

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Российский государственный педагогический университет  
им. А. И. Герцена»

На правах рукописи

**Богачев Алексей Михайлович**

**Защитная система личности в трудной жизненной ситуации  
(на примере студентов новых регионов Российской Федерации)**

Специальность: 5.3.1 Общая психология, психология личности,  
история психологии (психологические науки)

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель  
доктор психологических наук,  
профессор Коржова Е.Ю.

Санкт-Петербург  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.....	12
1.1 Трудная жизненная ситуация и ее воздействие на личность .....	12
1.2 Личность как субъект взаимоотношений с миром .....	18
1.3 Переживание трудной жизненной ситуации и ее стрессогенность .....	29
1.4 Стратегии совладания в трудной жизненной ситуации.....	38
1.5 Специфика защитных механизмов личности.....	44
1.6 Взаимосвязь стратегий совладания и защитных механизмов личности	49
1.7 Сновидения как механизм психологической саморегуляции .....	53
ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1 .....	64
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	66
2.1 Общая организация и эмпирическая база исследования .....	66
2.2 Методики исследования .....	69
2.3 Методы обработки эмпирических данных .....	77
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ .....	80
3.1 Сравнительный анализ отношения к значимым жизненным ситуациям студентов г. Мариуполя и г. Санкт-Петербурга .....	80
3.2 Защитная система личности в трудной жизненной ситуации (на примере новых регионов).....	87
3.3 Последствия трудной жизненной ситуации и переживание стресса студентами г. Мариуполя .....	104
3.4 Сравнительный анализ специфики психологической защиты, стратегий совладания личности и последствий трудной жизненной ситуации.....	109
3.5 Защитная система и отношение личности к жизненным ситуациям ..	121

3.6 Работа с материалом сновидений как фактор совладания с трудными жизненными ситуациями.....	127
3.7 Обсуждение полученных результатов .....	130
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>132</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>135</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>136</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>161</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном мире научная проблематика преодоления личностью последствий трудных жизненных ситуаций становится все более актуальной.

Несмотря на значительное количество исследований в этой области, остается нерешенным вопрос об интеграции процессов саморегуляции, а также их ситуационная специфичность.

В частности, данная проблематика проявляется в реакциях на стресс гражданского населения новых территорий России, ставших свидетелями военных действий.

Их адаптация – внутренняя и внешняя – к трудной жизненной ситуации может привести либо к деформации личности, сопровождаемой актуализацией незрелых защитных механизмов и стратегий совладания, либо к ее развитию и трансформации, а значит, формированию и (или) актуализации адаптивной системы защит и копинг-стратегий. Во втором случае человек проявляется как субъект, активный деятель, умеющий осознанно принимать на себя ответственность за собственные действия.

Настоящее исследование посвящено выявлению закономерностей функционирования защитной системы личности, попавшей в особый тип трудной жизненной ситуации – пребывание в зоне активных военных действий (на примере населения воссоединившихся с Россией территорий). Актуальность данной проблематики объективно является весьма высокой и с практико-ориентированной точки зрения, и с точки зрения концептуального понимания личности.

Учитывая все возрастающую интенсивность стресса, который переживает современный человек, ответы на вопросы о сущности и способах преодоления последствий трудной жизненной ситуации является одним из основополагающих как в контексте национальной безопасности России, так и развития теории и практики психологической науки.

## **Теоретико-методологическая основа исследования.**

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концепции личности, рассматривающие личностный потенциал в преодолении трудных жизненных ситуаций (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. Н. Мясищев, Н. В. Гришина, Е. Ю. Коржова, А. В. Петровский, К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Анцыферова, Ф. Е. Василюк, А. В. Брушлинский, В. И. Слободчиков, Б. С. Братусь, А. А. Ухтомский, М. М. Бахтин);
- исследования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий (Р. Лазарус Р., С. Фолкман С., В. Вайлант, Н. Хаан, Ф. В. Бассин, Т. Л. Крюкова, Б. Д. Карвасарский, Р. М. Грановская, В. В. Селиванов, В. А. Ташлыков, Ф. Е. Василюк, И. Р. Абитов, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский);
- представления о защитной системе личности (З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик, И. М. Никольская, Е. А. Сергиенко, А. В. Либина, Л. А. Китаев-Смык, Т. Л. Крюкова, И. Р. Абитов, Е. В. Лапкина, А. Д. Михайлова);
- ситуационный подход в психологии (Н. В. Гришина, Е. Ю. Коржова, К. Левин, М. Аргайл, Д. Магнуссон, У. Мишел).

**Цель исследования** – выявление особенностей защитной системы личности у лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, на примере студентов г. Мариуполя.

Поставленная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Анализ и систематизация подходов к изучению защитной системы личности и психологии трудных жизненных ситуаций;
2. Формирование теоретико-методологических оснований для разработки модели защитной системы личности в трудной жизненной ситуации.
3. Определение специфики отношения к трудной жизненной ситуации у студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга.
4. Сравнительный анализ компонентов защитной системы личности у студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга.

5. Выявление взаимосвязей между компонентами защитной системы личности и ее структуры у студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга.

6. Анализ различий в выраженности посттравматических реакций на трудную жизненную ситуацию между студентами г. Мариуполя и Санкт-Петербурга.

7. Выявление специфики защитной системы личности у лиц с разной выраженностью посттравматических реакций на трудную жизненную ситуацию.

8. Анализ эффективности работы с материалом сновидений как составляющей защитной системы личности.

**Объект исследования** – защитная система личности

**Предмет исследования** – защитная система личности в трудной жизненной ситуации (во время военных действий по освобождению г. Мариуполь).

**Эмпирический объект исследования.** Исследование проводилось на базе Мариупольского государственного университета им А. И. Куинджи и вузов Северо-Западного округа Российской Федерации.

В количественном плане выборка составляет 407 человек в возрасте от 18 до 35 лет. Из них 224 представителя Мариуполя и 183 представителя Санкт-Петербурга. Средний возраст  $21 \pm 5,2$  года. Соотношение мужчин и женщин 20% и 80% соответственно.

**Гипотезы исследования:**

Основная гипотеза:

Защитная система личности у лиц, имеющих опыт преодоления трудной жизненной ситуации пребывания в зоне военных действий, имеет свою специфику и является более адаптивной и сложной, чем у лиц, не имеющих такого опыта.

Частные гипотезы.

1. Существуют различия между психологическими характеристиками защитной системы личности у студентов г. Мариуполя и

Санкт-Петербурга.

2. Взаимосвязи компонентов защитной системы личности и ее структура различны у студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга.

3. Защитная система личности имеет свою специфику в зависимости от выраженности посттравматической стрессовой реакции.

4. Уровень тревожности и выраженность ПТСР выше у студентов Санкт-Петербурга, чем у студентов г. Мариуполя.

5. Защитная система личности у лиц, имеющих опыт преодоления трудной жизненной ситуации пребывания в зоне военных действий, успешно корректируется благодаря освоению приемов саморегуляции и совладания со стрессом.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Отношение студентов г. Мариуполя к трудной жизненной ситуации в большей степени, чем у студентов Санкт-Петербурга, характеризуется принятием на себя ответственности, с акцентом на новом опыте, связанном со значимой жизненной ситуацией, но в меньшей степени на изменениях, связанных с этим опытом; чаще переживается чувство вины, но в меньшей степени – обстоятельства как причина личностно значимых событий. Также отношение к трудной жизненной ситуации в г. Мариуполе характеризуется значимо меньшей выраженностью активности личности, а также значимо меньшей степенью оптимизма и принятия соответствующего опыта, чем у представителей Санкт-Петербурга. При этом личностная тревожность в г. Мариуполе является значимо более низкой, нежели в Санкт-Петербурге. В г. Мариуполе защитная система личности характеризуется использованием копинг-стратегии самоконтроля.

2. Защитная система личности в г. Мариуполе является более адаптивной и сложной («разветвленной»), чем в Санкт-Петербурге, в контексте взаимосвязей между защитными механизмами личности и стратегиями совладания.

3. Для студентов г. Мариуполя выделена следующая эмпирическая классификация защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: активно-адаптивная, тревожно-неадаптивная, искажающая и самокритичная. Для студентов Санкт-Петербурга выделена следующая эмпирическая классификация защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: неадаптивная тревожная, активно адаптивная и умеренно адаптивная с дистанцированием.

4. Значимые различия в выраженности ПТСР у студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга отсутствуют. Выраженность травматических последствий трудной жизненной ситуации значимо взаимосвязана с отвержением значимой ситуации, экстернальностью локуса контроля, кошмарами, бессонницей, чувством потери личностного контроля над ситуацией при засыпании и нарушением общего качества сна. Таким образом, субъектная ориентация в отношении к трудной жизненной ситуации является значимым фактором, позволяющим преодолевать его последствия и во многом характеризующим защитную систему представителей г. Мариуполя.

**Новизна** исследования заключается в следующем:

- Определены методологические основы изучения феноменологии целостной защитной системы личности, развивающейся как субъект жизнедеятельности.
- Разработана теоретическая модель структуры защитной системы личности, в целом; и в трудной жизненной ситуации, вызванной проживанием на территории интенсивных военных действий (на примере студентов г. Мариуполь), в частности.
- Обоснована процедура исследования различных компонентов (факторов) защитной системы личности, эмпирически выявлен и описан характер их взаимосвязей у лиц, находящихся в различных жизненных ситуациях.

- Предложена модель саморегуляции защитной системы личности, находящейся в трудной жизненной ситуации.

**Методы и методики исследования.** С целью решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования.

В соответствии с целью исследования и выдвинутыми гипотезами была разработана программа исследования, в рамках которой использовались следующие методы:

- теоретический анализ;
- анкетирование;
- психодиагностический метод:

методика «Отношение к жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой – А. В. Бердниковой; тест «Стратегии совладающего поведения» (ССП) – «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана и др.; опросник по скринингу ПТСР (С. R. Brewin); метод оценки психологических защит (ИЖЛ) (М. Бонд) в адаптации Е. Е. Туник; опросник тревожности Спилбера-Ханина; Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)); опросник качества сна Шпигеля; госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale);

- метод исследования отдельных случаев;
- самоотчет, анализ сновидений;
- метод активного и направленного воображения.

Для обработки эмпирического материала использовались следующие методы математико-статистической обработки: методы описательной статистики; вычисление достоверных различий с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни, Т-критерия Вилкоксона; корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для выявления взаимосвязей между показателями; факторный анализ (метод главных компонент) с варимакс-вращением для определения параметров

факторной модели защитной системы личности в трудной жизненной ситуации. Проверка обоснованности факторного анализа проводилась на основе критерия адекватности выборки Кайзера-Мейера-Олкина (КМО) и критерия сферичности Бартлетта. Для обработки эмпирических данных, полученных с помощью методики «Отношение к значимой жизненной ситуации», использовался контент-анализ. Статистический анализ распределений ответов респондентов по категориям проводился с помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона. Также осуществлялась проверка эмпирических данных на соответствие нормальному распределению (проверка критерий Шапиро-Уилкса). На этапе обработки результатов исследования был использован пакет прикладных программ статистической обработки данных «Excel», «SPSS» ver. 13.0 и «Statistica» ver. 6.0. Обработка данных, полученных с помощью авторской анкеты, осуществлялась, с помощью описательного анализа.

В работе содержательно определены и обозначены основные понятия и научная проблематика, содержащие в себе потенциал для научного исследования в данном направлении.

**Теоретическая значимость** исследования основана на выявлении специфики защитной системы личности в трудной жизненной ситуации, выявлении характерных для соответствующих защитных систем взаимосвязей защитных механизмов и копинг-стратегий личности в контексте преодоления последствий трудной жизненной ситуации.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что предложенные методологические и методические разработки могут быть использованы в различных областях психодиагностики, психокоррекции, психологической помощи.

**Апробация исследования.** Основные положения диссертационной работы обсуждались на заседаниях кафедры общей и социальной психологии РГПУ им А. И. Герцена, кафедры практической психологии Мариупольского государственного университета имени А. И. Куинджи, а также на

конференциях: Всероссийская научная конференция с международным участием «Посттравматический стресс: методология, теория, практика» (Москва, Институт психологии РАН, 22-23 мая 2025, доклад на секционном заседании), научно-практическая конференция «Медико-социальные вопросы психологической помощи в реабилитации: актуальные проблемы, современные технологии и перспективы развития» (Москва, РГСУ, 22-23 мая 2025, доклад на пленарном заседании), Всероссийская научно-практическая конференция «Образ Я в профессии: анализ практических подходов к изучению процесса формирования и развития профессиональной идентичности личности студента», (МГУ им А.И. Куинджи, 24 мая 2024, доклад на пленарном заседании), «Трансперсональный подход в практической психологии» (Санкт-Петербург, ГИПиСР, 29 марта 2024, доклад на пленарном заседании), XXIV-я ежегодная конференция АТПП «Мосты в неведомое: инструменты развития для нового времени» (Санкт-Петербург, 3-6 октября 2025, доклад на секции).

По теме исследования опубликовано 15 работ, из них 9 работ – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа включает введение, три главы, выводы, заключение, список использованной литературы, приложения. Основной объем работы составляет 160 страниц, содержит 8 рисунков, 34 таблицы. Список литературы содержит 255 наименований, из них 39 на иностранном языке. В работе представлено 5 приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## 1.1 Трудная жизненная ситуация и ее воздействие на личность

Что означает ключевое понятие настоящего исследования «трудная жизненная ситуация»? Жизненная ситуация – это «фрагмент среды как внешних объективных обстоятельств жизнедеятельности, с которыми происходит непосредственный контакт человека» [98, с. 34].

В работе Е. Ю. Коржовой «Психологическое познание судьбы человека» [100, с. 75] этот термин понимается в более широком контексте. данное понятие определяется более широко. Согласно соответствующей научной школе, жизненная ситуация рассматривается системно, с учетом анализа условий внутреннего и внешнего планов, причем условий, рассматриваемых с объективной и субъективной точек зрения. Именно в данном аспекте проявляется контекст наполнения жизненных обстоятельств событиями, имеющими стратегический характер. Здесь концепция Е.Ю. Коржовой тесно пересекается с научным наследием С. Л. Рубинштейна [175; 176]. В рамках данной концепции предлагается исследование модели, которая включает в себя субъект-объектные ориентации личности, проявляющей себя в той или иной жизненной ситуации, причем на основе принципов целостности, с одной стороны, и дискретности, с другой стороны.

В соответствии с подходом Коржовой, трудную жизненную ситуацию следует рассматривать в качестве личностно значимых обстоятельств социального плана, в которых находится человек [99].

