормального, то далее (табл. 5) анализировать различия мы будем по 6 шкалам.

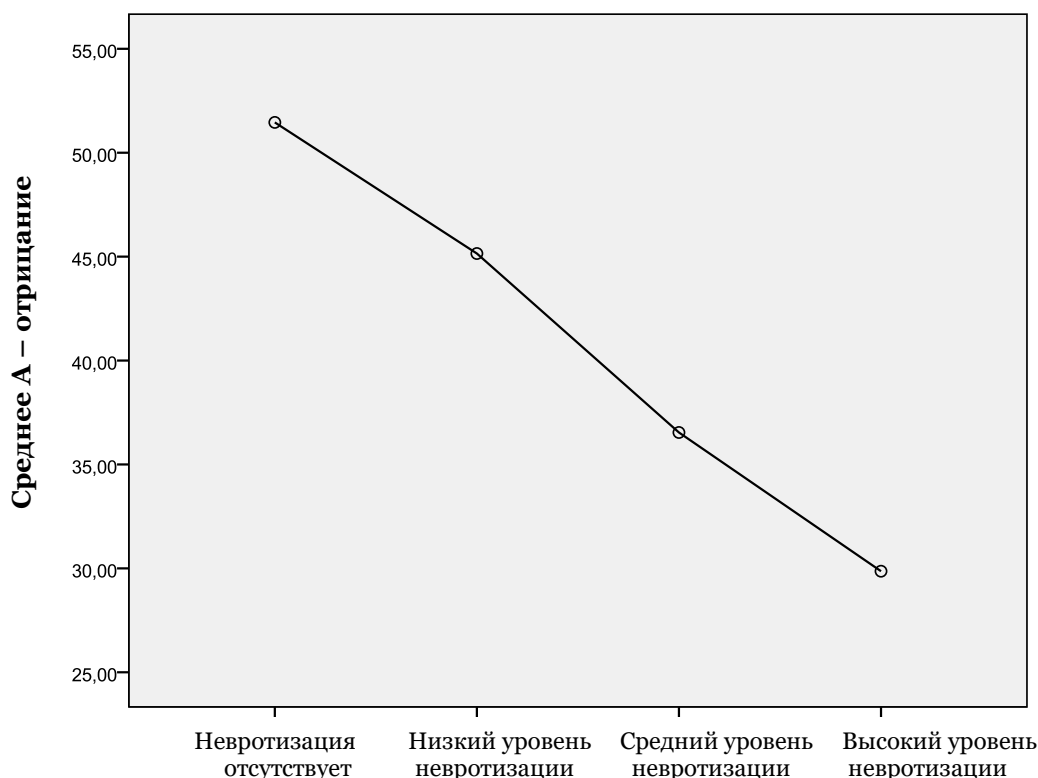
Таблица 5

Дисперсионный анализ значимых связей (по всей выборке студентов-педагогов)

Шкалы		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
А – отрицание	Между группами	5771,185	3	1923,728	6,045	,001
	Внутри групп	25775,495	81	318,216		
	Итого	31546,680	84			
С – регрессия	Между группами	11949,959	3	3983,320	17,242	,000
	Внутри групп	18713,229	81	231,028		
	Итого	30663,189	84			
D – компенсация	Между группами	4732,793	3	1577,598	4,693	,005
	Внутри групп	27227,207	81	336,138		
	Итого	31960,000	84			
ОНЗ – общая напряженность защит	Между группами	994,636	3	331,545	4,520	,006
	Внутри групп	5941,224	81	73,348		
	Итого	6935,860	84			
СамО – самообвинение	Между группами	6,855	3	2,285	9,345	,000
	Внутри групп	19,806	81	,245		
	Итого	26,662	84			
ФНВС – фантазирование и надежда на высшие силы	Между группами	8,566	3	2,855	10,456	,000
	Внутри групп	22,119	81	,273		
	Итого	30,685	84			

Четыре из них описывают отличия в механизмах психологической защиты: отрицание, регрессия, компенсация и общая напряженность защит; а две – модели копинга: самообвинение и фантазирование,

надежда на высшие силы. Рассмотрим эти показатели более подробно. На рисунке 1 представлена взаимосвязь между отрицанием как механизмом психологической защиты и уровнями невротизации.



