

УДК 159.96+616.9:578.834.1]-053.7

Ковалева К.В., Абрамов В.Ал.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В СИТУАЦИИ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО ПАНДЕМИЕЙ SARS-COV-2

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Актуальная настоящему времени ситуация всемирной пандемии, связанной с новой коронавирусной инфекцией, вызвала беспрецедентно высокий уровень психического напряжения в социуме преимущественно в связи с воздействием стрессоров информационного характера, а также необходимостью приспособления к новым условиям жизнедеятельности, что является предрасполагающими факторами для развития реакции стресса и её дезадаптивного исхода с возникновением ряда психопатологических нарушений (тревога, страх, панические реакции, отдельные симптомы депрессии), требующих как психотерапевтической, так и в ряде случаев психиатрической помощи.

В процессе формирования психической адаптации к трудной жизненной ситуации, в частности, ситуации воздействия пандемического коронавирусного стресса, задействованы как сознательные поведенческие стратегии (копинг), так и неосознаваемые индивидом механизмы психологической защиты. Так как психика является динамической системой, в которой наряду с базовыми защитными реакциями имеются и высокоорганизованные структурные системы индивидуально-психологических характеристик и личностных ценностей, а также потребность в реализации собственного потенциала и стремление к успешной деятельности в различных жизненных ситуациях, не представляется возможным рассматривать систему адаптации личности только лишь с одной точки зрения. Психическая адаптация в данном контексте включает в себя два взаимосвязанных компонента: интрапсихическую (защитное психологическое реагирование) и аллопсихическую (психологическое преодоление) адаптацию. Интрапсихическая адаптация в целом представляет собой бессознательное включение усвоенных

ранее и привычных для конкретного индивида защитных механизмов и обеспечивает поддержание психологического комфорта путем понижения субъективной значимости стрессогенного фактора и редуцирования тревоги, однако не предполагает под собой каких-либо конкретных действий по преодолению ситуации. Аллопсихическая адаптация формируется на основании личностных ресурсов, является динамическим процессом и направлена на осознаваемое гибкое изменение системы отношений личности в трудной жизненной ситуации и поиск конструктивных методов решения проблемы [1].

На современном этапе существует множество взглядов на классификацию психологических защит и копинг-стратегий, однако есть основания предполагать, что преобладающая в структуре личности психологическая защита влияет на когнитивную оценку стрессовой ситуации и «задает коридор» для формирования конкретной стратегии совладающего поведения, которая в дальнейшем закрепляется в процессе накопления индивидом жизненного опыта [2]. Возьмем за основу транзакционную когнитивную концепцию стресса Р. Лазаруса [3], согласно которой стрессовая реакция развивается в том случае, когда обстоятельства ситуации воспринимаются индивидом как требования, превышающие его ресурсы и непосредственно угрожающие его благополучию, что запускает механизм когнитивной оценки событий, происходящей в два этапа. При первичной оценке решается вопрос о том, существует ли непосредственная угроза или опасность. При вторичной - какие ресурсы следует задействовать для того, чтобы справиться с потенциальной угрозой, т.е. определяется собственно стратегия совладающего поведения (копинга), наиболее оптимальная для

данной конкретной ситуации. Когнитивная оценка сопровождается соответствующей эмоциональной реакцией и запускает механизм психической адаптации личности.

Согласно представлениям некоторых авторов, когнитивную оценку ситуации можно отнести к перцептивной защите, т.к. в основе ее также лежит механизм искажения неприемлемой для психики информации, активизирующийся одновременно с непосредственным восприятием события [4], следовательно, можно рассматривать действие защитных механизмов психики в качестве основы, на базе которой развивается психическая адаптация или дезадаптация.

Р. Лазарус в рамках концепции психологического стресса в более поздних своих работах признавал ведущую роль переживаемого индивидом эмоционального состояния в выборе стратегии поведения по преодолению кризисной ситуации. Это также подтверждается разработанной Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х. Контом психоэволюционной теорией эмоций [5], согласно основным постулатам которой эмоции представляются как механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Эмоции сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни, имеют генетическую основу и рассматриваются в качестве цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз.