Трудную жизненную ситуацию в рамках концепции Коржовой необходимо осмысливать, учитывая контекст, в котором особенно важным является такой фактор, как социальная нестабильность. Она, в свою очередь, влечет за собой переживания, связанные с проявлениями стрессогенных факторов, тех или иных кризисных периодов. В силу в таких случаях

вступает и необходимость выдерживать неопределенность развития событий, а также фruстрация, и, более того, в ряде случаев депривация ключевых для личности потребностей.

Проблематика действий, деятельности и поступков, которые совершают находящаяся в трудной жизненной ситуации личность, напрямую связана с процессом развития этой личности. Внутренняя активность субъекта возникает именно в такого рода условиях. При этом, возможная пролонгированность трудной жизненной ситуации зачастую определяется суммой более коротких жизненных ситуаций (хотя и не механическим образом). Много-многозначные цепочки таких «сituативных взаимодействий» конституируют человеческую жизнедеятельность как таковую [71; 94; 97].

Использование понятия и сама проблематика жизненной ситуации существенно обогащает понятийный аппарат психологической науки, выстраивая диалектическое единство субъекта и обстоятельств его жизни как естественных проявлений «Я»-концепции во внутренней и внешней ее сторонах и такими факторами как действующие лица, место событий, сущность деятельности и т.д. Здесь мы выходим на важнейший методологический аспект соединения различных противоположностей, «полюсов» реальности, включая психическую реальность с ее субъективными и объективными и, опять же, внутренними и внешними сторонами.

Можно утверждать, что жизненная ситуация представляет собой своеобразный «проявитель» во внешней среде внутренних процессов (и наоборот), что отображается, например, в таких психологических практиках как психодрама [161]. Отметим также, что современная наука констатирует эффективность этих практик [243], но при существующем понятийном аппарате в значительной степени не способна объяснить эту эффективность.

Выделим следующие подходы к пониманию феномена жизненной ситуации.

Согласно первому из них, жизненная ситуация определяется в качестве внешних условия жизнедеятельности, фиксируемых в некий временной период, то есть как конгломерат элементов среды, которые, при этом, могут выражаться в деятельности личности, однако все равно являются главным опосредующим любую ситуацию фактором [117].

Согласно другому подходу, жизненную ситуацию следует рассматривать как сложную систему субъективных и объективных факторов, которые объединяются в процессе жизнедеятельности, что во многом соответствует теории поля К. Левина [115]. Отметим, что второй из обозначенных нами подходов к определению жизненной ситуации более соответствует и традициям отечественной психологии.

Здесь же отметим, что в соответствии с уровневым подходом [240] жизненная ситуация понимается либо как комплекс объективных данностей, определяемых внешней средой; либо с позиций субъектно-личностного восприятия, причем границы между этими «зонами понимания» характеризуются достаточной условностью. То же можно сказать о критерии различия «сильных» и «слабых» ситуаций [241], хотя в первом случае предполагается высокая вариативность зависящих от индивидуальных особенностей способов поведения, а во втором – объективно сложившиеся внешние факторы, побуждающие личность к стереотипизации поведения согласно упомянутой «теории поля» К. Левина. Можно сказать, что чем сильнее в индивидууме субъектно-личностное начало, тем в большей степени он способен проявлять это начало в различных, в том числе, трудных жизненных ситуациях и, одновременно, входить в деятельный «резонанс» с «полем» (включая поле собственных желаний и потребностей).

Добавим, что К. Левин ввел понятие так называемого «жизненного пространства», понимаемого в качестве «неразрывного единства человека и его ситуации как психологической среды, т.е. в том виде, в котором ситуация для него существует» [115, с. 23].

Жизненную ситуацию можно рассматривать и сквозь призму личных, точнее, личностных конструктов, фактически выстраивающих то, что Р. Бернс называет «Я-концепцией» [26].

С позиций символического интеракционизма, «если ситуации определяются как реальные, они становятся реальными по своим последствиям» [248].

Результаты экспериментов, проведенных под руководством М. Аргайла, в ходе которых исследовалась последовательность тех или иных единиц (элементов) жизненной ситуации, показывают плодотворность подхода, синтезирующего различные «измерения» диалектического единства личности и ее социального окружения [218].

В данном контексте появляются такие термины как «значение ситуации» и «определение ситуации». Согласно Т. Шибутани, «то, что делает человек, есть реакция не столько на естественное окружение, сколько на его собственную интерпретацию одной из сторон последнего» [212, с. 169], с чем фактически соглашаются другие авторы, такие как Л. Росс, Р. Нисбетт [172].

Акцент на таком качестве личности как ее активность присущ и многим отечественным ученым. Так, понятие личностного смысла в контексте деятельности характеризует оценку именно личностного значения внешних объективных обстоятельств, а также действий и поступков в этих обстоятельствах [117-123], включая влияние на них бессознательного фактора, такого как установка, подробно исследованного в школе Д. Н. Узнадзе [195].

Субъект-объектный контекст рассматривался и В. Н. Мясищевым в плане учета уязвимости личности к различным средовым факторам [139-140]. Л. И. Анцыферова, следуя описываемой нами парадигме, ввела понятие «внутренней ситуации» с точки зрения переживания ее субъектом [16-19].

Согласно В. Е. Купченко, преодоление трудных жизненных ситуаций, представляющих из себя своеобразные объекты жизнедеятельности, во многом определяют жизненный путь личности [110]. В соответствии с

концепцией Р. Лазаруса в трудной жизненной ситуации обязательно присутствует несоответствие между желаемым и достижимым, конкретными обстоятельствами и возможностями [111].

Подобного рода рассогласование выступает барьером на пути к достижению определенной цели и вызывает отрицательные эмоции, служащие значимым маркером степени затруднительности возникшей ситуации для оказавшейся в ней личности. Следует дифференцировать трудные жизненные ситуации, определяющие различные стратегии действия и формирующие личностное отношение к происходящим событиям.

Исследователи предлагают разные варианты классификации трудных жизненных ситуаций. Так, например, Г. С. Никифоров выделяет такой критерий классификации, как степень вовлеченности (участия) в них личности [142, с. 32]. А. А. Бодалев предложил следующий термин: «ситуации стресса обыденной жизни». Речь идет о повседневных, нередко повторяющихся событиях, которые могут конфронттировать личность с фрустрацией и (или) депривацией ее потребностей затруднения и, соответственно, провоцировать негативные эмоции [146, с. 53].

По мнению Ф.Е. Василюка, трудную жизненную ситуацию необходимо рассматривать, исходя из контекста, определяемого социальной нестабильностью, являющейся причиной переживания стресса, прохождения через кризисные периоды, трансформационных процессов, чувства неопределенности, а также барьеров, стоящих перед реализацией значимых для личности потребностей [54-56].

В современной психологии оформилась весьма перспективная научная школа исследования феномена жизненной ситуации Е. Ю. Коржовой [51; 83, 94-103]. Согласно подходу, данного ученого, в жизненной ситуации необходимо различать ее форму (фрагмент среды) и содержательную сторону (ситуация личной жизни) в контексте трансформирующего личностного изменения как события, а также субъективные и объективные

элементы, где в качестве первых могут выступать даже меняющиеся под влиянием личности обстоятельства внешней среды.

Е. Ю. Коржова делает особый акцент на феномене жизненных ориентаций личности, рассматривая их в качестве общих детерминант жизнедеятельности, определяющих ее базовую направленность и проявляющих себя в жизненных ситуациях (сходной позиции придерживаются А. А. Ломонос и А. М. Богачев, предлагающие концепцию «жизненных якорей личности» [130]).

Можно сказать, что жизненные ориентации выражают основные предпочтения (как осознанные, так и в формате установок различного характера) личности, которые особенно ярко проявляют себя в ситуациях выбора, как внутреннего, так и внешнего [98; 100].

По Е. Ю. Коржовой, в жизненные ориентации входят такие трансситуационные компоненты как:

- способность и стремление меняться, самосовершенствоваться;
- локус контроля;
- направленность освоения мира;
- склонность к познанию нового.

Эти компоненты составляют феномен жизненного творчества, понимаемого как способность и стремление личности преобразовывать жизненные ситуации, а не просто приспосабливаться к ним.

В соответствии с данными критериями, Е. Ю. Коржова предлагает авторскую типологию личности:

- Преобразователь (интернальный, творческий).
- Гармонизатор (экстернальный, творческий).
- Пользователь (интернальный, адаптивный),
- Потребитель (экстернальный адаптивный).

При этом именно в трудной жизненной ситуации индивидуум проявляет свою личность и становится субъектом деятельности. Отметим,

что отсюда исходят основные посылки так называемой «психологии совладающего поведения» [106-109].

## **1.2 Личность как субъект взаимоотношений с миром**

В научной психологии разработано множество концепций личности, равно как предлагается существенное количество вариантов определения данного понятия личности, что проявляется, в том числе, и в словарных статьях [44; 163; 170]. Аналогичное разнообразие подходов характерно и при определении (а, тем более, концептуализации) такого понятия, как субъектность.

Во многих случаях теориям личности свойственен «уклон» в сторону социального или биологического полюсов бытия человека.

Значимость социальных детерминант развития личности подчеркивается одним из основоположников деятельностного подхода – А. Н. Леонтьевым. Процитируем его: «Мы привыкли думать, что человек представляет собой центр <...>. Многообразные деятельности субъекта пересекаются между собой и связываются в узлы объективными, общественными по своей природе отношениями, в которые он необходимо вступает. Эти узлы, их иерархии и образуют тот таинственный «центр личности», который мы называем «я»; иначе говоря, центр этот лежит не в индивиде, не за поверхностью его кожи, а в его бытии», – отмечал он [117, с. 44].

Продолжим цитату: «личность создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей предметной деятельности» [117, с. 76].

Деятельностный подход подразумевает, что именно благодаря социальным (общественным) отношениям создается фундаментальная база для формирования нравственной основы личности, осмысления ею мира и самой себя, проявления присущей человеку осознанности и регуляции своего

поведения. В рамках концепции А. Н. Леонтьева речь идет о развитии внутри психической реальности человека «связной системы личностных смыслов».

Ученик Леонтьева В. В. Столин предложил понятие «конфликтных личностных смыслов», рассматриваемых как единица самосознания [189]. Эти смыслы возникают в момент необходимости сделать тот или иной внутренний выбор, проявляющийся в совершении поступка, влияющего на динамику трудной личностной ситуации.

Концепцию А. Н. Леонтьева также развивали А. В. Петровский и В. А. Петровский [152; 153]. По мнению данных ученых, личность – одновременно производная и субъект процессов своего развития. Согласно В. А. Петровскому, в ходе человеческого онтогенеза осуществляется трансформация биологических основ бытия человека, прежде всего, в сторону социальных интеракций, а, потом, в сторону, собственного личностного развития. В качестве ключевого фактора такого развития, происходящего посредством «перехода внешнего во внутреннее», рассматривается именно социальный фактор.

Согласно концепции В. Н. Мясищева [139;140], в качестве основной характеристики личности, то есть такой характеристики, которая синтезирует все ее свойства, качества, процессы и структуры, является отношение. Именно под влиянием отношений личности ее деятельность приобретает целостность, осознанность, осмысленность, целенаправленность. Личность в таком случае рассматривается как многоуровневая, комплексная система отношений, включенных в более широкую систему – систему социальных отношений.

Следует отметить, что в большинстве случаев теории личности выстраиваются посредством создания модели, включающей в себя различные структуры, связанные между собой и (или) организованные в рамках определенной иерархии. Ярким примером подобного рода концептуального подхода является модель К. К. Платонова [155].

Данный исследователь выделяет следующие подструктуры личности:

- Подструктура «направленности и отношений» (в нее входят ценности, убеждения, интересы).
- Подструктура «знаний, умений, навыков», которые представляют собой основу жизненного опыта).
- Подструктура «индивидуальных особенностей психических процессов» (эта подсистема включает в себя конгломерат, эмоций, памяти, внимания, восприятия, мышления;
- Подструктура «психофизиологических свойств» (сюда входят темперамент, возрастные и половые особенности и т.д.).

При этом, согласно Платонову, нравственность и опыт личности оказывают определяющее, «вершинное» воздействие на все «нижестоящие» ее подструктуры, возникая в результате «присвоения» накопленного человеческим социумом культурно-исторического наследия.

Проявляемый, в том числе, в концепции Платонова принцип диалектического единства социального и биологического (при явном приоритете социального фактора) в развитии и становлении человека проявляется в трудах ряда отечественных ученых, в число которых входят Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов, Б. Д. Карвасарский, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн и многие другие.

Обратимся к культурно-исторической школе, основателем которой является Л. С. Выготский [65-67]. Приведем знаменитую цитату из его работ: «всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва в социальном, потом – психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая» [66, с. 170].

Здесь речь идет именно о сложном диалектическом взаимодействии социального начала и биологического начала. В соответствии с теорией Выготского «психологическая природа человека представляет совокупность общественных отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры» [67, с. 121].

Положения культурно-исторического подхода в значительной степени релевантны положениям индивидуально-психологической школы А. Адлера, который выдвинул постулат об изначальной активности индивидуума в качестве субъекта бытия [9; 10]. Согласно адлерианскому подходу инстинктивная часть личности «обслуживает» социальные контакты и представляет собой проявление «эго», управляющего инстинктивной сферой посредством так называемых «эго-функций».

По мнению Адлера, человеческое существо существует, прежде всего, под влиянием врожденных чувства общности (социального интереса) и чувства недостаточности. Первоначально он выводил происхождение «чувство недостаточности» из «неполноценности органов». Однако затем Адлер ввел в свою концепцию понятие «порочного круга невроза», который возникает в результате того, что индивидуум отказывается неспособным к созидающей компенсации чувства недостаточности с помощью социального интереса (то есть участвовать в «здоровой конкуренции»).

В случае же сценария полноценного развития личности происходит усиление чувства общности, а также ее волевых свойств. Адлерианское представление о развитии способности личности «любить и бороться», на наш взгляд, в значительной степени релевантно концептуальным тезисам А. С. Прангисвили. Последний предложил рассматривать феномен личности в контексте «динамической организации существенных сил человека» и соотносить такую организацию его с системой его социальных отношений [160].

В целом, социокультурные модели личности в соответствии с их внутренней логикой, на наш взгляд, подразумевают существование феномена субъектности личности, и, более того «субъект-субъектных» взаимоотношений [27; 30; 127; 128; 129; 196; 206; 207; 208], но далеко не всегда явно включают в себя соответствующие тезисы (что может быть обусловлено особенностями времени и места разработки таких моделей). Вместе с тем, по нашему мнению, в тех из них, где постулируется первичное

отсутствие в индивидууме как личности, так и субъектности, отсутствует полноценный ответ на вопрос о том, в чем заключается первооснова данных феноменов (так как внешние социальные условия в таком случае искусственно отрываются от внутренней готовности человека к их восприятию).

