



ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Russian Journal of Humanistic Psychology

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Том 8 • №1 • 2021

ISSN 2413-6522

В НОМЕРЕ:

Павлова А. В., Редина Е. А.

Стрессовые ситуации и их преодоление..... 8

Леонтьева В. Л., Марихин С. В., Покровская Н. Н., Тюлин А. В.

Психологические факторы регуляции поведения родителей
детей с особенностями развития на фазе диагностики..... 16

Оболонский Ю. В.

Критерии оценки эффективности адаптации
аутсорсинговой бизнес-модели в организациях
реального сектора российской экономики 35

Пятибратова И. В., Худышева М. К.

Применение групповых методов в работе со студентами
МГТУ им. Н.Э.Баумана..... 43

Данилова М. А., Гомба Н. С

Психологические особенности созависимой личности
во временной перспективе..... 48

Хачатрян А. А.

Психологическое сопровождение лиц, страдающих расстройствами
личности на базе психоневрологических клиник..... 55

Ушакова В. Р.

Особенности когнитивной оценки
эмоционального реагирования у детей с ЗПР 60

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "РАДОМИР".
ООО "РАДОМИР М+ "



Стрессовые ситуации и их преодоление

Павлова Анастасия Васильевна, Редина Екатерина Александровна

Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцин, г. Екатеринбург

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2021

Опубликовано: 2021

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

стрессовые ситуации, поведение, защитная реакция

АННОТАЦИЯ:

Целью работы стало: Определить способы защиты и поведение испытуемого в стрессовых ситуациях, для их эффективного преодоления.

В работе были использованы методики:

1. Методика диагностики типологий психологической .
2. Исследование индивидуальных копинг-стратегий. Э. Хайм.
3. Методика "Копинг - поведение в стрессовых ситуациях".

Результаты:

По результатам первой методике преобладает защитный механизм – отрицание, а по третьей методике преобладает копинг ориентированный на избегание. Так же по всем методикам совпали результаты о низком уровне преобладания эмоций. Испытуемый не прибегает к эмоциональной защите и поведению в редких случаях. Он старается рационально обдумывать ситуацию и находить выход из нее.

Выводы:

Предполагается, что у испытуемого будет более сильное понимание его психологической защиты и совладения себя.

Рекомендации для того чтобы умело управляться с собственными эмоциями и поведением как в стрессовых ситуациях так и в более эмоционально-спокойных.

Необходимо относиться к себе, своему телу и душе с превеликим почтением и безусловным уважением. А главное любить себя. Важно осваивать основы саморегуляции с помощью произвольного управления самочувствием и управляемой гармонизации настроения. Продолжать в направлении постижения чуда трансформирующего творчества осознанного развития. Выбор в систематическом восполнении энергии, всегда имеет человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения.



Stressful situations and their overcoming

Pavlova Anastasia Vasilievna, Redina Ekaterina Alexandrovna

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2021
Accepted: 2021

KEYWORDS:

stressful situations, behavior, defensive reaction

ANNOTATION:

The purpose of the work was: To determine the methods of protection and behavior of the subject in stressful situations, for their effective overcoming.

The following techniques were used in the work:

- 1) Methodology for diagnosing psychological typologies.
- 2) Research of individual coping strategies. E. Heim.
- 3) Methodology "Coping - behavior in stressful situations".

Results:

According to the results of the first method, the defense mechanism - denial, prevails, and according to the third method, coping oriented towards avoidance prevails. Also, for all methods, the results about a low level of prevalence of emotions coincided. The subject does not resort to emotional defenses and behavior on rare occasions. He tries to rationally think about the situation and find a way out of it.

Conclusions:

The subject is expected to have a stronger understanding of his psychological defenses and self-control.

Recommendations for skillfully managing your own emotions and behavior both in stressful situations and in more emotionally calm situations.

You need to treat yourself, your body and soul with great respect and unconditional respect. And most importantly, love yourself. It is important to master the basics of self-regulation with the help of voluntary control of well-being and controlled harmonization of mood. Continue in the direction of comprehending the miracle of transformative creativity of conscious development. The choice in the systematic replenishment of energy always has a person who knows himself, his needs and ways to satisfy them.