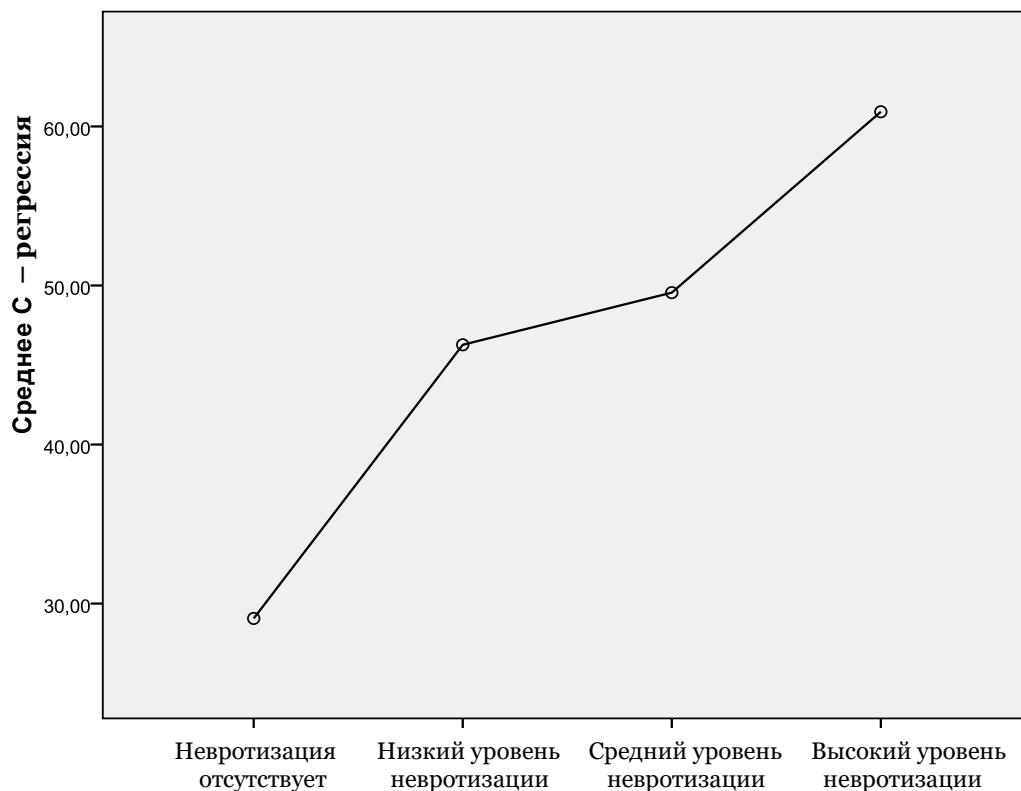
**Рис. 1. Отрицание как механизм психологической защиты у лиц с разным уровнем невротизации**

Согласно данным рисунка 1, самые высокие значения по шкале отрицание демонстрируют испытуемые, у которых невротические состояния не выявлены. А самые низкие значения по данной шкале у испытуемых с высоким уровнем невротизации. Отрицание является одним из примитивных защитных механизмов и связано с изоляцией неприятной информации. Вместе с тем, отрицание проявляется и как отказ от негатива в пользу позитивного – «все будет хорошо», и отказ видеть сложности – «вижу цель – не вижу препятствий». Тем более что отрицание может быть основой для высших форм психологической защиты. С другой стороны, возможно, высокий показатель отрицания как механизма психологической защиты у лиц без признаков невротизации и является причиной того, что они как бы и не видят симптомов невроза. Иначе говоря,

невротизация у них возможна, но симптомы в силу действия отрицания не попадают в область сознательного.

Возможно также и то, что лица с высоким уровнем невротизации и низкими показателями по шкале отрицания слишком много воспринимают не критично, невольно преувеличивая масштаб проблем.

Следующий механизм психологической защиты, выраженность которого достоверно отличается у лиц с разным уровнем невротизации, – это регрессия, посредством которой человек в ситуации тревоги переходит на более ранние стадии развития в поведенческих реакциях. На рисунке 2 мы видим, что у лиц с высоким уровнем невротизации выраженность регрессии как механизма психологической защиты гораздо выше, чем у тех испытуемых, у которых критерий невротических состояний не выявлен.



**Рис. 2. Регрессия как механизм психологической защиты у лиц с разным уровнем невротизации**

На уровне поведенческих реакций проявление данного механизма психологической защиты может быть выражено в более инфантильном поведении, более выраженном желании получить опеку и заботу, возможно, в «уходе в болезнь», на уровне когнитивном и эмоциональном – в более простых алгоритмах решения задач, более детских формах проявления эмоций. Возможно также наличие произвольных действий.

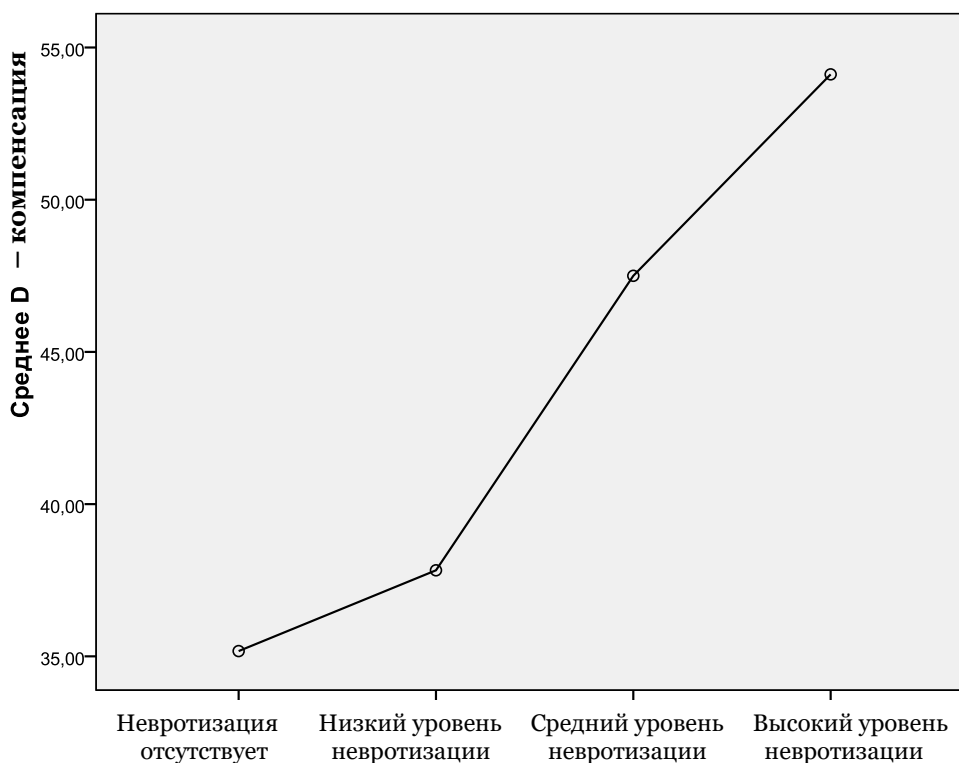
Можно предположить, что низкий уровень представленности механизма регрессии проявляется в более уверенном поведении, готовности переживать определенное напряжение в сложных ситуациях, мобилизоваться, получать поддержку и сочувствие от самих себя, а не от окружающих «взрослых».