Обратимся теперь к биологически ориентированным концепциям личности. На наш взгляд, наиболее значимой среди них является психоаналитическая теория З. Фрейда [198-205].

В соответствии с психоаналитическим подходом личность представляет собой психодинамическую структуру, действующую под влиянием энергии биологических влечений, исходящих из влечений желаний и психической надстройки в форме «эго» и «суперэго» (причем все эти структуры и соответствующие им процессы могут быть как сознательными, так и бессознательными (подсознательными)). Из представления о динамической структуре личности (соединяющем в себе собственно психодинамический и структурный подходы) вытекает концепция бессознательной «цензуры» и защитных механизмов личности, один из которых – «архаичное» расщепление (а также более «зрелый» механизм – вытеснение) и приводит к разделению психики на сознательную, бессознательную и подсознательную сферы. «Бессознательное» здесь рассматривается в качестве «контейнера», который вмещает в себя фрагменты травматического опыта, одновременно причиняющего страдание и стимулирующего личностное развитие.

В соответствии с классическим психоанализом и большей частью теорий, являющихся его производными, индивидуум с рождения «разрывается» вследствие борьбы между «либидо» (эротическим влечением) и «мортидо» (влечением к смерти), которые выступают как диалектически единые противоположности.

Концептуальное, прикладное и практическое содержание психоанализа, как учения, с нашей точки зрения, метафорически рельефно

выражено А. Ф. Лосевым в следующей цитате из его работы «Жизнь»: «...Вот именно, вот именно, – подтвердил мою мысль Юрка. – Вот именно, жизнь сама себя губит. А я тебе прямо скажу: жизнь – и есть смерть. Сама же себя порождает, сама же себя и пожирает...» [131, с. 245]. Таким образом, развитие и структура личности в психоанализе понимается в контексте и причины, и следствии неизбежных для каждого человека страдания и травматизации, и вытекающей отсюда психодинамики базового внутреннего конфликта и ряда частных внутренних конфликтов.

Рассмотрим некоторые из концепций личности, считающихся «неофрейдистскими».

Согласно подходу, разработанному Ж. Лаканом [114], развитие личности (и, соответственно, ее структура) опосредуются взаимодействием первичного «эго» с «внутренним зеркалом» («альтер-эго»), которое выступает в качестве иллюзорной замены материнской фигуры. Следуя идее Фрейда о «неизбывной расщепленности» человека, Лакан предлагал рассматривать личность как «функцию напряжения», проявляющуюся вследствие ужаса перед смертью и тяготением к ней же.

В теории К. Кохута [104] основой является представление о «самости» (self), интегрирующей и организующей всю индивидуальную и (или) личностную активность. В психической реальности вокруг самости «конституируются» интернализированные «объекты», но, при этом, личность все равно, в конечном счете, замкнута на саму себя.

К теории самости «примыкает» разработанная М. Кляйн теория объектных отношений [90; 91]. Следуя основным положениям классического и отчасти структурного психоанализа, Кляйн акцентировала внимание на проявление во внутреннем мире человека (начиная с его рождения) противоречий между эротическим влечением и влечением к смерти. Эти влечения, первоначально направляемые на «материнскую фигуру», с которой идентифицируется «слитый» с ней же младенец, репрезентируются в виде форме «хорошего» и «плохого» объектов. Сочетание таких объектов и

рассматривается в школе Кляйн как структура личности, основной задачей развития которой является достижение способности временно примирять «хорошее» и «плохое».

В этом же ряду, на наш взгляд, находится теория привязанности Д. Боулби [45], а также концепция сепарации-индивидуации М. Малер [134], хотя в рамках данных концепций и постулируется высокая значимость характеристик отношений личности. В число родственных психоаналитических теорий, с нашей точки зрения, входят школы Д. Винникота, О. Кернберга, У. Байона и многих других.

В соответствии с разработанной американским исследователем К. Левином «теорией «поля»» [115], все проявления личности следует интерпретировать в контексте особенностей ее индивидуального «жизненного пространства». «Части» такого пространства трансформируются в «векторные» мотивы действия по отношению к объекту вследствие «давления» со стороны той или иной потребности. При прекращении же воздействия со стороны потребности «снимается» и личностная значимость объекта. «Теория поля», на наш взгляд, перекликается с фрейдистской концепцией «индивида как амебы» (в роли «простейшего» выступает «либидо», которое привязывается к объектам – «катектируется» – и, соответственно, через какое-то время «отлепляется» от них). Как можно видеть, не являясь психоаналитиком, по сути дела, К. Левин придерживался аналогичных Фрейду и его последователям взглядов.

В концептуальных положениях классического психоанализа и близких ему теорий, понимаемых нами как «глубинно-биологические подходы», ключевым, на наш взгляд, является постулат, согласно которому личность уже при любом своем проявлении изначально расщеплена, «я» отчуждено от самого себя и от внешней среды. При такой - радикально редукционистской - методологии логическим образом возникает тезис о том, что полноценная трансценденция, полноценная сопричастность и полноценная целостность

невозможны, в принципе, что исключает и представление о полноценной субъектности личности.

Сделаем следующий промежуточный вывод: рассмотрение понятия личности и источника ее активности в рамках как преимущественно социальной («социально-биологической»), так и преимущественно биологической («биологически-социальной») парадигм является слишком узким. Оно не позволяет достичь целостного понимания феномена личности, и, тем более, личности, действующей в условиях трудной жизненной ситуации.

Процитируем В. В. Столина: «Выделение в человеке биологического и социального начал само по себе вполне правомерная научная абстракция» [189, с. 176].

Вместе с тем, представители обоих представленных выше подходов стремились разрешить соответствующую «научную дилемму», прежде всего, с помощью введения и истолкования такого понятия, как «субъект».

Здесь уместно еще раз обратиться к наследию С. Л. Рубинштейна, описывающего субъектность личности, следя в русле принципов активности, самодетерминации, саморегуляции, самосовершенствования и развития [175; 176]. Такой подход явно соотносится с идеями Б. Г. Ананьева, совершившего крайне значимый и с теоретической, и с практической точек зрения переход к рассмотрению проблематики субъектности в контексте развития целостной человеческой личности [12-14].

Согласно К. А. Абульхановой, «основное противоречие перехода от философской категории человека к личности, опосредованное ее участием в социуме состоит в ее решении проблемы жизни – стать ее субъектом, т.е. реализовать свою человеческую сущность» [4, с. 8)]. Эту базовую идею она развивает и в других своих трудах [5-7]. Очевидно, что она находит свое выражение и, например, и в концепции самоактуализации А. Маслоу [137].

В этом контексте отметим позицию А. В. Брушлинского, подчеркивающего, что уже ребенок в утробе матери представляет собой

личность, а проявление себя в качестве субъекта является крайне значимым для ее развития [47-50].

В контексте обращения к проблематике субъектности личности, с нашей точки зрения, снимаются противоречия между акцентом на «социальном» или «биологическом». Именно субъект осуществляет функцию духовно-психо-социо-биологической интеграции личности.

Согласно В. А. Петровскому, феномен субъектности личности следует рассматривать в качестве «*causa sui*» (причины себя) [153]. Эта идея, на наш взгляд, по существу, пусть и отчасти, сопрягается, скажем, с теориями индивидуации личности К. Г. Юнга [214; 215] и «доминанты на собеседнике» А. А. Ухтомского [196], так как в них субъект понимается не в изоляции от социума, а как «точка соединения противоположностей» с диалоге с представителями внешнего мира.

«Именно поэтому феномен субъективности должен быть поставлен в самый центр психологической проблематики человека, включая его телесное существование, душевную жизнь, духовное бытие», – подчеркивает В. И. Слободчиков [164, с. 117].

В данном суждении содержится отсылка к следующему факту: в процессе символического общения (отметим, что в качестве такого общения может выступать, в том числе, телесное (или «отелесненное») взаимодействие матери и младенца, в рамках которого происходит «первичный синтез телесной целостности», равно как и развитие личности (причем даже в перинатальный его период) Об упомянутом выше факте говорят, в том числе, исследования советского ученого М. И. Лисиной [125] и французского психолога Ф. Дольто [74].

Вновь процитируем В. И. Слободчикова: «духовность в человеке не есть какая-то отдельная сфера, не есть особая надпсихофизическая жизнь, а есть сама основная жизнь в человеке, проводником которой вовне и являются психическая и телесная сферы» [164, с.119].

Отметим, что по-своему к таким же выводам приводят исследования и в областях смежных с психологией наук. Указания на диалогичность человеческого бытия находятся, например, в трудах исследователей в сфере философии. Здесь особенно показательны, на наш взгляд, «сократическая» концепция М. К. Мамардашвили [136] и философия М. М. Бахтина [25], которые сопрягаются и с акцентированным на медицину подходом [157].

З. И. Рябикова, следуя за А. В. Брушлинским [179], подчеркивает: «Личность как субъект, разрешая противоречия между определенным образом устроенным внутренним миром и внешней реальностью, подчиняя внешнюю реальность закономерностям своего внутреннего мира, и, таким образом «продолжая себя во внешний мир через осуществление актов персонализации, развивается, расширяя свою бытийность» [178, с. 82]. Таким образом, достигается, по определению Е. А. Сергиенко, субъектная регуляция совладающего поведения [183].

Исходя из изложенных выше постулатов, имеет смысл интерпретировать и теорию творческого переживания, разработанную Ф. Е. Василюком [54-56]. Согласно этой концепции, творческое переживание позволяет осуществлять синтез внутриличностных психических процессов, а также эффективно разрешать кризисы (включая кризисы «сепарации-индивидуации»), посредством выхода на качественно новые уровни субъектности.

Так диалектически «снимается» противоречие, связанное с ложным противопоставлением «социального» и «биологического», а также внутреннего и внешнего, индивидуального и коллективного начал.

Процитируем в данном контексте известное метафорическое высказывание аналитического психолога Дж. Хиллмана: «Слово «душа» – не научный термин и редко появляется в современной психологической литературе <...> непрерывное соучастие, бесконечно запутанный клубок из жизненных нитей, чьи узлы в такой же степени моя проблема, как и «ваша», и «их», – вот образ души» [207, с. 7].

В приведенной выше метафоре, с нашей точки зрения, выражена та же мысль, которая содержится в научно обоснованных, но отчасти ограниченных, как мы уже отмечали, условиями соответствующего времени, представлениях А. Н. Леонтьева об «узлах деятельности», которые, будучи «вынесенными за пределы человека», тем не менее, составляют основу его личности. Фактически о том же самом образно говорит Хиллман: «душа человека... может существовать только во взаимоотношениях и благодаря взаимоотношениям с людьми» [207, с. 4].

Следуя этому подходу, феномен личности и ее характеристики, включая защитную систему, имеет смысл определять и понимать в контексте потенциала осмысленной, «заряженной» творческими переживаниями сопричастности, взаимодействия и даже «взаимопроникновения» субъекта и «другого».

Вновь процитируем А. В. Брушлинского: «Для данной теории не психическое и не бытие сами по себе, а субъект, находящийся внутри бытия и обладающий психикой, творит историю» [164, с. 45].

Итак, развитие субъекта как личности и личности, как проявления субъекта, опосредовано качеством ее взаимоотношений с «другими» [30; 72], где под «другими» понимаются и внешние фигуры, и внутренние доминанты,

Таким образом, логика соотнесения понятий личности и жизненной ситуации, и, прежде всего, трудной жизненной ситуации, неизбежно обращает нас к феномену субъектности [175; 176].

Возвращаясь к «системе координат» научной школе Е. Ю. Коржовой, отметим: действительно развитой личностью индивидуум может стать, только проявляя себя в качестве субъекта, тогда как к субъектности более высокого уровня он способен прийти, только развиваясь, как личность, и воспринимая в «другом» уникальный мир и сторону диалогического общения.

### **1.3 Переживание трудной жизненной ситуации и ее стрессогенность**

В трудной жизненной ситуации индивидуум испытывает стресс и встречается с определенным «личностным вызовом», а также может демонстрировать посттравматические стрессовые реакции, то есть «эмоциональные, личностные и поведенческие изменения, появившиеся у человека после выхода из травматической ситуации» [165, с. 4].

Согласно Г. Селье, «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса» [182, с. 10.]. В данном контексте отметим, что значительно раньше Селье А. Ф. Лазурский постулировал существование принципа активного приспособления личности к среде и дифференцировал уровни отношения к ней [113].

Теория психологического стресса разработана Р. Лазарусом и основана на понимании стресса как результирующей «субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности в преодолении стресса» [111, с. 18], что во многом перекликается с иными когнитивными теориями эмоций и, опять же, соответствует пониманию стресса как процесса и состояния, связанного с движением личности от дезинтеграции к новому уровню интеграции на том или ином временном отрезке.

Взаимосвязь терминов «психологический стресс» и «эмоциональный стресс» рассматривается в работах М. Н. Русалова, Л. А. Китаева-Смыка [177; 89], где эмоциональный стресс понимается в качестве большого диапазона трансформаций поведенческих и внутримозговых процессов и состояний, которые сопровождаются явными и неспецифическими реакциями [1; 2]. Ю. Л. Александровский [11] сопрягает эмоциональный стресс с приближением к барьеру психической адаптации, тогда как разрушительный эмоциональный дистресс – с переходом через этот барьер.

К. И. Погодаев рассматривает стресс как «состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции» [156].

В. Л. Вальдман считает, что в отношении эмоционального стресса следует различать: а) совокупность «непосредственных психологических реакций», относящихся к обработке личностно значимой и маркируемой в качестве негативной информации; б) адаптацию к воспринимаемым как негативные процессы и состояниям; в) психологическую дезадаптацию, вызванную эмоционально значимыми для конкретной личности сигналами и ведущую к поведенческим дисфункциям» [52, с. 92].

Концепция «эмоционального стресса» является, по мнению ряда авторов, более прогрессивной и значимой на практическом уровне, нежели «общий адаптационный синдром» по Селье. Особенно важным здесь стало выделение «первичного пускового (причинного) фактора», который определяет развитие эмоциональных реакций как ответ на воздействие стрессогенного фактора. Причинами появления эмоционального (психологического) стресса может быть целый ряд стрессогенных факторов (стрессоров, стресс-факторов, то есть внешних и (или) внутренних факторов, действие которых приводит к стрессовому состоянию). С. А. Разумов [167] дифференцировал стрессогенные факторы, так или иначе, влияющие на эмоционально-стрессовую реакцию, выделив среди них четыре «кластера»: стрессоры активной деятельности, стрессоры оценок, стрессоры рассогласования деятельности, физические и природные стрессоры.