Как механизмы психологической защиты, так и механизмы совладающего поведения (копинг-механизмы) в целом рассматриваются рядом исследователей как стержневые конструкции адаптационных процессов личности [6], хоть и имеют разную направленность. Б.Д. Карвасарский говорит о том, что процессы совладания направлены на активные действия по изменению ситуации, в то время как вектор компенсаторных процессов, т.е. защит, направлен на смягчение психического дискомфорта [7]. По мнению Е.И. Чехлатого, основную роль в дифференцировании копинга от механизмов психологической защиты является критерий осознанности - первый используется индивидом сознательно, в то время как защиты активизируются бессознательно и действуют пассивно [8]. В контексте настоящего исследования мы объединяем приведенные выше понятия в единую систему адаптивных реакций личности в рамках психологического стресса.

С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривают как копинг, так и эмоции в качестве процесса. Процессуальный подход заключается в анализе динамики возникновения определенных мыслей и поведения человека в процессе взаимодействия «человек-среда». По определению авторов, копинг - это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для совладания со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые вызывают чрезмерное напряжение или превышают ресурсы личности» [9]. Согласно трехфакторной модели стресса, основной набор копинг-механизмов состоит из копинг-стратегий, копинг-ресурсов и копинг-поведения. Копинг-стратегии проявляются в качестве актуальных ответов личности на воспринимаемую угрозу и выступают как способ управления стрессором. Копинг-ресурсы представляют собой относительно стабильные качества личности, которые обеспечивают психологический фон для преодоления стресса и способствуют формированию копинг-стратегий. Развивающееся на основании имеющихся копинг-ресурсов и регулируемое посредством копинг-стратегий поведение индивида определяется как копинг-поведение. Таким образом, копинг-поведение выражается как в определенном наборе вариантов поведения и реагирования в стрессовых ситуациях в соответствии с индивидуально-личностными характеристиками и эмоционально-динамическими свойствами индивида, так и проявляется широким спектром разнообразных стратегий преодоления стресса, которые личность гибко применяет в зависимости от внешних обстоятельств, индивидуальных целей и условий деятельности.

В рамках настоящего исследования используется классификация Н. Эндлера и Дж. Паркера [10], которые выделяют следующие стили совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально-ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание. В третьем стиле выделяют также два вспомогательных субстиля: отвлечение и социальное отвлечение.

По нашему мнению, в зависимости от индивидуальной структуры преобладающих у конкретной личности защитных психологических механизмов возможна прогностическая оценка эффективности или неэффективности

копинга в стрессовой ситуации, особенно затрагивающей такие базовые потребности личности как потребность в безопасности, контроле собственной жизнедеятельности, реализации потребностей и самоактуализации, которые значительно фрустрированы в ситуации пандемического коронавирусного стресса. Таким образом, в контексте настоящего исследования важным представляется понимание особенностей формирования механизмов совладания со стрессом, а также выявление закономерностей психологического реагирования в ситуации тотального пандемического коронавирусного стресса как для поиска методов профилактики развития психической дезадаптации у обследуемого контингента лиц, так и для разработки системы психокоррекционных и психотерапевтических мероприятий в случае манифестации психопатологических нарушений субклинического или клинического уровня.

Материалы и методы

Исследование механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения у лиц, находящихся в условиях коронавирусного стресса, проводилось с участием 209 студентов медицинского вуза в возрасте от 18 до 36 лет (средний возраст - 20 лет), из них: мужчины - 54 (25,8%), женщины - 155 (74,2%).

Сравнение результатов исследования по группам респондентов проводилось по гендерному признаку, а также в зависимости от напряженности коронавирусной пандемической

ситуации в мире, что объективно оценивалось в соответствии со статистическими показателями заболеваемости/смертности от новой коронавирусной инфекции в мире (согласно данным ВОЗ, в период с сентября по декабрь 2020 г. в среднем данные показатели увеличивались на 37% ежемесячно). Все обследованные были разделены на 4 группы: 1 группа (81 человек) - обследовалась в сентябре, 2-я группа (52 человека) - в октябре, 3-я группа (36 человек) - в ноябре и 4-я группа (40 человек) - в декабре.

С целью диагностики преобладающих психологических защит применялся опросник «Индекс жизненного стиля» Х. Келлермана-Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана [11], с помощью которого измеряется активность восьми 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, которые описывают реакции личности на различные жизненные ситуации. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого, позволяющий определить иерархию системы психологической защиты, а также оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического. Нормативным показателем для общей напряженности защит является результат в 40-50%, превышение же значения в 50% отражает реально существующие, но неразрешенные конфликты.