Третий механизм защиты, отличающийся у лиц с разным уровнем невротизации, – это компенсация. В отличие от отрицания и регрессии, которые являются примитивными механизмами защиты, компенсация является высшим механизмом психо-

логической защиты, который формируется позднее других механизмов и связан с попыткой исправления или замены неполноценности, реальной или мнимой утраты. На рисунке 3 мы видим, что сильнее всего компенсация представлена как механизм психологической защиты у лиц с высоким уровнем невротизации, а минимальна – у лиц без невротических расстройств. Отметим, что в структуру компенсации как механизма психологической защиты также входят сверхкомпенсация, идентификация и фантазия. В том числе, вариантом неудачной компенсации может являться уход в болезнь.

Можно предположить, что у лиц, у которых отсутствуют признаки невротического состояния, меньше выражена потребность в заимствовании, поиске образца для подражания и заимствования, более развитая и устойчивая внутриличностная позиция, больше уверенности в себе, убежденность в правильности своих мыслей и поступков.





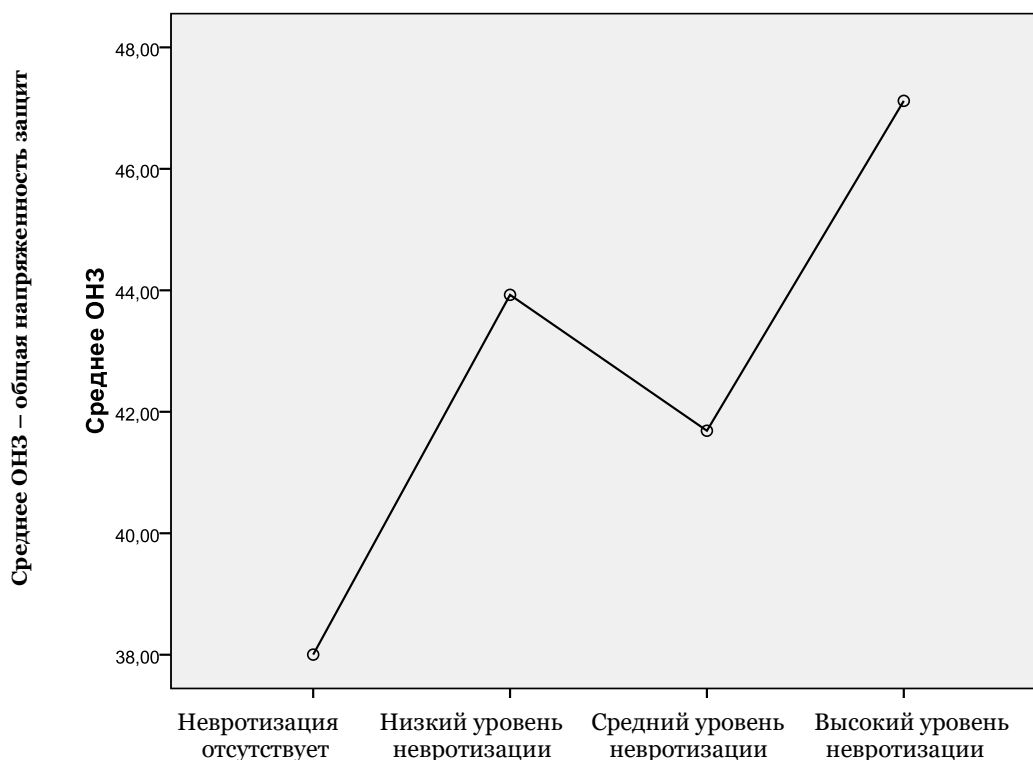
**Рис. 3. Компенсация как механизм психологической защиты у лиц с разным уровнем невротизации**

Неудивительно, что и уровень общей напряженности защит у лиц с разным уровнем невротизации отличается. Этот показатель характеризует наличие актуальных внутриличностных конфликтов, которые еще не решены. Анализ рисунка 4 свидетельствует, что линейной зависимости общей напряженности защит и уровня невротизации нет. Общая напряженность психологических защит ниже всего у лиц без невротических расстройств. Однако у лиц со средним уровнем невротизации напряженность защит выше, чем у людей без невроза, но ниже, чем у лиц с низким уровнем невротизации. А далее напряженность вырастает и достигает максимума у лиц с высоким уровнем невротизации. В рамках данного исследования сложно объяснить причины данного нелинейного процесса.