Л. А. Китаев-Смык пишет: «Обобщая взгляды многих авторов на сущность психологического стрессора <...>, можно сказать, что стрессогенная ситуация предъявляет человеку требования, воспринимающиеся им либо как превосходящие его возможности ответить на них, что ведет к дистрессу, либо как позволяющие реализовать свои

возможности ответить на эти требования и благодаря этому достигнуть желаемых последствий» [89, с. 52].

В контексте нашего исследования на первый план выходит вывод о том, что **проявления стресса определяются его субъективно-личностной оценкой**. Этот вывод открывает возможность работы по устраниению не симптомов, а детерминант реакций на стресс и вызванных стрессом синдромов.

В рамках психодинамической модели З. Фрейд и его последователи в ходе работы над выявлением базовых причин стресса дали описание двум базовым сценариям возникновения и репрезентации тревоги: а) тревога как сигнал внешней опасности; б) травматическая тревога, которая зарождается и проявляется в результате бессознательных, внутренних процессов, таких, например, как актуализация и подавление одновременно сексуальных и (или) агрессивных импульсов, а также, и, в каком-то смысле, в первую очередь, влечения к смерти. Именно в этом контексте Фрейд ввел понятие «психопатологии обыденной жизни», указывая на нарушения полноценного диалога между сознанием и бессознательным.

Состояние неадаптивного стресса ведет к психологической травме. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – «тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичного события (или повторяющихся событий), оказывающего сверхмощное негативное воздействие на психику индивида» [190, с. 14]. Травматичность такого события тесно связана с чувством беспомощности (зачастую выученной беспомощности) и невозможности перевести дистресс в эустресс.

Вероятность развития ПТСР и его тяжесть зависят от длительности и интенсивности воздействия стрессогенного фактора (сила стресса может быть легкой, умеренной, тяжелой, очень тяжелой), числа жертв; внезапности события; индивидуального восприятия; социально-психологической атмосферы события; прогностической оценки индивидуумом последствий

события. С точки зрения ряда авторов определенные психотравмы, такие как изнасилования и пытки, неизбежно вызывают ПТСР.

Болезненные, травмирующие воспоминания проявляются у страдающего от ПСТР индивидуума через сферу воображаемого, содержание которого воспринимается в качестве реальной угрозы, усиливая травматический эффект и «прорываясь» в сознание из бессознательного как в режиме ночных кошмаров, так и при бодрствующем состоянии вопреки волевым усилиям. Соответственно, и работа с такими воспоминаниями особенно показана именно в области воображаемого и с воздействием ресурса воображения [76; 116], в том числе в измененном состоянии сознания. Иными словами, индивидуум с ПТСР нуждается в диалоге с собственным бессознательным («другим внутри») на языке последнего и при содействии (посредничестве) другого вовне (психолога, психотерапевта). При отсутствии же психокоррекции (психологической психотерапии) индивидуум на организическом уровне остается в состоянии хронического дистресса (истощения), а его травматизация приобретает самоподдерживающий характер с воспроизведением соответствующих защитных реакций, воспринимаемых как неадекватные, асоциальные или «шизофренические», что проявляется в различных вариантах диссоциации: диссоциативной амнезии, диссоциативной фуге, дереализации, деперсонализации и т.д.

При этом ПТСР – достаточно распространенное явление, так как считается, что психологическая травматизация вызывает его примерно в 25-35 % случаев (221, с. 22). Кроме того, около 60 % индивидуумов, перенесших психическую травму, демонстрируют явные симптомы ПТСР спустя год после травматизации (там же, с. 25). Предполагается, что в среднем порядка 7-10 % населения страдает от данного расстройства [221, с. 23], причем симптомы ПТСР фиксировались и описывались на протяжении всей истории человечества, начиная с глубокой древности и завершая научными исследованиями данного явления, которые еще в XIV веке провели такие

ученые, как Г. Оппенгейм, Э. Крепелин и Р. фон Крафт-Эбинг, а также Ж. Шарко, П. Жане и З. Фрейд. Последние, как уже отмечали выше, зафиксировали факт того, что определенные истерические симптомы обусловлены пережитыми в детском возрасте травмами, воспоминания о которых проникают в сознание и вызывают сильную эмоцию страха (спустя долгое время Фрейд описал ПТСР как состояния систематического прорыва в сознание дериватов влечения к смерти («плохих объектов» по М. Кляйн)). Речь здесь вновь идет о фактической дезинтеграции личности, проявляющейся, в том числе, и в нарушениях сна.

П. Жане в 1889 году представил результаты первого в истории научного исследования посттравматического расстройства [250], отметив, что перенесшие психическую травму индивидуумы неосознанно, но регулярно воспроизводят психоэмоциональный комплекс, возникший в момент травматизации, и превысивший «порог адаптации».

В дальнейшем аналогичные исследования, интенсифицировавшиеся во время мировых войн и тех или иных катастроф, многократно подтверждали тот факт, что психическая травматизация, связанная с мортальной потерей (угрозой собственной жизни и (или) потери близких) приводит к нервной возбудимости и раздражительности, аутодеструктивному поведению, фиксации на обстоятельствах травмирующего события, уходу от реальности и т.д.

В 1987 году Г. Стракер закрепил в научном дискурсе понятие «травматического расстройства в результате продолжительного стресса», после чего в конце XX века активизировались исследования биохимических сдвигов, а затем и функциональных и структурных изменений головного мозга при ПТСР [247].

Наиболее распространёнными внешними реакциями личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, особенно если её причиной или следствием является шоковая травма, являются действия типа «борьба-бегство» или «замирание». Такого рода реакции сопрягаются с рядом копинг-

стратегий, в частности со стратегией «бегства–избегания», которая представляет собой попытку быстрой адаптации к травматическому воздействию.

Не менее значимые процессы разворачиваются в сфере собственно психической реальности. В ряде случаев основной реакцией на шоковую травму становится активация защитного механизма расщепления личности, которая нередко сопровождается работой других архаичных защитных механизмов. Комплекс этих процессов приводит к формированию жёсткого и во многом непроницаемого барьера, затрудняющего адаптивную коммуникацию между сознательными и бессознательными областями психики.

В результате взаимодействие между этими сферами серьезно нарушается, что деструктивным образом отделяет друг от друга духовную, социальную и биологическую доминанты бытия личности, которая, таким образом, теряет свою субъектность. В рамках психодинамического дискурса подобная ситуация может быть описана в качестве упомянутого выше расщепления между базовыми структурами личности, такими как «эго», «суперэго» и «оно», причем расщепление, сопровождаемое периодическими прорывами в сознательную сферу отщеплённого (и частично вытесненного) психического материала.

Вследствие этих процессов формируется деформированная психической травмой защитная система личности. Такая система характеризуется низкими интегративными возможностями, нарушенной функцией саморегуляции эмоциональных состояний и ослабленной способностью к адаптивному взаимодействию с внешней и внутренней средами.

Последствия шоковой травмы приводят к перенаправлению всех доступных индивидууму ресурсов на решение задачи сохранения жизни и здоровья, а также целостности психики. Однако уровень интенсивности воздействия стрессоров в случае «шокового» развития событий превосходит

способность защитной системы личности к внутренней переработке содержания этих событий и интеграции соответствующих воспоминаний в структуру своего жизненного опыта. Это приводит к его фрагментации.

Кроме того, шоковая травма нередко блокирует и способность к деятельности переживанию чувства собственной ценности, равно как и способность выстраивать и защищать собственные границы. В результате возникает так называемый «механизм порочного круга», ведущий к угрозе внутреннего распада личности.

Возникающая таким образом структура личности характеризуется сочетанием «внешне нормальной личности» и «аффективной личности» [32, с. 19].

За барьером «внешне нормальной личности» находятся травмирующие воспоминания, проникновение которых в сознание сдерживается, как правило, неадаптивными защитными механизмами. При этом стрессогенные факторы остаются актуальными в сферах бессознательного и подсознательного и проявляются, например, в виде «флэшбеков»,очных кошмаров и т.д. Здесь вступают в силу и неэффективные стратегии совладания.

Вновь отметим, что еще в период Второй мировой войны (и даже в XIV веке) признаки ПТСР многократно отмечались у индивидуумов, находившихся в обстановке боевых действий. Так, проявления ПТСР были зафиксированы у порядка 75 % лиц, заточенных в концлагеря. Значительное количество авторов научных исследований указывают на то, что ПТСР широко распространено у людей, пребывающих в зоне военных событий. Так, скажем, у 31% жителей Чеченской Республики, оказавшихся в зоне боевых действий вовремя контртеррористической операции, был зафиксирована полная клиническая симптоматика ПТСР (при том, что воздействию соответствующих стрессогенных факторов подверглись 67,7 % из них). Кроме того, 55,6 % представителей данной категории населения

страдали от травмирующих воспоминаний, а 43,7% блокировали любой психический материал, связанный с травмой [39].

С похожими проблемами сталкиваются и участники военных действий. Так, военные, принимавшие участие в карабахском конфликте 90х годов XX века, характеризовались следующими проблемами: трудное, замедленное привыкание к мирной жизни, неустойчивость адаптации, повышенная агрессивность.

При этом степень тяжести ПТСР во многом определяется сочетанием степени интенсивности воздействия стрессоров и их субъективной оценкой. Исследователи указывают, что именно гражданское население характеризуется особенной уязвимостью перед «военными стрессорами», что снижает их индивидуальную сопротивляемость [79, с. 191]. Попав в зону военного конфликта, гражданские лица переживают чувство беззащитности и беспомощности. Кроме того, у них возникает интенсивный страх потери близких людей, а также (пусть и, как правило, в меньшей степени) своего имущества. При этом «такие негативные чувства как тревога, страх, гнев, стыд и др., <...> вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, собственных черт и представлений в целях ослабления психического дискомфорта и сохранения уровня самооценки» [191, с. 3].

Вернемся к тезису о том, что в ряде случаев после воздействия стрессогенных факторов могут фиксироваться не само по себе посттравматическое расстройство, а отдельные симптомы ПТСР, например, нарушения сна. Вместе с тем, эти отдельные нарушения могут быть крайне выраженным и болезненным и требовать специальных психокоррекционных воздействий, после которых происходит интеграция личности, либо же, напротив, актуализируются ранее отщепленные от сознания (в силу их болезненности) иные хаотические процессы.

Нарушения сна (например, сновидения, в которых человек испытывает беспомощность и (или) желание убить врага) во многих случаях сопрягаются

у перенесших психологическую травму лиц с выраженным психологическим дистрессом и дезадаптивным поведением, злокачественным чувством вины, чрезмерно острыми реакциями на «триггеры», напоминающие о трагическом событии, эмоциональной гипестезией (как следствием «блокировки» (заморозки)/ негативных эмоций), вспышками яростной ненависти (как следствием «разморозки» и хаотизации эмоций, аддитивного поведения).

Отметим, что развитие ПТСР в значительной степени зависит от специфики периода, следующим за периодом непосредственной травматизации, когда происходит осознание произошедшего в сравнительно безопасной внешней среде. Очевидно, что во многих случаях само по себе такое осознание может оказаться самостоятельным психотравмирующим фактором.

ПТСР обычно проходит через следующие стадии: интенсивный страх, реакция отрицания, стадия растерянности, стадия психологической уязвимости, стадия стыда, стадия психосоматических симптомов, собственно фаза ПТСР, стадия восстановления (при благоприятном течении событий) [221; 222].

При этом, как отмечают некоторые авторы, в определенных условиях ПТСР может стать фактором личностного роста и развития, в том числе в духовном плане [233].

Данный фактор, очевидно, несет в себе и психокоррекционный (психотерапевтический) потенциал, причем именно методы, соединяющие активизацию воображения с экзистенциальным подходом (что не отменяет использование элементов «технической визуализации» в контексте «рационального-эмотовивного» подхода и т.д.), способны выполнять важную функцию при комплексной психокоррекции ПСТР, а также при устраниении его отдельных симптомов [80; 81; 213].

Так как преодоление последствий ПТСР включает в себя, том числе, психокоррекцию посредством тех или иных вариантов работы с образами, и затрагивает указанные выше и ниже по настоящему тексту нарушения сна

(ночные кошмары и бессонницу), то, на наш взгляд, использование в рамках такой психокоррекции материала сновидений для купирования нарушений сна является обоснованным и эффективным. Учитывая же тот факт, что положительным эффектом ПТСР иногда бывает личностный рост в период восстановления после травмы [246], можно утверждать, что такая работа может иметь именно развивающий эффект, причем не только при устраниении нарушений сна при ПТСР, но и при преодолении последствий воздействия менее мощных стрессогенных факторов, тем не менее, оказывающих действие на всю личность человека.

Акцент на нарушениях сна (данный фактор как очень важный отмечает ряд исследователь, включая Н. М. Захарову [79]) мы делаем здесь потому, что сон и сновидения являются важнейшей частью жизнедеятельности человека, составляя ее отдельную и самостоятельно значимую, хотя и включенную в целостность личности, но пока еще сравнительно плохо изученную составляющую. Она непосредственно связана с бессознательными процессами (и с бессознательным, как с частью личности в динамическом ее понимании), затрагивается стрессогенными факторами и оказывается, как «мишенью» при травматизации личности, так и пространством психокоррекционной работы.

#### **1.4 Стратегии совладания в трудной жизненной ситуации**

По мнению некоторых исследователей (Л. И. Вассерман, Е. Р. Исаева и др. [59; 81; 82]), эффективность преодоления личностью трудной жизненной ситуации опосредована как защитными механизмами личности, так и ее копинг-стратегиями, рассматриваемыми в контексте общего процесса адаптации.

В области изучения стратегий совладания (копинг-стратегий) выделяются такие фигуры, как Х. Хартманн, К. Менninger, Р. Лазарус, В. Вайлант, Н. Хаан, С. Фолкман и т.д. Среди отечественных психологов это

Ф. Е. Василюк, В. А. Ташлыков, Б. Д. Карвасарский, И. Р. Абитов, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский и др.

В данном контексте большое значение имеют стратегии совладания (копинг-стратегии личности). Различные авторы сходятся в том, что копинг-стратегия — это «поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, которые человек осознанно или неосознанно затрачивает на ослабление влияния стрессогенного фактора» (210, с. 42). При этом описание копинг-стратегий «базируется в основном на трех моделях: диспозиционной, интегративной и ситуативной» [там же, с. 42].