Для исследования стратегий совладающего поведения использовалась методика

Таблица 1

Общие результаты особенностей копинг-поведения лиц молодого возраста, находящихся в условиях пандемического коронавирусного стресса

Показатель психодиагностической методики	Среднее значение, $X \pm \sigma$	Степень выраженности		
		высокий уровень, абс. (%)	средний уровень, абс. (%)	низкий уровень, абс. (%)
Копинг, направленный на решение задач	58,17±8,47	47 (22,5%)	116 (55%)	46 (22,5%)
Копинг, направленный на эмоции	39,96±9,54	6 (3%)	18 (8,5%)	185 (88,5%)
Копинг, направленный на избегание	49,01±9,53	8 (4%)	73 (35%)	128 (61%)
Копинг, направленный на отвлечение	22,57±5,00	104 (50%)	84 (40%)	21 (10%)

«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) в адаптированном варианте Т.А. Крюковой [12]. Опросник состоит из 48 вариантов поведения в стрессовой ситуации, которые оцениваются испытуемым по шкале от 1 до 5. При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемым по трем основным шкалам (копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание), а также по двум субшкалам - шкала отвлечения и социального отвлечения.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью таблиц MS Excel и MedStat на IBM PC/AT с использованием U-критерия Манна-Уитни (результаты достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$).

Результаты и обсуждение

В ходе анализа материалов исследования было выявлено, что общая напряженность психологических защит среди респондентов в среднем составляет $52,0 \pm 7,3\%$, что лишь незначительно превышает нормативный показатель в 40-50% и свидетельствует об адаптивном использовании защитных механизмов у обследуемого контингента лиц.

В отношении копинг-стратегий прослеживается тенденция к преобладанию на среднем уровне копинг-поведения, ориентированного, на решение задач (среднее значение - $58,17 \pm 8,47$ баллов) у 116 респондентов (55%) по сравнению с копингом, направленным на избегание (среднее значение - $49,01 \pm 9,53$ баллов) и эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями (среднее значение

Таблица 2

Распределение респондентов с различной степенью активности копинг-стратегий по гендерной принадлежности

Уровень активности копинга	мужчины		женщины	
	абс.	%	абс.	%
Копинг, направленный на решение задач				
высокий	13	23%	35	23%
средний	29	54%	86	55%
низкий	11	22%	34	22%
Копинг, направленный на эмоции				
высокий	2	4%	1	1%
средний	3	6%	18	12%
низкий	49	90%	136	87%
Копинг, направленный на избегание				
высокий	3	6%	5	3%
средний	15	27%	60	39%
низкий	36	67%	90	58%
Копинг, направленный на отвлечение				
высокий	28	52%	74	48%
средний	21	39%	63	41%
низкий	5	9%	16	11%
Копинг, направленный на социальное отвлечение				
высокий	32	59%	90	58%
средний	15	28%	51	33%
низкий	7	13%	14	9%

Распределение респондентов с различной выраженностью общей напряженности психологических защит в зависимости от пандемической ситуации в мире

Общая напряженность защит	Группа 1		Группа 2		Группа 3		Группа 4	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
высокий уровень	52	64%*	37	71%	17	47%*	22	55%*
нормативный уровень	22	27%*	11	21%	16	44%*	15	37,5%*
низкий уровень	7	9%	4	8%	3	9%	3	7,5%

Примечание: * - $p < 0,01$.

- $39,96 \pm 9,54$ баллов), которые определяются на низком уровне у 185 (88,5%) и 128 (61%) обследуемых соответственно (табл. 1). Результаты по дополнительным шкалам находятся на границе средних и высоких значений: копинг, направленный на отвлечение - $22,57 \pm 5,00$ баллов при диагностике высокого уровня у 104 респондентов (50%) и копинг, направленный на социальное отвлечение - $17,59 \pm 3,83$ баллов при высокой активности у 117 испытуемых (56%). Это позволяет сделать вывод о том, что на момент обследования значительная часть респондентов находилась в стадии резистентности по отношению к стрессогенной ситуации.