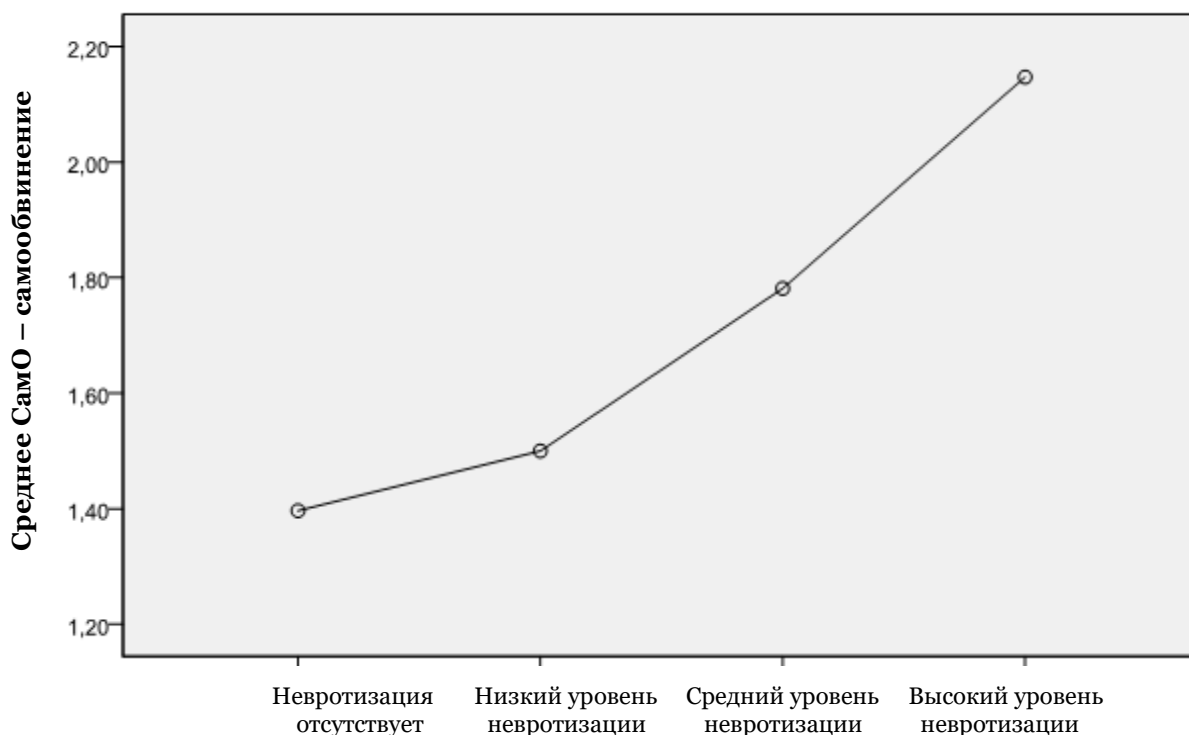
На уровне гипотезы можно предполо-

жить, что по мере нарастания признаков невротизации происходит некая адаптация, формируется толерантность к внутреннему напряжению, что и вызывает спад напряженности. Далее, по мере нарастания симптомов невроза и расширения его диапазона происходит скачок и напряженности защит, связанный с активизацией адаптационных механизмов личности. Высокая напряженность механизмов психологической защиты может служить «отчетливым признаком общей дезадаптации личности и риска возникновения нервно-психических расстройств» [12, с. 81].

Далее рассмотрим отличия в копинг-стратегиях лиц с разным уровнем невротизации. Значимые отличия есть по двум (из девяти) видам копингов – это самообвинение и фантазирование, надежда на высшие силы.



**Рис. 4. Общая напряженность защит у лиц с разным уровнем невротизации**



**Рис. 5. Самообвинение как копинг-стратегия у лиц с разным уровнем невротизации**

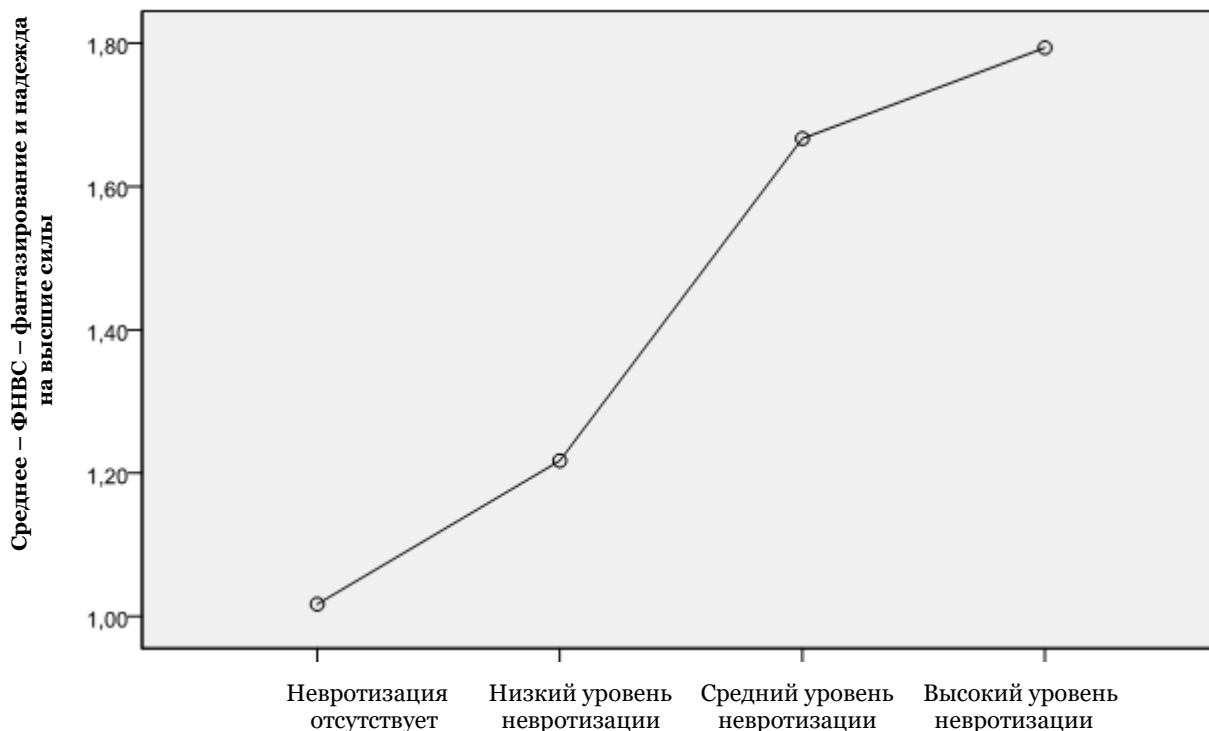
Самообвинение относится к эмоциональным копинг-стратегиям и связано с возложением вины за происходящее на себя. Этот вид копинга является неадаптивным и, как мы видим на рисунке 5, ориен-