В первом из этих подходов — диспозиционном — акцент делается на существовании таких качеств личности, которые повышают эффективность адаптации при воздействии стрессогенных факторов и которые связаны с защитными механизмами личности, впервые описанными в психоаналитической традиции З. Фрейдом и А. Фрейд. В рамках ситуативного подхода выбор копинг-стратегии ставится в зависимость от изменения факторов среды (ситуации). По мнению Р. Лазаруса [8; 111], выбор копинг-стратегии определяют именно внешние стрессогенные факторы. Согласно интегративному подходу, выбор стратегий совладания со стрессом описывается и объясняется и через личностные характеристики, и через внешние (ситуационные) факторы [145].

Согласно Лазарусу, эффективность копинг-стратегии определяется степенью ситуационной угрозы для индивидуума, наличием у него необходимых личностных ресурсов и успешностью их применения. К внутренним ресурсам личности при этом относятся «Я»-концепция, локус контроля, эмпатия, когнитивные способности, ценностные ориентации и т.д. В данном контексте под стратегией совладания следует понимать «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления внешних и внутренних требований к личности» [210, с. 44].

С позиции когнитивной теории стресса «механика» совладания со стрессом начинается с мыслительной оценки индивидуумом взаимосвязи

своих личностных ресурсов с условиями среды. Р. Лазарус перечисляет три типа такой оценки. Первичная оценка определяется уровнем воспринимаемой угрозы, свойствами стрессогенного фактора, и собственно психологическими особенностями конкретной личности. Она дает возможность определить характер ситуации (угрожающая или трансформирующая). Первичной оценке подвергаются события трех видов: 1) не затрагивающие индивида; 2) позитивные (или нейтральные) события; 3) события, воспринимаемые в качестве стрессовых. Вторичная же оценка по отношению к первичной выполняет дополняющую функцию и определяет процесс выбора способов преодоления стресса и соответствующих ресурсов. Другими словами, это – вид возможности совладания со стрессом. Третий вид оценки – переоценка, базирующаяся на соотнесении друг с другом первых двух типов оценок. На основе оценки ситуации актуализируются (на осознанном или бессознательном уровне) те или иные механизмы совладания со стрессом – копинг-процессы, позволяющие как разрешать непосредственно проблему, так и производить регуляцию процессов в психоэмоциональной сфере личности. Именно объективная степень стрессогенности фактора вместе с его субъективным оцениванием определяют выбор способов совладания со стрессом. На наш взгляд, такое понимание сущности стресса вполне сопрягается с психодинамическим подходом. Отметим, что транзактная, то есть акцентированная на взаимодействии личности и среды модель стресса и соответствующее копинг-поведение стали предметом исследований именно после выхода трудов Г. Селье.

В соответствии методикой, разработанный Д. Амирахном («Индикатор копинг-стратегий» (CSI)), все копинг-стратегии входят в один из трех основных кластеров: а) активное разрешение проблем субъектом с опорой на собственные ресурсы; 2) активное обращение за внешней, социальной поддержкой; 3) избегание (как сценарий дезадаптивного поведения) с выходом в аутоагgression, употребление психоактивных веществ и т.д. [209].

Таким образом, «стресс и копинг оказались «двумя сторонами одной медали»» [210, с. 46], причем исследование И. С. Конокпаевой на примере студенческой выборки показывает, что в состоянии стресса людям свойственно применять самые разные виды стратегий совладания [92].

Дж. Вэйлант выделил три класса копинг-стратегий: стратегии, связанные с получением социальной поддержки, осознанные когнитивные стратегии и непроизвольные психические механизмы, связанные с теми или иными вариантами трансформации восприятия реальности (трансценденция, предвосхищение, юмор, сублимационная активность и блокировка информации) [249].

Таким образом, обобщая различные подходы к копинг-стратегиями, можно сказать, что, по мнению ряда авторов, способность совладать с тревогой зависит от совокупности факторов: 1) общего ресурса личности, 2) ее энергетического потенциала для решения конкретной проблемы, 3) специфики данной проблемы, 4) особенностей установки на нее, 5) защитного или агрессивного паттерна реагирования на проблему. Совокупность этих факторов детерминирует выбор конкретной стратегии совладающего со стрессом поведения.

К числу факторов, влияющих на совладание со стрессом, некоторые авторы, включая Н. Г. Ермакову, относят и фактор гендерный [75].

Классификация копинг-стратегий возможна еще по одной линии. В соответствии с ней различаются стратегии «проблемно ориентированные», то есть направленные на устранение внешнего источника стресса, и стратегии «эмоционально ориентированные», то есть направленные на внутреннюю работу с собственными психологическими реакциями на воздействие стрессогенного фактора, а также когнитивные и интуитивные («акцепторный копинг») стратегии принятия решения. В результате на основе анализа взглядов различных авторов и функций антиципации, психологической защиты и копинга используется термин «совладающее поведение», объединяющий исследуемые характеристики.

Е. И. Рассказова и Т. О. Гордеева указывают, что возможность выбора между различными стратегиями совладания представляет собой значимый фактор понижения интенсивности дистресса и эффективности преодоления соответствующей трудной жизненной ситуации [168; 169].

Как бы то ни было, копинг-стратегии напрямую соотносятся с диалектическими процессами взаимопроникновения осознаваемых и неосознаваемых процессов (включая процессы, связанные со сном и бодрствованием), причем эти процессы могут быть ускорены посредством психокоррекции и психологической психотерапии (особенно эффективной соответствующая модель является при работе с подростками, о чем свидетельствуют результаты исследований Н. А. Сироты) [184-186; 213].

Отметим, что данная формула относится и к работе с нарушениями сна, включая ночные кошмары, о которой мы будем говорить ниже: обретение субъектом возможности эффективной саморегуляции при столкновении с «внутренними стрессогенными факторами» обладает серьезным потенциалом совладания с дистрессом и, по мнению О. А. Конопкина, является важнейшим маркером субъектности личности [93]. На значимость способности к саморегуляции психических процессов указывает и В. В. Селиванов [180; 181]

Отметим также, что с позиций психологии совладания, ориентированной на духовно-социальные аспекты психической реальности, первично не влияние стресса на личность и ее отношения, а значимость отношений определяет характеристики стресса и его субъективное переживание. В связи с этим особенности реакции на стресс становятся показателем нарушения значимых отношений (которые, следует отметить, прослеживаются, в том числе, во сне и в сновидениях). Другими словами, вероятность развития дистресса при воздействии стрессогенных факторов резко увеличивается в том случае, если значимые отношения личности являются нарушенными, а копинг-стратегии – не эффективными (работа же по интеграции внутриличностных структур с помощью материала

сновидений позволяет произвести необходимое психокоррекционное воздействие)

Важный вклад в исследование проблематики стресса с позиций «переработки» соответствующих реакций во внутреннем мире и в деятельности личности, в том числе в экзистенциальном ключе, и в контексте обращения к миру воображаемого внесли такие авторы как К. Х. Лейнер [116] и др. Отметим, что в работах этих и других авторов предложены алгоритмы перехода от дистресса к эустрессу.

Отечественный акцент на таких алгоритмах представлен также в трудах Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, Б. С. Братуся, А. Н. Леонтьева, К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского, Е. А. Климова и др.

В целом, эти походы делают акцент на феноменах адаптации, а не болезни, на психо-био-социальной целостности человеческой личности, а не на конкретных симптомах и даже синдромах. Именно в этом контексте, как отмечает Л. И. Вассерман, а также ряд других авторов [57-59], стресс и рассматривается в контексте психической адаптации и многомерного процесса взаимодействия личности и различных ситуационных факторов.

Применяемый Вассерманом био-психо-социальный подход к клинико-психологическому пониманию личности позволяет «подсветить» значение факторов психосоциального характера в контексте нарушения психологической адаптации и актуализации ресурсов личности в трудной жизненной ситуации. Такая активизация, согласно подходу Т. Л. Крюковой, позволяет делать акцент именно на субъектном подходе к реальности, а не фиксации на эмоциях и (или) «бегстве-избегании» [106-109].

Понимание феномена адаптации (приспособления) с системной точки зрения позволяет рассматривать личность именно как биопсихосоциальную, многомерную, «самоисцеляющуюся» систему, функцией которой, как отмечает, в том числе, Ю. А. Александровский [11ъ, является достижение устойчивого взаимодействия субъекта с внутренней и внешней средой. Здесь мы вновь видим явные точки соприкосновения между

«общепсихологическими» теориями личности и интегративной моделью Ю. А. Александровского, Л. И. Вассермана, В. А. Абабкова, М. А. Беребина и др.

## **1.5 Специфика защитных механизмов личности**

Защитные механизмы личности были предметом изучения целого ряда зарубежных ученых, относящихся, прежде всего, либо к классическому психоанализу, либо к его дериватам, включая З. Фрейда и его dochь А. Фрейд, а также А. Адлера, К. Хорни, Ф. Перлза, К. Менninger, Р. Плутчика. М. Бонда и др. Среди отечественных ученых, занимавшихся данной проблематикой, выделяются Б. Д. Карвасарский, Ф. Е. Василюк, Ф. В. Бассин, Р. М. Грановская и др., причем последней, на наш взгляд, в существенной степени удалось адаптировать западные подходы к защитным механизмам и к отечественному научно-практическому дискурсу [70], что сняло определенные противоречия, которые, по мнению В. И. Журбина, вызывали определенные сложности в теории и в практике [78]. Согласно И. М. Никольской и Р. М. Грановской, «специальная регулятивная система стабилизации личности, которая ограждает сферу сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [143, с. 82].

Концепция защитных механизмов личности, в целом, и, в частности, незрелых защитных механизмов как бессознательной попытки тем или иным иллюзорным способом уйти от разрешения внутристихического конфликта, первоначально появилось в области глубинной психологии. Согласно разработкам в сфере так называемого классического психоанализа, защитные механизмы представляют собой базовые «схемы» неосознаваемого воздействия на когнитивные конструкты и на эмоции. При этом они могут быть и адаптивными, и дезадаптивными, функционируют и в психической

реальности, и в коммуникативном контексте, как отмечают Е. Т. Соколова [188, с. 72], Е. Ю. Галицына [68], А. А. Налчаджян [141] и др.

Согласно позиции, Б. Д. Карвасарского, в рамках психотерапии защитные механизмы являются важным фактором сопротивления проработке связанных с психологической травмой переживаний [85-87], которые, как отмечает Р. Плутчик [245] в своей совокупности искажают адекватные реальности психические процессы, как в области мышления, так и аффекта.

Согласно Большому толковому словарю под ред. А. Ребера, защитные механизмы блокируют осознание источников тревоги и, таким образом, вызывает тревогу [170, с. 278]. Аналогичная точка зрения выражена и в словаре под ред. В. Б. Шапар, который утверждает, что «психологические защиты направлены на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта» [211, с. 147]. С позиции Е. Т. Соколовой, защитные механизмы выполняют функцию структурной организации отношений личности в контексте ее целостности [188, с. 34]. При этом психологическая защита, как отмечают В. Ф. Бассин, Э.И. Киршбаум и др., представляет собой нормальную, постоянно применяемую систему адаптации личности к внешней и внутренней среде [22-24; 88]. Примером такой защиты могут являться творчество, юмор, созидательная переоценка той или иной ситуации.

Существует значительное количество классификаций защитных механизмов (психологических защит). Кроме того, их специфические дефиниции даны в DSM-IV и DSM-IV-TR, представлены в словарях Майснера и Вайлянта, определяются по шкале Перри и т.д. Главный критерий здесь: степень «зрелости» защитных механизмов. Такой подход соответствует как психоаналитической школе (и глубинной, и сконцентрированной на «эго-психологии»), так и когнитивной психологии [235]. Вместе с тем, соглашаясь в плане понимания сути незрелых (расщепление, проективная идентификация, формирование реакции, идеализация и обесценивание, отрицание, сверхгенерализация и пр.) и

зрелых (вытеснение, рационализация, сублимация и т.д.) защитных механизмов, исследователи в значительной степени расходятся в определении их количества: «А. Фрейд выделяла 15, в справочнике по психологической защите Дж. Вайлянта их насчитывается 18. В своей публикации 1993 г. Вайлянт ссылается на М. Ботеля (Beutel), составившего список из 37 защитных механизмов» [147, с. 70]. Отсутствует и научный консенсус на тему взаимосвязи защитных механизмов личности между собой. Этим, на наш взгляд, обусловлены значительные отличия в различных классификациях защитных механизмов.

С нашей точки зрения, в сущностном плане развитие субъектности личности, то есть ее способности находиться одновременно в различных своих «мерностях» (духовной, социальной, психологической, биологической; сознательной, бессознательной и трансцендентной; когнитивной, аффективной и поведенческой) является основой для преодоления незрелых защитных механизмов и перехода не просто к «зрелым» их вариантам, но к копинг-стратегиям, подразумевающим максимальную (или даже полноценную) степень самопроявления без защитных механизмов, как таковых (если под защитными механизмами понимать именно «бессознательные самообманы» той или иной степени адаптивности).

Рассмотрим некоторые защитные механизмы подробнее. Одним из самых распространенных вариантов защитных механизмов является проекция. Работа данного защитного механизма, согласно Большому психологическому словарю под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко «представляет собой форму психологической защиты, которая обеспечивает «эмоциональное разрешение» благодаря бессознательному приписыванию человеком его собственных мыслей, переживаний, определенных мотивов и свойств характера другим людям» [44, с. 512].

Зашитный механизм проекции тесно связан с защитным механизмом расщепления. При данном защитном механизме, характерном для лиц с пограничным расстройством личности, «я» индивидуума расщепляется на

отдельные «подструктуры». С нашей точки зрения проекция и расщепление, по сути дела, тесно связаны с другими защитными механизмами и являются их «основой» [30, с. 96].

При «проективной идентификации» осуществляется бессознательная манипуляция в рамках «двусторонней» матрицы внутриличностных конфликтов. Она рассматривается как взаимное вовлечение в матрицу бессознательных манипуляторных игр.

Другим результатом внутриличностного конфликта и расщепления «я» является «идентификация с агрессором».

При действии этого защитного механизма индивидуум, как отмечает Е. М. Жогаль, проецирует «плохие объекты» (то есть отщепляемые части собственной личности) на внешний объект (объекты), воспринимаемый как угрожающий и отождествляется с этим объектом [77].

В случае «формировании реакции» реализуется исходное неосознанное желание или исходное побуждение, то есть осуществляется резкий переход к противоположному в целях отрицания неприемлемого желания или чувства. Отметим, что расщепление и формирование реакции тесно связаны с еще одним защитным механизмом – изоляций эмоций.

Нарушение целостности личности объективно ведет либо к «идеализации объекта» (включая самого себя), либо к его обесцениванию, а также к отрицанию реальности.