Анализируя полученные данные с точки зрения гендерной принадлежности обследуемых, было обнаружено, что как у мужчин (57%), так и у женщин (60%) преобладал высокий уровень напряженности психологических защит над средним (27% - у мужчин, 53% - у женщин) и низким (16% и 6% соответственно) без достоверных различий между указанными группами, следовательно, вне зависимости от пола у лиц молодого возраста под влиянием CoV-пандемического стресса с одинаковой интенсивностью активизируются защитные механизмы психики.

Для копинг-стратегий также определяется тенденция к наиболее частому использованию проблемно-ориентированных копинг-стратегий как у мужской части обследуемых, так и у женщин (табл. 2). Респонденты обеих групп одинаково демонстрируют низкий уровень выраженности неадаптивного копинга, направленного на эмоции и на избегание стрессовой ситуации. В отношении стратегий отвлечения и, в частности, социального отвлечения можно отметить, что как мужчины, так и женщины, более склонны к использованию данных стратегий, т.к. по обеим шкалам наблюдается преобладание высокого

уровня активности над средним и низким. Таким образом, гендерные различия в выборе стратегий совладающего поведения не являются значимыми у обследуемого контингента лиц, что может быть обусловлено возрастными особенностями реагирования на психологический информационный стресс, связанными с большей лабильностью эмоциональных реакций и стремлению к повышенной социальной активности, характерным для лиц молодого (позднего юношеского) возраста.

Принимая во внимание динамические изменения пандемической ситуации в мире, прослеживается следующая закономерность: от первой к четвертой группе обследуемых количество лиц молодого возраста с высоким уровнем общей напряженности психологических защит снизилось с 64% до 55% (табл. 3). Также увеличилось количество респондентов с высокой степенью активности копинг-стратегий, ориентированных на эмоции (с 3% до 12%) и избегание (с 6% до 15%) наряду с нарастанием использования стратегий отвлечения и социального отвлечения (табл. 4), что может служить признаком истощения адаптационных ресурсов личности. С этим также может быть связано уменьшение числа респондентов с высоким уровнем напряженности психологических защит. Наблюдающаяся тенденция к повышению уровня активности стратегий отвлечения и, в частности, социального отвлечения, в ситуации коронавирусной пандемии и наличия ряда социальных ограничений, затрудняющих общение с другими людьми, может привести к фрустрации данной сферы потребностей, что является предиктором для развития психической дезадаптации, проявляющейся в форме различных психопатологических феноменов (аффект страха, тревога, снижение настроения) субклинического и клинического уровня.

**Распределение респондентов с различной степенью активности копинг-стратегий
в зависимости от пандемической ситуации в мире**

Уровень активности копинга	Группа 1		Группа 2		Группа 3		Группа 4	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Копинг, направленный на решение задач								
высокий	18	22%	15	29%	6	17%	7	18%
средний	44	55%	28	54%	22	61%	26	65%
низкий	19	23%	9	17%	8	22%	7	17%
Копинг, направленный на эмоции								
высокий	2	3%*	1	2%	2	6%	5	12%*
средний	8	10%	3	6%	4	11%	3	8%
низкий	71	87%*	48	92%	30	83%	32	80%*
Копинг, направленный на избегание								
высокий	5	6%*	2	4%	2	6%	6	15%*
средний	32	39%*	16	31%	12	33%	9	23%*
низкий	44	54%*	34	65%*	22	61%	25	64%*
Копинг, направленный на отвлечение								
высокий	48	59%	20	38%	18	50%	13	33%*
средний	24	30%*	28	54%*	13	36%	24	60%*
низкий	9	11%	4	8%	5	14%	3	7%
Копинг, направленный на социальное отвлечение								
высокий	52	64%	35	67%	18	50%*	21	53%*
средний	23	28%	15	29%	10	28%	14	35%*
низкий	6	8%	2	4%	8	22%*	5	12%

Примечание: * - $p < 0,01$.