тация на данную стратегию возрастает параллельно с уровнем невротизации. Меньше всего склонны использовать данную стратегию испытуемые, у которых нет невротических состояний. Самообвинение –

это форма аутоагрессивного поведения, связанного с неудовольствием, виной, стыдом за несоответствие реального себя и своих поступков идеальным. В отличие от конструктивной критики, самообвинение является формой бегства от ответственности, оно не дает возможности исправить совершенные ошибки. Возможно, подобные эмоциональные искажения и являются как источником

невротизации, так и ее следствием.

Вполне понятна и следующая выявленная нами взаимосвязь уровня невротизации и фантазирования, надежды на высшие силы (рис. 6). Этот вид копинга можно охарактеризовать как когнитивный, относительно адаптивный (его конструктивность будет зависеть от того, насколько он значим и выражен в ситуации преодоления).



**Рис. 6. Фантазирование и надежда на высшие силы как копинг-стратегия у лиц с разным уровнем невротизации**

Как следует из полученного графика 6, использование фантазирования и надежды на высшие силы как копинг-стратегии наиболее представлено у лиц с высоким уровнем невротизации. В позитивном ключе данный вид копинга предполагает, что фантазирование помогает испытуемым почувствовать собственную ценность и обрести контроль над ситуацией, приукрашивая свою жизнь. Одним из вариантов копинга в этом смысле является вера (религиозная), стойкость в вере, придание более высокого смысла возникшей ситуации (проблема как испытание на стойкость духа, например). В негативном ключе этот вид копинга предполагает отказ от активной позиции, выраженное желание, чтобы проблема разрешилась сама по себе.

Можно предположить, что отсутствие признаков невротизации или ее низкий уровень будут связаны с такими характеристиками совладающего поведения, как рациональность, вера в себя и свои силы, понимание собственного вклада в решение ситуации, активность в решении возникших ситуаций.

Подводя итоги рассмотрения значимых отличий механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у студентов-педагогов с разным уровнем невротизации, отметим, что в плане психологических защит лица с разным уровнем невротизации значительно отличаются относительно использования таких защит, как отрицание, регрессия и компенсация (в ситуации отсутствия невротизации механизм отрицания выражен максимально, а регрессия и компенсация – минимально). Общая напряженность защит выше всего у лиц с высоким уровнем невротизации.

Отличают и механизмы копинга: на разных уровнях невротизации (от низкого к высокому) усиливается выраженность таких механизмов совладания, как самообвинение и фантазирование, надежда на высшие силы, предполагающие уход от ответственности в вину и стыд, а также минимизацию собственной активности в решении проблем. Вместе с тем нельзя утверждать, что у лиц с высоким уровнем невротизации присутствуют лишь примитивные защитные

механизмы, ведь компенсация – пример зрелой защиты и в определенном смысле может придать человеку веру и стойкость. Что касается копинг-стратегий, то у студентов-педагогов с высоким уровнем невротизации они действительно неадаптивные. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась лишь частично.

### **Заключение**

1. Выявлено, что у 62,4% студентов-педагогов отмечаются психосоматические либо соматоформные заболевания (преобладающее заболевание – аллергия); у 67,1% испытуемых низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о повышенном уровне психического напряжения и состоянии дистресса. Различные состояния невротизации присутствуют у 65,9% студентов-педагогов (чаще всего: невротическая депрессия и обсессивно-фобическое нарушение).

2. Определены отличия в механизмах психологической защиты между двумя группами студентов-педагогов (с высоким уровнем невротизации и с отсутствием признаков невротизации): отрицание, регрессия, компенсация и общая напряженность психологических защит.

3. Обнаружено, что *высокие значения по шкале «отрицание»* демонстрируют студенты-педагоги, у которых признаки невротических состояний не выявлены. Допускаем, что это как отказ видеть сложности – «вижу цель – не вижу препятствий». Либо признаки невротизации возможны, но симптомы в силу действия отрицания не осознаются. *Низкие значения по шкале «отрицание»* отмечаются у студентов с высоким уровнем невротизации. Возможно, происходящее воспринимают не критично, невольно преувеличивая масштаб проблем.

4. Установлено, что у студентов-педагогов с высоким уровнем невротизации выраженность *регрессии как механизма психологической защиты* выше, чем у студентов, у которых критерии невротических состояний не выявлены. На уровне поведенческих реакций проявление данного механизма психологической защиты может быть выражено в более инфантильном поведении, желании получить опеку и заботу, возможно, в «уходе в болезнь». На когнитивном и эмоциональном уровнях – в более простых алгоритмах решения задач, более детских формах проявления эмоций. У студентов-педагогов с отсутствием признаков невротизации выраженность *механизма регрессии на низком уровне*. Проявляется это в формах уверенного поведения, готовности переживать определенное напряжение в сложных ситуациях, умении мобилизоваться.