CITATION

Павлова Анастасия Васильевна, Редина Екатерина Александровна (2021), Стрессовые ситуации и их преодоление. LP (8-1) 1, 9-16 DOI: 10.51233/2413-6522-2021-9-16. <https://radomir.editorum.ru/ru/nauka/issue/2641/view>

Pavlova Anastasia Vasilievna, Redina Ekaterina Aleksandrovna (2021), Stressful situations and their overcoming. LP (8-1) 1, 9-16 DOI: 10.51233 / 2413-6522-2021-9-16. <https://radomir.editorum.ru/ru/nauka/issue/2641/view>



Стресс, тревогу, напряженнее в определенных жизненных ситуациях испытывает, каждый из нас. Такое anomальное состояние или реакция организма на стрессоры является нормальным. Человеку необходимы небольшие стрессовые ситуации, именно они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Однако если стрессовых ситуаций становится все больше, а эмоциональное поведение истощается, то стоит обратить внимание на свое эмоциональное состояние и главное попытаться разобраться в собственных психологических механизмах защиты и Эго защите. В работе рассматривается испытуемый, чья деятельность на прямую связана с ответственностью и стрессорами.

Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.)

Методика предназначена для определения основных типов эго-защиты.

Шкалы содержащиеся в методике:

1. Отрицание
2. Вытеснение
3. Регрессия
4. Компенсация
5. Проекция
6. Замещение
7. Рационализация
8. Реактивное образование

Опросник состоит из 97 утверждений. Эти утверждения соотносятся с «жизненным стилем» реагирования Эго на психотравмирующие воздействия, то есть с механизмами психологической защиты.

Данная методика дает возможность выявить ведущий механизм защиты и проследить всю иерархическую структуру используемых защит испытуемого.

Рассматривая, копинг – поведение (механизм совладание и психологической защиты), как очень значимые формы адаптационных процессов и реакция поведения испытуемого на травмирующие ситуации, являются друг друга дополняющими.

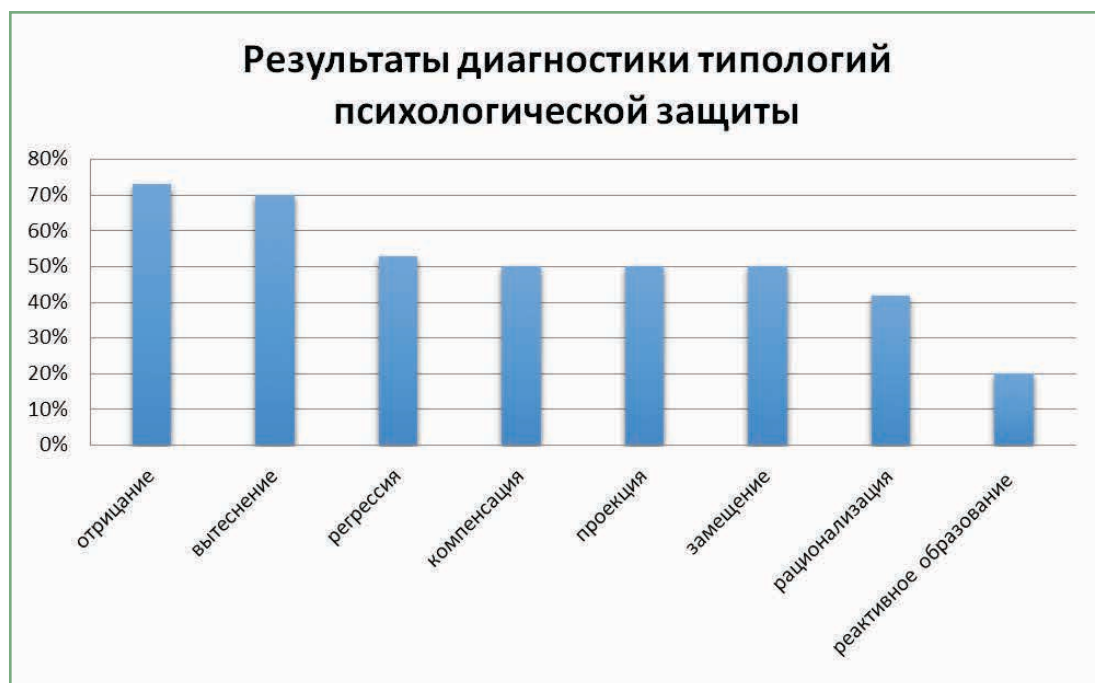
В результате проведенной методики выявлен следующий процент напряженности механизмов психологической защиты:

Таблица 1
(составлено автором)

Отрицание	73%
Вытеснение	70%
Регрессия	53%
Компенсация	50%
Проекция	50%
Замещение	50%
Рационализация	42%
Реактивное образование (гиперкомпенсация)	20%
Общая напряженность: 51% (средний показатель: 40-50%)	



Рис.1
(составлено автором)



По таблице и диаграмме видно, что преобладает механизм психологической защиты – отрицание (73%). Рассматривая психологический защитный механизм – отрицание, стоит отметить что сама личность будет отрицать аспекты внешней реальности, не смотря на то, что они будут очевидными для окружающих. Испытуемый в стрессовых ситуациях не признает негативное воздействие, любая тревожная информация которая в дальнейшем может привести к конфликту, испытуемым не воспринимается.

Отрицание, как процесс направленный вовне, часто противопоставляется вытеснению – именно он стал второстепенным механизмом психологической защиты по данным таблицы (70%). Вытеснение часто срабатывает у испытуемого как психологическая защита

против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Однако если рассматривать такой механизм защиты индивидуально, то стоит отметить, что испытуемый прибегает к вытеснению для защиты инфантильного «Я», сопротивляться соблазну неспособного. Испытуемый, испытывая тревогу из-за неприемлемых для него импульсов, таких как: мысли, желания, чувства – оставляет их бессознательными.

Такие механизмы психологической защиты, как регрессия, компенсация, проекция, замещение по результатам методики составляют среднюю активность (50%), не исключено, что в определенных случаях может сработать именно один из этих механизмов защиты.

И самый малый процент активности у рационализации (42%) и реактивного образования (гиперкомпенсация)(20%).



Испытуемый в стрессовой ситуации, чаще всего полностью отказывается от осознания неприятной информации. Если же отказаться от неприятной информации не выходит, то испытуемый вытесняет ее. Активное, мотивированное устранение из сознания негативной информации.

Методика «Исследование индивидуальных копинг-стратегий» (Э.Хайм)

С помощью данной скрининговой методики, выявим у испытуемого ведущие копинг-механизмы. Методика включает в себя 26 ситуационно-специфических вариантов копинга. Они распределены в соответствии с основными сферами психической деятельности:

1. когнитивный;
2. эмоциональный;
3. поведенческий.

По результатам методика показала, что для разрешения стрессовой ситуации испытуемый обычно использует продуктивные или относительно продуктивные стратегии. Из когнитивных копингов был выбран вариант относительно продуктивной стратегии - религиозность – испытуемый оценивает свои трудности сравнивая с другими трудными ситуациями, своими или же чужими. Преодолению трудностей испытуемый придает особый смысл. Так же испытуемый может прибегать к вере в Бога и стойкости в вере при столкновении с особо сложными проблемами. Испытуемый чаще всего направлен на сохранение внутреннего спокойствия и действует взвешено и разумно в сложных жизненных ситуациях.

Из эмоциональных копингов был выбран единственный продуктивный вариант – оптимизм – не смотря на

стрессовую ситуацию, испытуемый старается искать плюсы и старается смотреть на жизнь с положительной точки зрения. Так же испытуемый уверен, что даже в самой сложной ситуации можно найти выход, а к трудностям относиться с активным и протестом.

Из поведенческих копингов, испытуемый выбрал продуктивный вариант – альтруизм. В преодолении трудностей испытуемый ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или вступает в сотрудничество со значимыми, более опытными людьми. Так же предлагает свою помощь близким если имеет возможность помочь в их ситуации.

Непродуктивных вариантов испытуемый не выбирал.

Методика "Копинг - поведение в стрессовых ситуациях" (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера).