Таким образом, на основании анализа выше-описанных данных можно сделать ряд выводов:

- лица молодого возраста, находящиеся в условиях пандемического коронавирусного стресса, использовали преимущественно адаптивные копинг-стратегии наряду с адаптивным уровнем действия психологических защит;

- тенденция к нарастанию выраженности эмоционально-ориентированного копинга, как и копинг-поведения, направленного на избегание, наряду с менее интенсивным использованием психологических защит на фоне ухудшения пандемической ситуации в мире может свидетельствовать об истощении адаптационного потенциала;

- вне зависимости от гендерной принадлежности, лица молодого возраста представляют собой

уязвимую группу населения из-за недостаточно зрелой структуры личности, что выражается в преобладании защит примитивного уровня (вытеснение, отрицание, проекция), что при длительном и тотальном их использовании может привести к формированию психосоматической патологии, либо развитию симптоматики невротического уровня, в частности, астенических и тревожно-депрессивных проявлений;

- представляется необходимой разработка системы психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий для данной категории населения как с целью повышения уровня стрессоустойчивости и предотвращения возникновения психической дезадаптации, так и для коррекции уже имеющихся психопатологических нарушений.

Ковалева К.В., Абрамов В.Ал.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В СИТУАЦИИ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО ПАНДЕМИЕЙ SARS-COV-2

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Целью исследования было изучение особенностей психологических защит и совладающего поведения лиц молодого возраста, находящихся в условиях воздействия пандемического коронавирусного стресса. Всего было обследовано 209 студентов медицинского вуза в возрасте от 18 до 36 лет. Распределение по группам проводилось по гендерному признаку, а также в зависимости от динамики пандемической ситуации в мире. В ходе исследования использовались опросник «Индекс жизненного стиля» Х. Келлермана-Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана и методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) в адаптированном варианте Т.А. Крюковой.

На основании полученных данных было выявлено, что лица молодого возраста, находящиеся в условиях пандемического коронавирусного стресса, использовали преимущественно адаптивные копинг-стратегии наряду с адаптивным уровнем действия психологических защит. Однако, информация о нарастании выраженности эмоционально-ориентированного копинга, как и копинг-поведения, направленного на избегание, наряду с уменьшением числа респондентов с высоким уровнем напряженности психологических защит, может быть признаком истощения адаптационного потенциала. Также одним из предикторов формирования психической дезадаптации у обследуемого контингента лиц является наблюдающаяся тенденция к повышению уровня активности стратегий отвлечения и, в частности, социального отвлечения в условиях фрустрации ряда социальных потребностей, связанных с противоэпидемическими мерами. Подобная динамика может свидетельствовать о риске манифестации таких психопатологических нарушений как аффект страха, тревоги, паники, отдельные симптомы депрессии в рамках субклинических проявлений, расстройств невротического регистра или психосоматической патологии.

Было сделано заключение о том, что настоящий вопрос требует дальнейшего исследования с целью повышения как общего уровня стрессоустойчивости, предотвращения возникновения психической дезадаптации, так и для коррекции выявленных нарушений у обследуемого контингента лиц путем разработки системы психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий.

Ключевые слова: стресс, пандемия, копинг, психологическая защита, психическая дезадаптация

Kovaleva K.V., Abramov V.Al.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE'S MECHANISMS AND COPING BEHAVIOR OF YOUNG PERSONS IN A STRESS SITUATION CAUSED BY SARS-COV-2 PANDEMIC

State educational institution of higher professional education «M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The aim of the study was to study the characteristics of psychological defenses and coping behavior of young people exposed to pandemic coronavirus stress. A total number of 209 medical students aged 18 to 36 years were examined. The distribution into groups was carried out according to gender, as well as depending on the dynamics of the pandemic situation in the world. In the course of the study, we used the questionnaire "Life Style Index" by H. Kellerman-R. Plutchik, adapted by L.I. Wasserman and the methodology "Coping behavior in stressful situations" (S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker) in an adapted version of T.A. Kryukova.

Based on the data obtained, it was revealed that young people under conditions of pandemic coronavirus stress used mainly adaptive coping strategies along with the adaptive level of psychological defenses. However, information about an increase in the severity of emotionally oriented coping, as well as coping behavior aimed at avoidance, along with a decrease in the number of respondents with a high level of psychological defense tension, may be a sign of depletion of the adaptive potential. Also, one of the predictors of the formation of mental maladjustment in the surveyed contingent of

persons is the observed tendency to an increase in the level of activity of distraction strategies and, in particular, social distraction in conditions of frustration of a number of social needs associated with anti-epidemic measures. Such dynamics may indicate the risk of manifestation of such psychopathological disorders as the affect of fear, anxiety, panic, individual symptoms of depression within the framework of subclinical manifestations, disorders of the neurotic register or psychosomatic pathology.