Очевидно, что общим в упомянутых выше защитных механизмах является именно нарушение целостности личности, причем в варианте расщепления, то есть нарушение взаимодействия между целыми ее подструктурами, как сознательными, так и бессознательными, а также между собственно сознанием и бессознательным, бодрствующим и сновидческим состояниями. Другими словами, нарушаются синтетическая функция личности и постоянно усугубляется внутриличностный конфликт, что ведет к постоянной внутренней психической травматизации.

В случае «зрелых механизмов защиты» осуществляется, как считают авторы психоаналитической направленности, достаточно адаптивная работа этого. В их числе: «вытеснение», «рационализация», «сублимация» и т.д., то есть лишь «частичное» нарушение целостности личности, блокировка таких частей опыта, которые критическим образом не сказываются на работе всей ее системы.

Отметим, что при всей теоретической и практической значимости представленного выше глубинно-психологического подхода к защитным механизмам данный подход с трудом находит себе эквиваленты в строгих психометрических методиках. Данное затруднение преодолевается использованием описательной, но хорошо «измеряемой» классификации психологических защит по М. Бонду, особенно с учетом адаптации ее к российскому социуму Е. Е. Туник, в рамках которой «незрелые», построенные на расщеплении личности защитные механизмы представляются как «неадаптивные» и (или) условно адаптивные, а «зрелые» защитные механизмы и (или) здоровая психическая защита – в качестве «адаптивных» [194].

С использованием незрелых защитных механизмов и (или) разрушением их сложившейся внутриличностной системы в трудной жизненной ситуации напрямую связано посттравматическое стрессовое расстройство, ведущее к нарушению адаптивности защитной системы личности, включающей в себя и копинг-стратегии, и проявляющейся в долговременной, дезадаптивной, болезненной реакции на дистресс [84]. И, наоборот, функционирование адаптивной системы психологической защиты личности, то есть зрелых защитных механизмов и эффективных стратегий совладания, позволяют индивидууму проявлять себя в качестве субъекта.

Таким образом, защитная система личности, в целом, представляет собой сложную систему, состоящую из отношения к трудной жизненной ситуации, стратегий совладания и защитных механизмов, а также психодинамических и иных психических процессов, которая, с одной

стороны, способна минимизировать психическую травматизации личности, а с другой стороны, в случае своей дезадаптивности, усиливать эффект травматизации, углубляя и интенсифицируя бессознательный внутриличностный конфликт и соответствующие расстройства личности.

### **1.6 Взаимосвязь стратегий совладания и защитных механизмов личности**

Взаимосвязь стратегий совладания и защитных механизмов личности уместно рассматривать, прежде всего, в контексте понятия защитной системы личности. Согласно Е. В. Куфтяк, «психологическая защита личности выступает как высший уровень в структуре психологических защит. Ее цель сводится к сохранению установленной в онтогенетическом развитии психологической структуры личности при конфликтах, связанных с межличностными отношениями. <...> По мнению Р. М. Грановской, с накоплением жизненного опыта у человека формируется специальная система, которая ограждает человека от информации, нарушающей его внутреннее равновесие, – система защитных психологических барьеров» [80, с. 9]. Аналогичного мнения придерживается и соавтор Грановской – И. М. Никольская [143].

Как отмечает В. А. Манина, «в свете психологии отношений В. Н. Мясищева, механизмы психологической защиты понимаются как система адаптивных, как правило, неосознаваемых реакций личности, направленных на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений <...> [80, с. 98], «система адаптивных реакций, в которую включены защитные механизмы психики, тесно связана со стратегиями совладания (копинг)» [там же, с. 99].

Согласно Е. В. Лапкиной защитная система личности «направлена на ослабление эмоционального напряжения, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики» [112, с. 10].

А. Д. Михайлова подчеркивает, что «многие авторы объединяют такие понятия как “адаптация”, “защитные механизмы”, “совладающее поведение” и “копинг-стратегии” в единую концепцию адаптационных механизмов личности» [138, с. 82].

Таким образом, в научном мире существует определенный консенсус, в соответствии с которым защитная система личности включает в себя как защитные механизмы, так и стратегии совладания в контексте отношений личности к реальности.

С нашей точки зрения, модель защитной системы личности должна включать в себя, помимо вышеприведенных компонентов, отношение к значимой ситуации и проявления психоэмоциональной сферы, такие как выраженность ПТСР, тревога, депрессивные состояния, а, кроме того, глубинные бессознательные процессы, проявляющиеся в воображении, в целом, и в сновидениях, в частности.

Первым критерием дифференциации стратегий совладания, с одной стороны, и защитных механизмов личности, с другой, предложил Р. Лазарус. В отличие от вторых первые связаны с фиксацией на определенной травме; обладают определенными функциями воздействия на социальную ситуацию (защитные же механизмы связаны с функцией психоэмоциональной регуляции); инструментальны, то есть, направлены не на «внутреннее бегство», а на реальные действия, получение информации, проявление рефлексии.

Другими словами, по Лазарусу, защитные механизмы выступают в качестве своеобразных интрапсихических способов ухода от последствий дистресса за счет временного понижения психоэмоционального напряжения без попыток развития личности и активного воздействия на среду [111].

Таким образом, защитные механизмы вынужденно направлены на создание «внутриличностной системы иллюзий», включая в себя искажение (в том числе отрицание) реальности, нарушение здоровых межличностных отношений, алогичность восприятия действительности и мышления, тогда

как копинг-стратегии, даже неэффективные, направлены на достижения цели и совершение выбора, а также выстраивание социальных отношений.

При этом в рамках отечественной школы принятая дифференциация стратегий совладания и психологической защиты (защитных механизмов) в качестве равноценных систем, работающих в тесной «связке».

Согласно И. Р. Абитову, эта «связка» проявляется в следующих «пунктах»:

- целеполагание (в одном случае речь идет о снижении болезненного эмоционального напряжения, а в другом, адаптации к социальной среде);
- характере адаптации (он может быть, как пассивным, так активным);
- степени осознанности;
- уровне зрелости;
- «модусе выражения» (в поведении, мышлении, эмоциях и чувствах);
- возможности коррекции [3].

Следует в данном контексте отметить, что все теоретические концепции такого плана являются, в значительном степени, условными: «Нельзя упрощенно концептуализировать совладание как только психологические защиты или как только совладание, ориентированное либо на эмоции, либо на проблему. Обычно в процессе совладания на разных уровнях одновременно «существуют многочисленные, неповторимые комбинации проблемно-фокусированного и сфокусированного на эмоциях совладания и механизмов психологической защиты» [214, с. 38].

Отметим, что в соответствии с подходом Л. И. Вассермана и др. [57-59] в любой копинг-стратегии как в едином конструкте бессознательно соединяются несколько защитных механизмов. Речь идет о комплексном адаптационном процессе и адаптационной структуре одновременно, при котором психологическая защита определяет специфику появляющихся на сравнительно поздних этапах онтогенеза стратегий совладания конкретной

личности в рамках индивидуального стиля защитно-совладающего поведения.

Заметим, что доминирующие защитные механизмы определяют восприятие и оценку того или иного стрессового и, тем более, травматического события, а также соответствующие поведенческие реакции и паттерны или поступки, связанные с выходом из трудной жизненной ситуации, и, стало быть, осознанности, целенаправленности, подконтрольности, активности во взаимодействии с реальностью. Отсюда как в отечественной, так в зарубежных психологических школах защитную систему личности и ее копинг-стратегии принято рассматривать в качестве единого многоуровневого процесса внутренней и внешней адаптации, на чем делает акцент, в частности, В. Г. Каменская [84].

Таким образом, в ситуации дистресса и (или) психологической травмы, особенно шоковой травмы, индивидум может либо обратиться к дисфункциональным защитным механизмов и стратегиям совладания, либо принять на себя ответственность за собственный личностный рост и развития в себе способности быть субъектом и действовать осознанно в соответствии с пережитым и принятым личностным смыслом.

Принятие такого смысла, особенно в высшем его плане, является, как указывает Б. С. Братусь, прямым путем к обретению личностной целостности и, соответственно, преломления деформаций личности [46]. Фактически об этом же говорят такие авторы, как О. Ван дер Хорт, Э. Р. Нейенхэюс, К. Стил и др. [53].

Отметим, что данная закономерность проявляется и в индивидуальном, и в коллективном «измерениях», что зафиксировано нами на примере жителей г. Мариуполь [27; 32; 34-40].

Поэтому именно специфика стратегий совладания в их связке с защитными механизмами в контексте проявления личностной субъектности представляет собой один из основных факторов склонности как к

посттравматическим реакциям, так и регрессу в пролонгированной трудной личностной ситуации, и, тем более, в ситуации шоковой травмы.

## **1.7 Сновидения как механизм психологической саморегуляции**

Сон как таковой это, согласно Большому психологическому словарю, «одно из функциональных состояний человека» [44, с. 702]. С точки зрения физиологии оно возникает вследствие активности специфических нейронных групп – гипногенных центров.

Другими словами, «сон это одно из функциональных состояний организма, во время которого сознание либо отсутствует, либо погружено в созерцание сновидений. Сон также можно охарактеризовать как функциональное состояние мозга и всего организма, имеющее отличные от бодрствования специфические качественные особенности деятельности центральной нервной системы с отключением сознания от сенсорных воздействий внешнего мира» [20, с. 10-11].

Известно, что регулярно возникающее состояние сна характерно для всех живых организмов, имеющих нервную систему. Кроме того, понятие «сон» зачастую используется для маркирования последовательности образов и переживаний, составляющих собой содержание сновидения. Как известно, человеческий сон цикличен, зависит от режима освещенности и характеризуется одним основным эпизодом за период, приблизительно соответствующий суткам. Человек относится к небольшому числу видов млекопитающих, у которых в течение суток можно выделить только один эпизод сна.

Физиологически сон описывается в рамках математической версии двухпроцессной модели регуляции сна [226]. В соответствующее уравнение входят так называемая хронобиологическая часть (процесс C) и сомнологическая часть (собственно сон, процесс S), «отвечающая» за

равновесие между фазами сна и бодрствования, включая их продолжительность и интенсивность.

Таким образом, с психофизиологической точки зрения (висцеральная теория сна) главная функция сна – гомеостатическая, позволяющая организму восстанавливать и перераспределять жизненную энергию, а также свои когнитивные возможности, обновлять контакты между нейронами, выводить из организма продукты «нейронного метаболизма». Уже здесь очевидно, что сон – важнейшая часть процесса совладания с дистрессом и оптимального «использования» ресурсного потенциала эустресса.

По мнению И. Н. Пигарева «сон – это то время, когда наш мозг переключается на анализ сигналов, приходящих от внутренних органов. Если в бодрствовании кора мозга занимается сигналами из внешнего мира, во время сна она имеет дело с сигналами из мира внутреннего», что подразумевает, в том числе, диагностику состояния внутренних органов» [154, с. 86].

Итак, сон позволяет нормализовать контакты между нейронами и для выведения продуктов метаболизма нейронов, а также осуществлять обработку информации.

Группа исследователей под руководством Л. Аппельбаума утверждает, что в состоянии сна головной мозг восстанавливает клетки ДНК за счет «расплетения» и соответствующего раскрытия их нитей [227].

Кроме того, в состоянии сна восстанавливается иммунная система, оптимизируется работа систем внутренней секреции при выделении мелатонина, регулирующего циклы сна и бодрствования; кортизола, способствующего адаптации к стрессу (отсюда следует, что нарушения сна и стресс взаимно усиливают друг друга), а также лептина, связанного с аппетитом.

Также во сне, как отмечает Д. И. Лукаш, осуществляется переход информации из краткосрочной памяти в память долгосрочную [132].

Очевидно, что при нарушениях сна все эти процессы также становятся дисфункциональными.

Сам по себе сон, как известно, «состоит из циклических стадий медленного и быстрого сна, которые сменяют друг друга» [192, с. 229]. Медленный сон характеризуется уменьшением альфа-ритмов и появлением низкоамплитудных медленных тета-ритмов, которые сопровождаются дремотой, появлением разнообразных образов, парадоксальными мыслями при одновременном снижении мышечной активности, частоты дыхания и пульса, замедлении обмена веществ и понижении температуры, а также актуализации интуитивной функции. Вторая стадия процесса «большого сна» – «легкий» сон – характеризуется дальнейшим снижением тонической мышечной активности и температуры тела, замедлением сердечного ритма (он оставляет 50% от общего времени сна). Начальная фаза второго этапа сна продолжается до 20 минут при доминировании тета-волн и проявлении так называемых «сонных веретен» – сигма-ритмов (то есть учащенного альфа-ритма). На третьей стадии появляются дельта-ритмы, которые сначала составляют менее 50% в общей структуре волновой активности мозга, а затем, на четвертой стадии, - более 50% этой активности.

При этом так называемый «быстрый сон» как «пятая стадия» сна, впервые зафиксированная Н. Клейтманом и Е. Асеринским, следует за медленным сном, длится 10-15 минут, сопровождается бета-ритмами и в максимальной степени соответствует чаще наиболее часто запоминаемым сновидениям [21].

Очевидно, что полный цикл сна как бы отображает собой практически все варианты функционирования человеческого организма, в целом, и головного мозга, в частности, а, значит, и человеческой личности, как таковой. Таким образом, нарушения сна, возникающие при воздействии стрессогенных факторов, представляют собой проявление общего нарушения целостности личности в той или иной степени и (или) «мерности» этого нарушения.

Важно еще раз отметить, что психофизиологические исследования указывают именно на диалогическую функцию сновидения, в пространстве которого соединяются сознание и бессознательное, «эго» и трансцендентное «я», биографическое и родовое, индивидуальное и социальное измерения личности: «современные исследования показывают наличие как вертикального синтеза между “древними” и “молодыми” отделами мозга, так и горизонтального синтеза между правым и левым полушариями. Мозговые волны, характеризующие фазу БДГ-сна, зарождаются в стволе и распространяются вверх, через промежуточный мозг, в кору, или “молодой” мозг» [235, с. 54].

С точки зрения психофизиологии чередование фаз БДГ-сна и фаз сна без БДГ-активности относится к «взаимодействию множественных, анатомически разветвленных скоплений нейронов» [там же, с. 32], а «состояние бодрствования и состояние БДГ-сна рассматриваются как противоположные полюса континуума, с фазой сна без БДГ-активности в качестве промежуточной между ними» [там же, с. 33].