Для изучения копинг-поведения человека в стрессовых, трудных жизненных ситуациях в исследовании была использована методика "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях". Методика известна точным измерением основных стилей совладание:

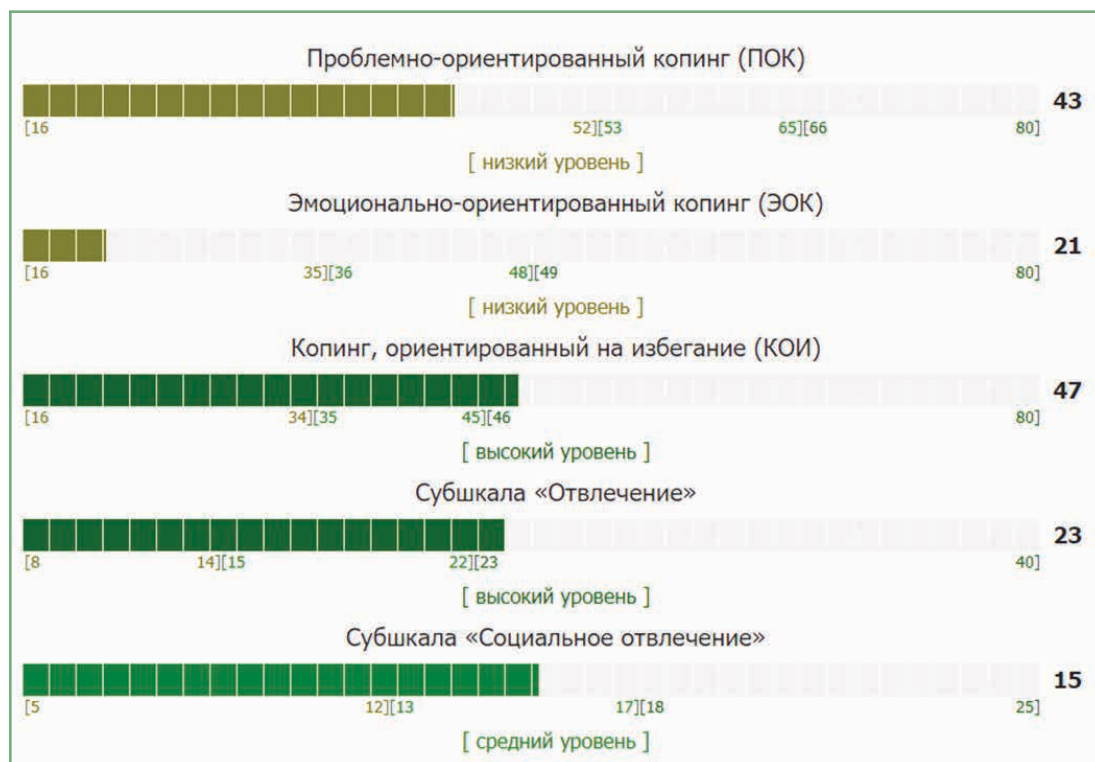
1. проблемно-ориентированный стиль (ПОК)
2. эмоционально-ориентированный стиль (ЭОК)
3. ориентированный на избегание (КОИ)

Благодаря данной методики, возможно сравнение и подтверждение результатов испытуемого по двум предыдущим методикам. Сравнение и анализ позволяет выявить более точные механизмы психологической защиты и поведения у испытуемого в стрессовых ситуациях.

По методике, были выявлены следующие показатели:



Рис.2
(составлено автором)



Анализ данных, отраженных на диаграмме, показывает, что в наибольшей степени у испытуемого выражена копинг - стратегия «избегание» - испытуемый пытается уйти от решения проблем, как бы заменить проблему действием. Так же старается избежать действительность, которая его окружает.

Копинг КОИ имеет субшкалы – «отвлечение» и «социальное отвлечение». Эти субшкалы у многих могут преобладать по разному. Не обязательно преобладание двух субшкал, однако у испытуемого наблюдается почти равная значимость субшкал «отвлечение» и «социальное отвлечение». Высокий уровень ориентированности на «отвлечение» - испытуемый замешает решение проблемы другим видом активности. Он стремится с помощью телевизора, сна, еды, игры и других видов активности отвлечь себя от стрессовой или тревожной ситуации. У

испытуемого присутствует стремление думать о чем-то другом, отвлекаться на общение, отдых, развлечения, любимые занятия. Менее важной субшкалой для испытуемого является «социальное отвлечение» - занимает средний уровень, если у испытуемого не выходит решить проблему с помощью «отрицания», испытуемый прибегает к решению проблемы с помощью других людей, поиском и использованием социальной деятельности.

Низкий, однако, близкий к среднему уровню ориентированности «проблемно-ориентированный» - для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы испытуемый старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы. К такой стратегии испытуемый прибегает крайне редко, для него она менее значима. Стоит так же отметить низкий показатель ориентированности



на «эмоции» - испытуемый не поддается эмоциям. Эмоциональное напряжение не влияет на решения принятые для преодоления стрессовой ситуации.