5. Обнаружено, что более выражена *форма компенсации как механизма психо-*

*логической защиты* у лиц с высоким уровнем невротизации, а минимальна – у лиц без признаков невротических расстройств. В отличие от отрицания и регрессии, которые являются примитивными механизмами защиты, компенсация является высшим механизмом психологической защиты, который формируется позднее других механизмов и связан с попыткой исправления или замены неполноценности, реальной или мнимой утраты. В данном случае выявлено предпочтение при взаимодействии с реальностью в виде фантазирования и сверхкомпенсации у студентов с высоким уровнем невротизации.

6. В целом выявлено, что линейной зависимости между общей напряженностью психологических защит и уровнем невротизации нет. Общая напряженность психологических защит ниже всего у лиц без признаков невротических расстройств. Сделано предположение о нелинейности процесса роста напряженности психологических защит в связи с достижением определенного равновесия, адаптации к внутреннему напряжению при среднем уровне невротизации. Далее, по мере нарастания симптомов невроза и расширения его диапазона происходит скачок и напряжения защит, связанный с активизацией адаптационных механизмов личности, а высокая напряженность механизмов психологической защиты может служить признаком общей дезадаптации личности и повышенного риска возникновения нервно-психических расстройств.

7. Обнаружены отличия между группами студентов-педагогов в доминирующих копинг-стратегиях, таких, как самообвинение, фантазирование и надежда на высшие силы.

8. Установлено, что студенты с высоким уровнем невротизации чаще склонны использовать копинг-стратегию «самообвинение» как форму аутоагрессивного поведения, связанного с неудовольствием, виной, стыдом за несоответствие реального себя и своих поступков идеальным. В отличие от конструктивной критики, самообвинение является формой бегства от ответственности.

9. Выявлено, что такая копинг-стратегия, как фантазирование и надежды на высшие силы, доминируют у студентов-педагогов с высоким уровнем невротизации. Фантазирование помогает испытуемому почувствовать собственную ценность и обрести контроль над ситуацией, приукрашивая свою жизнь. Этот вид копинга предполагает отказ от активной позиции, выраженное желание, чтобы проблема разрешилась сама по себе.

Полученные данные могут указывать на то, что студенты-педагоги с высоким уровнем невротизации имеют устойчивую систе-

му «примитивных» психологических защит и неадаптивных копинг-стратегий. Проявляться это может как на уровне дискомфорта и раздражения в эмоциональном плане, не критичности в восприятии информации и фантазировании, так и на уровне неконструктивных форм поведения в педагогическом процессе – инфантилизм, стремление к опеке, бегство от ответственности, отказ от активной позиции в межличностных и профессиональных отношениях.

Подобные формы дезадаптации для человека, работающего в системе образования, являются недопустимыми в связи с особенностями деятельности педагога, нацеленной на воспитание и развитие личности обучающихся. Кроме того, следствием дезадаптационных процессов может стать быстрое эмоциональное выгорание педагога, уход в соматизацию (в форме пси-

хосоматических заболеваний), развитие профессиональных деформаций.

В качестве рекомендаций по практической подготовке студентов-педагогов, обратим внимание на важность: формирования у них навыков критического мышления, планирования и анализа альтернатив развития ситуаций (антиципационная компетентность) с последовательным анализом имеющихся ресурсов личности (внутриличностных и социальных), обучение навыкам самоконтроля, релаксации и саморегуляции; а также формирования у студентов-педагогов уверенности в себе, навыков поиска конструктивного опыта разрешения трудностей, выработке коммуникативных навыков и медиации (посредством введения тренингов, деловых игр в образовательный процесс и других активных форм развития навыков).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков, В. А. Учение о неврозах : учебное пособие / В. А. Абабков, Г. Л. Исурина, Е. Б. Мизинова. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2012. – 175 с.
2. Аммон, Г. Психосоматическая терапия / Г. Аммон. – Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2000. – 238 с.
3. Богданова, М. В. Особенности психологических защит при психосоматических расстройствах (на примере часто и длительно болеющих) : автореф. канд. ... психол. наук / Богданова М. В. – Тюмень, 2005.
4. В России сократилось число больных невротическими расстройствами. – URL: <https://regnum.ru/news/2433474.html>. – Текст : электронный.
5. Вассерман, Л. И. Совладение со стрессом: теория и психодиагностика : учебно-методическое пособие / Л. И. Вассерман. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 192 с.
6. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика Индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев [и др.]. – Санкт-Петербург : СПб НИПИ им. В.М. Бехтерева, 2005.
7. Великанова, Л. П. Динамические соотношения невротозов и психосоматических расстройств: Часть 2 / Л. П. Великанова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2006. – С. 95-100.
8. Великанова, Л. П. Донозологическая диагностика и профилактика пограничных нервно-психических расстройств. Сравнительно-возрастной аспект : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Великанова Л. П. – Москва, 2008. – 43 с.
9. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
10. Галицына, Е. Ю. Особенности защитных механизмов личности и семейных отношений у детей, страдающих бронхиальной астмой : автореф. дис. канд. ... психол. наук / Галицына Е. Ю. – Санкт-Петербург, 2017. – 25 с.
11. Гулиева, Х. Б. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Рэя / Х. Б. Гулиева, О. А. Белобрыкина // ПЭМ: Психология. Эдукология. Медицина. – 2015. – № 3. – С. 138-156.
12. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
13. Кружкова, О. В. Психологические защиты личности : учебное пособие / О. В. Кружкова, О. Н. Шахматова. – Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2006. – 153 с.
14. Мазурова, Л. В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью (психокоррекционный аспект) : автореф. дис. канд. ... психол. наук / Мазурова Л. В. – Томск, 2009. – 22 с.
15. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008.
16. Меликов, Ф. М. Влияние фитокомпозиции дикорастущих и культивируемых растений Крыма на психоэмоциональное состояние и показатели гемодинамики людей пожилого возраста / Ф. М. Меликов, А. М. Ярош, И. А. Батура [и др.] // Сборник научных трудов ГНБС. – 2018. – Т. 146. – С. 240-243.
17. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебное пособие / М. Л. Мельникова. – Екатеринбург, 2012.
18. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 432 с.
19. Невротические и соматоформные расстройства : методические указания для студентов по дисциплине «Психиатрия» / сост. Е. А. Шитов, Д. И. Шустов, Д. С. Петров [и др.]. – Рязань : РИО РязГМУ, 2013. – 31 с.
20. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей. – Санкт-Петербург, 2005. – 54 с.

21. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребеникова. – Мытищи : Талант, 1996. – 144 с.
22. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 2000. – 656 с.
23. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – Москва : Медгиз, 1960. – 254 с.
24. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 122 с.
25. Соловьева, А. В. Закономерности проявления психологической защиты в период полового созревания : автореф. дис. канд. ... психол. наук / Соловьева А. В. – Москва, 2009. – 21 с.
26. Старшенбаум, Г. В. Неврология : монография / Г. В. Старшенбаум. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 201 с.
27. Субботина, Л. Ю. Психология защитного поведения : монография / Л. Ю. Субботина. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 220 с.
28. Трифонова, Е. А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности / Е. А. Трифонова. – Текст : электронный // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnyu-potentsial-lichnosti-i-psihosomaticheskij-risk-problema-koping-kompetentnosti>.
29. Тромбчиньски, П. К. Личностные характеристики больных с невротическими расстройствами (исследование в связи с задачами позитивной диагностики неврозов) : дис. ... канд. психол. наук / Тромбчиньски П. К. – Санкт-Петербург, 2017. – 264 с.
30. Фесенко, Ю. А. Неврозы и стресс / Ю. А. Фесенко, Л. П. Чурилов, В. А. Худик. – Москва : Фолиант, 2018. – 352 с.
31. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы личности / А. Фрейд. – Минск : Харвест, 1998. – 144 с.
32. Фрейд, З. «Я» и «Оно». Работы различных лет / З. Фрейд. – Тбилиси, 1991.
33. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. – Москва : Наука, 1989. – 456 с.
34. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Москва : Просвещение, 1989. – 448 с.
35. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 608 с.
36. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 256 с.
37. Юнусова, С. Г. Стресс. Биологический и психологический аспекты / С. Г. Юнусова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2008. – Т. 150, кн. 3.

## REFERENCES

1. Ababkov, V. A., Isurina, G. L., Mizinova, E. B. (2012). *Uchenie o neurozakh* [Doctrine of neurosis]. Saint Petersburg, Izd-vo SPbGU. 175 p.
2. Ammon, G. (2000). *Psichosomaticheskaya terapiya* [Psychosomatic therapy]. Saint Petersburg, Rech'. 238 p.
3. Bogdanova, M. V. (2005). *Osobnosti psikhologicheskikh zashchit pri psichosomaticheskikh rasstroystvakh (na primere chasto i dlitel'no boleyushchikh)* [Features of psychological defense in psychosomatic disorders (often sick for a long time)]. Avtoref. kand. ... psikhol. nauk. Tyumen.
4. *V Rossii sokratilos' chislo bol'nykh nevroticheskimi rasstroystvami* [Number of patients with neurotic disorders has decreased in Russia]. URL: <https://regnum.ru/news/2433474.html>.
5. Vasserman, L. I. (2010). *Sovladieniye so stressom: teoriya i psikhodiagnostika* [Coping with stress: theory and psychodiagnostics]. Saint Petersburg. 192 p.
6. Vasserman, L. I., Eryshev, O. F. et al. (2005). *Psikhologicheskaya diagnostika Indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological diagnostics of the life style index]. Saint Petersburg, SPb NIPi im. V.M. Bekhtereva.
7. Velikanova, L. P. (2006). *Dinamicheskie sootnosheniya nevrozov i psichosomaticheskikh rasstroystv: Chast' 2* [Dynamic relationships of neurosis and psychosomatic disorders: part 2]. In *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*, pp. 95-100.
8. Velikanova, L. P. (2008). *Donozologicheskaya diagnostika i profilaktika pogranichnykh nervno-psikhicheskikh rasstroystv. Sravnitel'no-vozrastnoy aspekt* [Prenosological diagnosis and prevention of borderline neuropsychiatric disorders. comparative age aspect]. Avtoref. dis. ... d-ra med. nauk. Moscow. 43 p.
9. Vodop'yanova, N. E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. Saint Petersburg, Pi-ter. 336 p.
10. Galitsyna, E. Yu. (2017). *Osobnosti zashchitnykh mekhanizmov lichnosti i semeynykh otnosheniy u detey, stradayushchikh bronkhial'noy astmoy* [Features of the protective mechanisms of personality and family relations in children suffering from bronchial asthma]. Avtoref. dis. kand. ... psikhol. nauk. Saint Petersburg. 25 p.
11. Gulieva, Kh. B., Belobrykina, O. A. (2015). *Stressoustoychivost' lichnosti: k voprosu o diagnosticheskoy informativnosti metodiki T. Kholmsa i R. Reya* [Stress tolerance of a personality: on the issue of diagnostic informativeness of the methodology of T. Holmes and R. Ray]. In *PEM: Psikhologiya. Edukologiya. Meditsina*. No. 3, pp. 138-156.
12. Isaeva, E. R. (2009). *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of an individual in conditions of health and illness]. Saint Petersburg, Izdatel'stvo SPbGMU. 136 p.
13. Kruzhkova, O. V., Shakhmatova, O. N. (2006). *Psikhologicheskie zashchity lichnosti* [psychological personality protection]. Ekaterinburg, Izd-vo RGPPU. 153 p.
14. Mazurova, L. V. (2009). *Osobnosti psikhologicheskoy zashchity i koping-strategiy u zhenshchin s alkogol'noy zavisimost'yu i sozavisimost'yu (psikhokorreksionnyy aspekt)* [Features of psychological protection