По большому счету, эти состояния соответствуют синтезу противоположностей в духовном и психологическом планах, сочетаясь, согласно метафоре, предложенной С. Криппнером и Дж. Диллардом, с представлениями о головном мозге и как о голограмме, и как о компьютере квантового и аналогового характера одновременно [105]. В процессе парадоксального сна нейроны ствола головного мозга осуществляют активацию всей мозговой системы, «включая» при этом быстрые движения глаз и различные варианты сенсомоторной деятельности в сочетании с аффективными импульсами. На основе обращения к внутреннему резервуару информации (которая, напомним, может быть, как автобиографической, так и родовой, как психоэмоциональной, так и генетической, как личностной, так и архетипической) синтезируются/воспринимаются, как отмечает Э. Хартманн, конкретные образы сновидений [206]. По сути дела, речь идет о том, что мозг словно продуцирует «волшебные сказки», подобные

индуистским представлениям о «паутине майе» и, в то же время, истинной, запредельной, трансперсональной реальности, чтобы упорядочить «беспорядочные всплески нейронной активности».

На наш взгляд, за этими «беспорядочными всплесками» как раз и стоит глубинная логика синтеза и анализа, целостности и дополнительности, единства и борьбы противоположностей в различных сферах и на различных уровнях бытия, а выражение этого происходит в форме тех или иных образов в их конкретности и универсальности: «бессознательное репрезентирует себя сознанию в форме образов, которые, так же как в сновидениях и в иллюзиях, инициируют процесс сознательной реакции и усвоения» [144, с. 5].

При этом стимулируется и лимбическая система, которая представляет собой психоэмоциональный центр, при сохранении возможности возбуждения даже центров боли, вкуса и обоняния, пусть это и происходит редко.

В целом, в рамках психофизиологических исследований выделены такие функции сна и сновидения, как компенсаторно-восстановительная (в формулировке С. Голдмана [69]), упорядочивая нейронных связей, «ремонта» ДНК [252], повышения иммунитета [253] и даже духовно-исцеляющая (в том числе на биологическом уровне).

В этой связи является очевидным факт крайне необходимости сна и сновидений для функционирования человека как, говоря языком, в том числе, Н. Малкольма, саморегулирующейся системы [135], при том, что сам процесс саморегуляции может сталкиваться с теми или иными сложностями, приводящими к затруднению диалога между различными частями психофизиологической реальности человека [231].

Вышесказанное находит себе определенное подтверждение в виде результата ряда исследований в сфере обмена веществ в головном мозге, которые показывают, что активный и обладающий существенными степенями свободы поиск решений актуальных для сновидца проблем

является основным процессом и ведущей функцией парадоксального сна, о чем пишет В. С. Ротенберг с соавторами [173; 174].

Нарушения (расстройства) сна субъективно ощущаются как его недостаточность, неполноценность. Они включают в себя проявления пресомнии (чрезмерно длительное засыпание), интрасомни (при которой продолжительность и глубина сна являются недостаточными), постсомни (нарушаются быстрота и время пробуждения), которые варьируются по продолжительности, а также по критериям первичности и вторичности, причинам появления (в число которых входят прием наркотических веществ, различные заболевания и, прежде всего, психологические травмы).

Очевидно, что среди основных нарушений сна выделяютсяочные кошмары и бессонница, которые, как правило, в том или ином виде сопутствуют как ПСТР, так и «обычным» кризисам личности.

Сочетаниеочных кошмаров с бессонницей как основных нарушений сна, в том числе, зачастую являются следствием возникновения (актуализации) внутриличностных конфликтов под влиянием различных стрессогенных факторов, затрагивая как целостную защитную систему личности, так и ее подсистемы. Подчеркнем, что в этом контексте очные кошмары, и бессонницу следует понимать именно как нарушение интегрированности личности. Вместе с тем, с ними связан и потенциал возвращения к целостности (исцеления).

Построение полноценной концепции сна и сновидений, безусловно, требует осмыслиния духовной, религиозной, философской и культурологической эволюции представлений в отношении этого явления. Человеческая история с самого начала связана с феноменом сновидений, которые на различных ее этапах воспринимались и как исключительно пространство божественных откровений, и как внутренняя работа замкнутой на самой себе личности, и как сочетание внешних и внутренних факторов, процессов и состояний.

Значимым открытием описательного характера стало выявление связи между наличием сновидений и движениями глаз сновидца [229; 239].

На стыке описательного и объяснительного подходов было совершено открытие альфа-ритма электрической активности мозга, а затем и других ритмов его работы, описанное А. Н. Долецким с соавторами [73].

При этом, как показывают данные современных исследований, определенная сновидческая активность существует во время как парадоксального, так и медленного сна [219], а также фиксируется в процессе молитвенных практик, на что указывают, в том числе, исследования Б. С. Слезина [187]. В своем роде, сновидение аккумулирует в себе синтез совладающего и защитного поведения, описанных в работе «Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации» А. В. Либиной [124].

В своей кандидатской диссертации российский ученый С. А. Парфентьев обосновал так называемую «функционально-диагностическую» классификацию сновидений. Согласно этой классификации, любое сновидение следует относить к одной (или нескольким) из перечисленных ниже сфер:

- проявление внутриличностного конфликта;
- сигнал о надвигающемся кризисе, диссоциации, дезинтеграции;
- отражение соматической проблематики;
- психоэмоциональная напряженность, стресс;
- манифестация «образа себя»;
- сновидение-перенос, сопротивление-защита
- выработка программы, достижение цели, разрешение проблемы»

[149, с. 84].

На наш взгляд, большая часть приведенных Парфентьевым пунктов (в которые, как он сам замечает, не входят сновидения духовного характера), относится к тематике внутриличностного конфликта и, стало быть, к попытке разрешить этой конфликт, что является важным, но далеко не единственным аспектом работы с материалом сновидений.

Также Б. С. Лисовенко и С.А. Парфентьев отмечают, что в работе со сновидениями чрезвычайно важно сочетание верbalного и неверbalного, так как дает возможность объемного, синтетического восприятия материала сновидения и понять его смысл [126]. Сновидение является в своем роде внутренним спектаклем и театральным пространством, подобным психодраматическому представлению и структурной расстановке, (равно как может быть и созданной фантазией «эго» «кинолентой»). В этом случае оно ведет к реальному переживанию как к «всепроникающему явлению, объединяющему внутреннее и внешнее, воспринимающего и воспринимаемого, фантазирующего и фантазируемого, действующего и объекта, на который направлены его действия» [133, с. 132] и синтезу различных сторон личности.

В рамках монографии «Путь к Другому» (а также в ряде научных статей) нами выделяются следующие уровни и (или) сферы («измерения») сновидений [28-31; 33]:

1. «Психофизиологический уровень». На данном уровне осуществляется прямое (пусть и воображаемое) исполнение разного рода желаний (как правило, физиологического характера). Кроме того, на этом уровне психика обрабатывает информацию, поступающую из внешних и внутренних источников (как правило, относящуюся к событиям предыдущего периода бодрствования). Также на этом уровне происходит психоэмоциональная проработка содержания событий, которые предшествовали засыпанию;

2. «Уровень цензурируемого (искаженного) исполнения желаний». На данном уровне вступают в силу перечисленные З. Фрейдом механизмы искаженного тем или иным способом выполнения желаний, исходящих из «Оно» и цензурируемых «эго» под давлением «суперэго». Речь идет о таких механизмах, как сгущение (конденсация, соединение различных образов в одном образе), смешение (замещение одного объекта на другой, более «приемлемый» с точки зрения цензуры), «вторичная обработка» (в

результате действия этого механизма сюжету сна придается определенная связность, «логичность»), символизация и преобразование мыслительных конструктов в визуальные образы;

3. «Межличностный уровень». На данном уровне действуют закономерности межличностных взаимоотношений, перенесенных во внутриличностную сферу. Здесь осуществляется репрезентация отношений личности (и стоящих за ними мотивационных паттернов, определяемых индивидуальными особенностями первичной привязанности и иных привязанностей, сформировавшихся в перинатальном периоде, младенчестве, а также в период раннего детства;

4. «Символический уровень». Здесь сновидец воспринимает исходящие из сферы неосознаваемого символы (такие как «дерево», «дом», «мужчина», «женщина» и т.д.). Эти символы представляют собой «послание», направленное на восстановление собственной целостности личности в контексте ее развития.

5. «Субличностно-символический уровень». Данный уровень характеризуется развертыванием прямого «диалога», в который вступают те или иные части личности сновидца (в том числе и находящееся друг с другом в состоянии конфликта). Эта сфера сновидений проявляется, если личность способна к внутренней интеграционной работе;

6. «Символико-архетипический уровень». Здесь происходит встреча «эго-сознания» сновидца с «заряженными» архетипической энергией и обладающими мощным трансформационным потенциалом символами;

7. «Духовный уровень». В этой сфере сновидец переживает значимый для его личности непосредственный духовный опыт (к данному уровню относятся и сновидения, описываемые как «исцеляющие»);

Приведенные выше уровни (сферы) в ряде случаев могут одновременно присутствовать в сновидении.

Соответственно, алгоритм психокоррекционной работы со сновидением должен включать в себя:

1. идентификацию базового уровня (сфера) или уровней (сфер) этого сновидения;

2. интерпретацию проявляющейся в сновидении символики как с универсальной, так и «контекстуально-личностной» точек зрения (толкование на этом этапе может озвучиваться, и может и не озвучиваться психологом клиенту в зависимости от специфики ситуации);

3. определение базовой «точки напряжения» (конфликта) в этом сновидении (или отсутствия такого «узла напряжения») и, при необходимости, возвращения в данную точку в режиме «активного воображения»;

4. интерпретации содержания «продолженного сновидения» в случае возвращения в него;

5. закрепления полученного результата (ресурса) путем создания соответствующего образа (например, с помощью рисования в круге).

Такой алгоритм способствует постепенной интериоризации сновидцем «терапевтической функции» и способности к адаптивному внутриличностному диалогу, интеграции в свой жизненный опыт проявляющихся в сновидении ресурсов. В свою очередь, такая интериоризация выступает как фактор повышения уровня адаптивности защитной системы личности и становления ее как субъекта своей жизнедеятельности, в том числе, в трудной жизненной ситуации.

Приведем пример с дифференциацией уровней сновидения, например, «уровня исполнения желаний эго» и «субличностно-символического уровня». На уровне «исполнения желаний эго» отсутствует самосознание сновидца, а его сознание представляет собой единственный центр активности в пространстве сновидения. На «субличностно-символическом» уровне фигуры сновидения описываются как «автономные комплексы», с которыми сознание сновидца ведет диалог, и которые могут вступать в диалогическое взаимодействие друг с другом. Речь идет о попытке психики преодолеть определенную дезинтеграцию и выйти на новый уровень целостности путем

контакта «я» и «не-я», тогда как в случае «исполнения желаний» сновидение является «театром одного актера» в лице воображающего или, скорее, фантазирующего эго.

На «уровне эgo» вышесказанное в психокоррекционном контексте требует проработки защитных механизмов психики и разотождествления с деструктивными импульсами внутреннего и внешнего плана.

Отметим попутно, что в кошмарных сновидениях любого уровня зачастую проявляются «проекции вовнутрь», обусловленные страхом взять на себя ответственность за их осознание и проработку. Отсюда следует, что сновидения кошмарного плана возникают в случае контаминации теневыми импульсами изначально здоровых частей целостной психики, которые пытаются реализовать себя в режиме «исполнения желаний» неприемлемого для эго и (или) разрушительного характера.

Критерии объективности толкования сновидения, с нашей точки зрения, во многом соответствуют критериям эффективности интерпретации, введённых Х. Томэ и Х. Кэхеле [193]. В числе этих критериев входят переживание «инсайта», сопротивление, появление качественного новых и интенсивных эмоций, повышение адаптивности во внешнем мире, чувство целостности и благополучия, возникновение нового материала сновидений.

Отметим, что данные критерии позволяют также отличать «фантазии эго» от плодотворного воображения.

Соответствующий подход мы определяем, как структурно-феноменологический, так как он подразумевает и процессуальную работу, и понимание специфики нарушения целостности личности, позволяющие работать на том уровне дезинтеграции и с теми заблокированными эмоциями, которые актуализированы в конкретный момент времени.

Итак, сновидение как феномен является крайне сложным, комплексным явлением, служащим решению задачи саморегуляции (совладания) и адаптации человека, как целостной системы, выполняет естественную терапевтическую (психотерапевтическую) функцию.

## ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1

1. Преодоление последствий трудных жизненных ситуаций является крайне значимым условием развития личности. Ее внутренняя субъектная активность проявляется именно в таких ситуациях.

2. Развитие субъекта как личности позволяет «снять» противоречия между «социальным» и «биологическим» началами и обусловлено качеством его взаимодействия с «другими», где под «другими» понимаются фигуры, с которыми он связан отношениями во внешней среде, а также внутренние процессы и «объекты»;

3. Трудная жизненная ситуация может привести к развитию ПТСР, однако в определенных условиях ПТСР может стать фактором личностного роста и развития. Данный фактор, очевидно, несет в себе и психокоррекционный потенциал, причем именно методы, соединяющие активизацию воображения с экзистенциальным подходом (что не отменяет использование элементов «технической визуализации» в контексте «рационального-эмотивного» подхода и т.д.), способны выполнять важную функцию при комплексной психокоррекции ПСТР, а также при устраниении его отдельных симптомов.

4. Эффективность преодоления личностью трудной жизненной ситуации опосредована как защитными механизмами личности, так и ее копинг-стратегиями, рассматриваемыми в контексте общего процесса адаптации.

5. Первично не влияние стресса на личность и ее отношения, а, напротив, значимость отношений определяет характеристики стресса и его субъективное переживание.

6. В защитную систему личности входят отношение к трудной жизненной ситуации, защитные механизмы и стратегии совладания, а также глубинные психодинамические процессы.

7. Защитная система личности, в целом, представляет собой сложную систему, которая, с одной стороны, способна минимизировать психическую травматизацию личности, а с другой стороны, в случае своей дезадаптивности, усиливать эффект травматизации, углубляя и интенсифицируя бессознательный внутриличностный конфликт и соответствующие расстройства личности.

8. В трудной жизненной ситуации, тем более сопряженной с дистрессом и психологической травмой, проявляются либо болезненно-патологические, дисфункциональные элементы этой системы, либо способность индивидуума к проявлению себя в качестве субъекта и развитию своей личности как сложного синтеза духовного, психологического, социального и биологического измерений.

9. Специфика стратегий совладания в их связке с защитными механизмами в контексте проявления личностной субъектности представляет собой один из основных факторов склонности, как к посттравматическим реакциям, так и регрессу в пролонгированной трудной личностной ситуации.

10. Потенциал развития субъекта как личности лежит в основе перехода от незрелых к зрелым защитным механизмам и стратегиям совладания и саморегуляции, а также взаимосвязан с обретением осмыслиленной сопричастности жизненным процессам.