К пониманию совладающего поведения существуют разные подходы. Многие представляют совладающее поведение, как сложный многогранный динамический процесс. В исследовании совладающего поведения представляем, как многоактную структуру поведения. Такая структура поведения включает в себя последовательность реакций и действий. Направленность реакций и действий в решение различных задач, изменение текущей ситуации, регуляцию эмоционального состояния. Поведения испытуемого в стрессовых ситуациях, а так же совладание своим поведением является значимым изучением, так как его деятельность отличается крайне высоким уровнем ответственности и напряженности. У испытуемого преобладает механизм психологической защиты - отрицание, что подтверждает, правильность результатов последующих методик. Этот защитный механизм позволяет игнорировать (отрицать) очевидные факты, защищая психику от травм. Полный отказ от неприятной информации. Отрицание часто становится первой реакцией на боль потери или на наличие опасного заболевания. При отрицании спектр эмоций мал и выражен слабо.

По пройденным методикам на копинг, наиболее предпочитаемой оказывается конструктивная копинг-стратегия, предполагающая трезвую оценку ситуации и решение конкретной задачи без особых эмоций. При этом эмоциональное реагирование на трудности присуще испытуемому в наименьшей степени, что может отражать высокую рациональность у испытуемого. В стрессовых ситуациях старается не поддаваться панике, а действовать рационально. Выбирает

продуктивные копинг-стратегии для разрешения таких ситуаций, всегда ищет положительные стороны. Об этом свидетельствуют достоверно выраженные корреляционные взаимосвязи между показателями всех проведенных методик.

Список литературы:

1. Бильданова В. Р., Шагивалеева Г. Р. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений. 2-е изд., доп. Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116.
2. Защитные механизмы личности. Константинов А. В. Железное дерево. Излучение. М. : Большая российская энциклопедия, 2008. С. 310. (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004—2017, т. 10). ISBN 978-5-85270-341-5.
3. Защитные механизмы . Мак-Вильямс Н. [http://lib.aldebaran.ru/author/makvilyams_nyensi/makvilyams_nyensi_psihoanaliticheskaya_dagnostika_ponimanie_struktury_lichnosti_v_klinicheskom_processe/makvilyams_nyensi_psihoanaliticheskaya_dagnostika_ponimanie_struktury_lichnosti_v_klinicheskom_processe_0.html Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе] = Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. М.: Класс, 1998. 480 с. ISBN 5-86375-098-7.
4. Котенева А. В. Психологическая защита личности. М.: МГГУ, 2013. 562 с. 500 экз. ISBN 978-5-91615-037-7.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. 240 с. (Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии). 5000 экз. ISBN 5-8291-0002-9.



6. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. М.: Речь, 2006. 342 с. ISBN 5-9268-0457-4.
7. Одинцова М. А. Механизмы психологической защиты подростков с установкой «жертва» // Вестник практической психологии образования. 2008 . N 3. с. 67.
8. Одинцова М. А., Поваренков Ю. П. Психологическое сопровождение подростков с установкой жертвы (на примере подростков Чернобыльской зоны). Минск, Изд-во «Веды», 2009. 340 с.
9. Профилактика стресса. Методические рекомендации для специалистов отрасли социальной защиты Республики Татарстан. Сост. Л.П. Трошина, О.А. Никитина, Л.Р. Ахмадулина. Казань: Отечество, 2005.
10. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы = Das Ich und die Abwehrmechanismen. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 68 с. ISBN 3-596-42001-6.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Павлова Анастасия Васильевна

студент кафедры «Клиническая психология», Уральского Федерального Университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцин, г. Екатеринбург
E-mail: nastya.pavlova00@list.ru

Редина Екатерина Александровна

Научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Клиническая психология и психофизиология», Уральского Федерального Университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцин, г. Екатеринбург

Information about authors:

Pavlova Anastasia Vasilievna

Student of the Department of Clinical Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg

Redina Ekaterina Alexandrovna

Scientific supervisor, senior lecturer of the Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

RUSSIAN JOURNAL
OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY

Том 8 • №1 • 2021
Volume 8 • Issue 1 • 2021