It was concluded that this issue requires further research in order to increase both the general level of stress resistance, prevent the occurrence of mental maladjustment, and to correct the revealed disorders in the surveyed contingent of persons by developing a system of psychotherapeutic and psychocorrective measures.

Keywords: stress, pandemic, coping, psychological defense, mental maladjustment

Литература

1. Абрамов В.А., Ряполова Т.Л., Голоденко О.Н., Коваленко С.Р., Соловьева М.А., Абрамов В.Ал., Бойченко А.А. Психическое здоровье и личностные ресурсы в экстремальных условиях жизнедеятельности: Монография. Донецк; 2017. 352.
2. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дисс... канд. психол. наук. СПб; 1999. 147.
3. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill Book; 1966. 466.
4. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism. Arch. General Psychiatry. 1971; 24: 107-118.
5. Plutchik R. A structural theory of ego defense and emotions. In: R. Plutchik, H. Kellerman H. Conte (ed. by E. Izard), Emotions in personality and psychopathology. N.Y.; 1979: 229-257.
6. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. д.м.н. СПб; 1994.
7. Карвасарский Б.Д. Неврозы: руководство для врачей. М.: Медицина; 1990. 567.
8. Чехлатый Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: автореф. дис... канд. мед. наук. СПб; 1994. 25.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer; 1984. 456.
10. Endler, N. S., & Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology. 1990; 58 (5): 844–854.
11. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева; 2005. 50.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии; 2002: 442-444.

References

1. Abramov V.A., Ryapolova T.L., Golodenko O.N., Kovalenko S.R., Solov'yeva M.A., Abramov V.Al., Boychenko A.A. Psikhicheskoye zdorov'ye i lichnostnyye resursy v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti [Mental health and personal resources in extreme conditions of life]: Monografiya. Donetsk; 2017. 352 (in Russian).
2. Isayeva Ye.R. Koping-mekhanizmy v sisteme prisposobitel'nogo povedeniya bol'nykh shizofreniyey: diss... kand. psikhol. nauk. [Coping mechanisms in the system of adaptive behavior of patients with schizophrenia: Cand.psychol.sci.diss.]. Saint Petersburg; 1999. 147 (in Russian).
3. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill Book; 1966. 466.
4. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism. Arch. General Psychiatry. 1971; 24: 107-118.
5. Plutchik R. A structural theory of ego defense and emotions. In: R. Plutchik, H. Kellerman H. Conte (ed. by E. Izard), Emotions in personality and psychopathology. New York; 1979: 229-257.

6. Sirota N.A. Koping-povedeniye v podrostkovom vozraste: avtoref. diss. d.m.n. [Coping behavior in adolescence: Doc.med.sci.diss.abs.]. Saint Petersburg; 1994 (in Russian).
7. Karvasarskiy B.D. Nevrozy: rukovodstvo dlya vrachey [Neuroses: A Guide for Physicians]. Moscow: Meditsina; 1990. 567 (in Russian).
8. Chekhlatyy Ye.I. Lichnostnaya i mezhlichnostnaya konfliktnost' i koping-povedeniye u bol'nykh nevrozami i ikh dinamika pod vliyaniem gruppovoy psikhoterapii: avtoref. dis... kand. med. nauk [Personal and interpersonal conflict and coping behavior in patients with neuroses and their dynamics under the influence of group psychotherapy: Cand.med.sci.diss.abs.]. Saint Petersburg; 1994. 25 (in Russian).
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer; 1984. 456.
10. Endler, N. S., & Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology. 1990; 58 (5): 844–854.
11. Vasserman L.I., Yeryshev O.F., Klubova Ye.B. Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya [Psychological diagnostics of the life style index]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo: SPbNIPNI im. V.M.Bekhtereva; 2005. 50 (in Russian).
12. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Koping-povedeniye v stressovykh situatsiyakh [Coping behavior in stressful situations] (S. Norman, D.F. Endler, D.A. Dzheyms, M.I. Parker; adaptirovanny variant T.A. Kryukovoy). Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grup. Moscow: Izd-vo Instituta Psikhoterapii; 2002: 442-444 (in Russian).

Поступила в редакцию 23.02.2021