and coping strategies in women with alcohol dependence and co-dependence (psychocorrection aspect)]. Avtoref. dis. kand. ... psikhol. nauk. Tomsk. 22 p.

15. Malkina-Pykh, I. G. (2008). *Psikhosomatika* [Psychosomatics]. Moscow, Eksmo.
16. Melikov, F. M., Yarosh, A. M., Batura, I. A. et al. (2018). Vliyanie fitokompozitsii dikorastushchikh i kul'tiviruemykh rasteniy Kryma na psikhoemotsional'noe sostoyanie i pokazateli gemodinamiki lyudey pozhilogo vozrasta [Influence of phytocomposition of wild-growing and cultivated Crimean plants on the psychoemotional state and hemodynamic parameters of the elderly]. In *Sbornik nauchnykh trudov GNBS*. Vol. 146, pp. 240-243.
17. Melnikova, M. L. (2012). *Psikhologiya stressa: teoriya i praktika* [Psychology of stress: theory and practice]. Ekaterinburg.
18. Mendelevich, V. D. (2008). *Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya* [Clinical and medical psychology]. Moscow, MEDpress-inform. 432 p.
19. Shitov, E. A., Shustov, D. I., Petrov, D. S. et al. (Comp.). (2013). *Nevroticheskie i somatoformnye rasstroystva* [Neurotic and somatoform disorders]. Ryazan, RIO RyazGMU. 31 p.
20. *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological diagnosis of life style index]. (2005). Saint Petersburg. 54 p.
21. Romanova, E. S., Grebennikova, L. R. (1996). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity: genezis, funktsionirovaniye, diagnostika* [Psychological defense mechanisms: genesis, functioning, diagnostics]. Mytishchi, Talant. 144 p.
22. Raygorodskiy, D. Ya. (Ed.). (2000). *Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti* [Self-awareness and protective mechanisms of personality]. Samara. 656 p.
23. Sel'e, G. (1960). *Ocherki ob adaptatsionnom sindrome* [Essays on adaptation syndrome]. Moscow, Medgiz. 254 p.
24. Sel'e, G. (1979). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, Progress. 122 p.
25. Solov'eva, A. V. (2009). *Zakonomernosti proyavleniya psikhologicheskoy zashchity v period polovogo sozrevaniya* [Patterns of manifestation of psychological protection during puberty]. Avtoref. dis. kand. ... psikhol. nauk. Moscow. 21 p.
26. Starshenbaum, G. V. (2015). *Nevrozologiya* [Neurosciology]. Saratov, Vuzovskoe obrazovanie. 201 p.
27. Subbotina, L. Yu. (2006). *Psikhologiya zashchitnogo povedeniya* [Psychology of defensive behavior]. Yaroslavl, YarGU. 220 p.
28. Trifonova, E. A. (2013). Adaptatsionnyy potentsial lichnosti i psikhosomaticheskiiy risk: problema koping-kompetentnosti [Adaptive potential of personality and psychosomatic risk: the problem of coping competence]. In *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnyy-potentsial-lichnosti-i-psihosomaticheskiiy-risk-problema-koping-kompetentnosti>.
29. Trombchin'ski, P. K. (2017). *Lichnostnye kharakteristiki bol'nykh s nevroticheskimi rasstroystvami (issledovanie v svyazi s zadachami pozitivnoy diagnostiki nevrozov)* [Personal characteristics of patients with neurotic disorders (study in connection with the tasks of positive diagnosis of neurosis)]. Dis. ... kand. psikhol. nauk. Saint Petersburg. 264 p.
30. Fesenko, Yu. A., Churilov, L. P., Khudik, V. A. (2018). *Nevrozy i stress* [Neurosis and stress]. Moscow, Foliant. 352 p.
31. Freyd, A. (1998). *Psikhologiya Ya i zashchitnye mekhanizmy lichnosti* [Psychology of I and the protective mechanisms of personality]. Minsk, Kharvest. 144 p.
32. Freyd, Z. (1991). «Ya» i «Ono». *Raboty razlichnykh let* ["I" and "It". Works of various years]. Tbilisi.
33. Freyd, Z. (1989). *Vvedenie v psikhoanaliz* [Introduction to psychoanalysis]. Moscow, Nauka. 456 p.
34. Freyd, Z. (1989). *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the unconscious]. – Moscow, Prosveshchenie. 448 p.
35. Kh'ell, L. (2003). *Teorii lichnosti* [Personality theories]. Saint Petersburg, Piter. 608 p.
36. Shcherbatykh, Yu. V. (2006). *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and correction methods]. Saint Petersburg, Piter. 256 p.
37. Yunusova, S. G., Rozental', A. N., Baltina, T. V. (2008). Stress. Biologicheskiiy i psikhologicheskiiy aspekty [Stress. Biological and psychological aspects]. In *Uchenye zapiski Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnyye nauki*. Vol. 150. Book 3.