11. Сновидения представляют собой естественный механизм саморегуляции личности, имеющий большой потенциал созидательного выхода из трудной жизненной ситуации, проработки защитных механизмов и перехода к эффективным копинг-стратегиям.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Общая организация и эмпирическая база исследования

Исследование проводилось в четыре этапа с 2023 по 2025 год. На первом этапе исследования были изучены отношение к трудной жизненной ситуации студентов г. Мариуполя и Санкт-Петербурга. На втором этапе исследования был проведен сравнительный анализ особенностей защитной системы личности студентов Санкт-Петербурга и г. Мариуполя, а также выявлены закономерности функционирования защитной системы личности в трудной жизненной ситуации. На третьем этапе исследования была выявлена взаимосвязь эффективности работы защитной системы личности в контексте ее субъектности и преодоления ею трудной жизненной ситуации. На четвертом этапе была исследована эффективность работы с материалом сновидений как фактора саморегуляции личности.

Нами была разработана следующая модель защитной системы личности, представленная на рисунке 1.



Рисунок 1 – Модель защитной системы личности

Данная модель защитной системы личности основывается на представленных в первой главе теоретических конструктах и является концептуальной основой для организации эмпирического исследования.

**Цель** исследования – выявление особенностей защитной системы личности у лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, на примере студентов Мариуполя.

Поставленная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Анализ и систематизация подходов к изучению защитной системы личности и психологии трудных жизненных ситуаций;

2. Формирование теоретико-методологических оснований для разработки модели защитной системы личности в трудной жизненной ситуации.

3. Определение специфики отношения к трудной жизненной ситуации у студентов Мариуполя и Санкт-Петербурга.

4. Сравнительный анализ компонентов защитной системы личности у студентов Мариуполя и Санкт-Петербурга.

3. Выявление взаимосвязей между компонентами защитной системы личности и ее структуры у студентов Мариуполя и Санкт-Петербурга.

4. Анализ различий в выраженности посттравматических реакций на трудную жизненную ситуацию между студентами Мариуполя и Санкт-Петербурга.

5. Выявление специфики защитной системы личности у лиц с разной выраженностью посттравматических реакций на трудную жизненную ситуацию.

6. Анализ эффективности работы с материалом сновидений как составляющей защитной системы личности.

**Объект исследования** – защитная система личности.

**Предмет исследования** – защитная система личности в трудной жизненной ситуации (во время военных действий по освобождению г. Мариуполя).

## **Гипотезы исследования:**

### **Основная гипотеза:**

Защитная система личности у лиц, имеющих опыт преодоления трудной жизненной ситуации пребывания в зоне военных действий, имеет свою специфику и является более адаптивной и сложной, чем у лиц, не имеющих такого опыта.

### **Частные гипотезы.**

1. Существуют различия между психологическими характеристиками защитной системы личности у студентов Мариуполя и Санкт-Петербурга.

2. Взаимосвязи компонентов защитной системы личности и ее структура различны у студентов Мариуполя и Санкт-Петербурга.

3. Защитная система личности имеет свою специфику в зависимости от выраженности посттравматической стрессовой реакции.

4. Уровень тревожности и выраженность ПТСР выше у студентов Петербурга, чем у студентов Мариуполя.

5. Защитная система личности у лиц, имеющих опыт преодоления трудной жизненной ситуации пребывания в зоне военных действий, успешно корректируется благодаря освоению приемов саморегуляции и совладания со стрессом.

**Выборка исследования.** Исследование проводилось на базе Мариупольского государственного университета им А. И. Куинджи и студентов вузов Северо-Западного округа Российской Федерации.

В количественном плане совокупная выборка составляет 407 человек в возрасте от 18 до 35 лет. Из них 224 представителя Мариуполя и 183 представителя Санкт-Петербурга.

Средний возраст  $21 \pm 5,2$  года. Соотношение мужчин и женщин 20% и 80% соответственно.

Выборка 1 состоит из 206 человек, среди которых 99 студентов МГУ им А.И. Куинджи и 107 студентов РГПУ им А.М. Герцена в возрасте от 18 до

35 лет. Средний возраст – 21,4 года, стандартное отклонение – 5,0, мода – 18. Выборка 2 состоит из 201 человека, среди которых 125 студентов МГУ им А.И. Куинджи и 76 студентов РГПУ им А.М. Герцена в возрасте от 18 до 35 лет. Средний возраст – 20,6 лет, стандартное отклонение – 5,4, мода – 18.

Для решения отдельных задач исследования внутри мариупольской и петербургской выборок отдельно выделялись экспериментальная и контрольная группы по критерию выраженности ПТСР.

## **2.2 Методики исследования**

**1. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации»**  
**Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой [158].** Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» позволяет получить качественные и количественные данные.

В первой части методики испытуемому предлагается выбрать из указанных в «Психологической автобиографии» [98] ситуацию, которая представляется наиболее значимой в настоящее время. Затем необходимо дать развернутое описание этой ситуации и ответить на следующие вопросы:

- Чем важна для Вас данная ситуация?
- Как Вы считаете, почему она возникла?
- Какое участие Вы принимали в этой ситуации?
- Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?
- Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?

Во второй части методики необходимо оценить степень согласия с утверждениями относительно выбранной ситуации, по шкале от 0 до 3 (0 – абсолютно не согласен, 3 – абсолютно согласен).

Как отмечают авторы методики, в пользу удовлетворительной текущей валидности методики свидетельствуют данные контент-анализа ответов в выборках представителей диаметрально противоположных типов субъект-

объектных ориентаций, которые в результате отбора «чистых» типов (57 человек) составили две выборки:

- «субъектный» тип – 25 человек;
- «объектный тип» – 32 человека.

Сходные по смыслу ответы были объединены в общие категории, и подсчитан процент встречаемости той или иной категории в каждой выборке испытуемых. Согласно Е. Ю. Коржовой, «обобщая полученные качественные данные, можно говорить о наличии определенных различий в отношении к значимой жизненной ситуации в представленных выборках» [158, с. 4-5].

В пользу конструктной валидности рассматриваемой методики свидетельствуют и количественные данные о взаимосвязи показателей отношения к значимой жизненной ситуации и показателей опросника субъект-объектных ориентаций и «Психологической автобиографии» Е. Ю. Коржовой [96].

## **2. Методика «Стратегии совладающего поведения» (ССП).**

Методика основывается на опроснике Р. Лазаруса и С. Фолкман «The Ways of Coping Questionnaire», который был адаптирован в НИПНИ им. В. М. Бехтерева, в лаборатории клинической психологии под руководством Л. И. Вассермана [57; 59]. Является одним из вариантов опросника, который наиболее широко используется в отечественных исследованиях в качестве психодиагностического инструмента для изучения особенностей совладающего поведения. Методика содержит 50 утверждений, каждое из которых представляет определенный стандартный вариант поведения в трудной ситуации. Утверждения позволяют охарактеризовать 8 стратегий совладания, проявляющихся в поведенческой, эмоциональной и когнитивных сферах.

Методика содержит 50 утверждений, которые начинаются со слов: «Оказавшись в трудной ситуации, я...», и отражают способы преодоления трудностей в трех основных сферах психической деятельности: когнитивной,

эмоциональной и поведенческой. Необходимо указать частоту использования того или иного способа преодоления: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

Содержательные характеристики шкал:

### **1. Конфронтация (Confrontation)**

В поведении – усиление активности, не всегда целесообразной, зачастую импульсивной, непоследовательной и хаотичной с целью попытки влияния на ситуацию, осуществление конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций.

В эмоциях – эмоциональное возбуждение, преобладают стенические негативные эмоции (агрессивность, злость, досада).

В когнитивной сфере – отсутствие плана действий, дезорганизация мыслительной деятельности, аффективная захваченность ситуацией, чрезмерная прямолинейность, отсутствие гибкости.

### **2. Дистанцирование (Disengagement)**

В поведении – попытки преодоления негативных переживаний путем сохранения привычного поведения, переключение внимания на другие, более актуальные виды деятельности.

В эмоциях – сохранение эмоционального равновесия, сознательные усилия по подавлению неприятных переживаний, стремление к эмоциональному отстранению от ситуации.

В когнитивной сфере – мысленное отстранение, выбрасывание негативных пессимистических мыслей из головы, отказ размышлять и глубоко задумываться о случившемся с тенденцией поиска положительных сторон случившегося.

### **3. Самоконтроль (Self-control)**

В поведении – повышение контроля над действиями, высказываниями, проявление сдержанности в своих спонтанных проявлениях.

В эмоциях – подавление эмоций, сознательные усилия по сохранению самообладания, уверенности и оптимизма.

В когнитивной сфере – активация мыслительной деятельности, повышение внимания к поступающей информации, попытки минимизации влияния переживания на восприятие ситуации, продумывание своих слов и действий.

#### **4. Поиск социальной поддержки (Search of social support)**

В поведении – активное взаимодействие и общение с другими людьми, попытки разрешения проблемы за счет привлечения социальных ресурсов.

В эмоциях – эмоциональная включенность в ситуацию, сосредоточенность на ней, захваченность, обеспокоенность или угнетенность, острая потребность в защите и безопасности, сочувствии, принятия.

В когнитивной сфере – активный сбор информации с целью преодоления неопределенности, восприятие чужого опыта, постоянное проговаривание ситуации с другими с целью ослабления эмоционального напряжения.

#### **5. Принятие ответственности (Taking of responsibility)**

В поведении – неуверенные и непоследовательные действия, отсутствие четкого плана, переход в позицию самообвинения, попытки вызвать снисхождение.

В эмоциях – чувство вины, угрызения совести, иногда подавленность.

В когнитивной сфере – признание своей роли в возникновении проблемы и принятие ответственности за ее решение.

#### **6. Бегство-избегание (Escape-avoidance)**

В поведении – пассивность, отсутствие какой-либо деятельности по изменению ситуации, попытки преодоления негативных переживаний по типу уклонения, уход от активных действий, снятие напряжения с помощью алкоголя, сна и т.д.

В эмоциях – тревога и эмоциональное напряжение на фоне сохранения надежды на положительный исход.

В когнитивной сфере – мысленное избегание проблемы, отказ задумываться о своей роли в ней и попытках ее решения, фантазирование о более благоприятных вариантах развития ситуации.

### **7. Планирование решения проблемы** (Planning problem solution)

В поведении – активное взаимодействие с ситуацией, с информацией и людьми, сознательные попытки решения проблемы. В эмоциях – сосредоточенность и уравновешенность, сохранение самообладания. В когнитивной сфере – мысленные усилия по поиску способов решения проблемы, целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения.

### **8. Положительная переоценка** (Positive view)

В поведении – сохранение обычного стиля и направленности поведения.

В эмоциях – сохранение веры, надежды и оптимизма.

В когнитивной сфере – попытки преодоления негативных переживаний за счет анализа и положительного переосмысливания ситуации, фокусирование на положительных аспектах, на выгоде и пользе случившегося.

**3. Опросник структуры психологических защит** (Self-Report of Defense Styles) **М. Бонда в адаптации Е. Е. Туник** [194], включающий в себя 88 вопросов. Методика направлена на выявление структурных особенностей используемых личностью защитных механизмов: неадаптивных (незрелых), условно адаптивных (искажающих образ и самопринижающих) до эффективных (адаптивных, зрелых). При обработке результатов, полученных на основе данной методики, используется таблица нормативных результатов, получаемых при обработке сырых данных (всего по результатам прохождения данного опросника после электронной обработки сырых данных испытуемый может получить от 1 до 9 баллов по каждой из шкал).

Опросник направлен на изучение структуры психологических защит. Защитные стили личности представлены кластеризацией способов адаптации

по ведущему механизму действия. Стили разделяют на 4 группы, отличающихся по степени эффективности и конструктивности:

- 1) неадаптивные, неэффективные;
- 2) защиты, искажающие образ, умеренно эффективные;
- 3) самоприникающие, умеренно эффективные;
- 4) адаптивные, эффективные защиты.

К группе неадаптивных стилей психологической защиты отнесены: соматизация, фантазия, потребление, жалобы с отказом от помощи (ипохондрия), регрессия, поведенческое отреагирование без учета негативных последствий, сдерживание (стеснительность в крайней форме), пассивная агрессия, проекция и избегание.

К группе защит, искажающих образ, отнесены: преобладание (превосходство), изоляция (отстраненность), примитивная идеализация, расщепление.

К группе самоприникающих защит относятся: отрицание, псевдоальtruизм, формирование реакции.

К группе адаптивных (эффективных) защит относятся: присоединение (обращение за поддержкой), юмор, предвидение (прогнозирование), сублимация, подавление (задержка реакции). Методика была успешно апробирована в психологических исследованиях [72].

**4. Опросник на скрининг ПТСР** (Trauma Screening Questionnaire) — краткий опросник, состоящего из 10 вопросов, отражающих симптомы вторжения и физиологического возбуждения [220]. Данная методика направлена на первичное выявление ПТСР, хотя и не может служить единственным основанием для постановки соответствующего диагноза. Согласно данной методике 6 и более баллов указывают на высокую вероятность наличия ПТСР (результат прохождения данной методики может составлять от 0 до 10 баллов), т.е. в этом случае респондента следует отнести к группе с высокой выраженностью ПТСР.

## **5. Шкала реактивной и личностной тревожности**

**Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина [159], включающая в себя 40 вопросов.**

Методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги.

Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

В результате заполнения шкалы испытуемый может набрать от 20 до 80 баллов по каждой из шкал. Показатель от 20 до 30 баллов означает низкую тревожность, от 30 до 45 баллов — средний уровень тревожности и от 45 до 80 баллов — высокий уровень тревожности.

## **6. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [15].**

Шкала предназначена для скринингового выявления тревоги и депрессии у пациентов соматического стационара. Отличается простотой применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациента), что позволяет рекомендовать ее к использованию в общемедицинской практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга).

Рекомендации по применению шкалы: Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих две подшкалы:

- подшкала А — «тревога»: нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- подшкала D — «депрессия»: четные пункты 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 баллов (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность). Для обеспечения спонтанности респондента желательно установить ему четкие временные рамки для заполнения шкалы (10–15 минут).

За это время шкала должна быть заполнена полностью. Если пациент пропустил отдельные пункты или прервал заполнение шкалы на значительный срок (несколько часов), рекомендуется провести повторное тестирование с использованием нового бланка.

Шкала сопровождается инструкцией следующего содержания:

«Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если ваш доктор больше узнает о ваших переживаниях, он сможет лучше помочь вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь вашему доктору понять, как вы себя чувствуете. Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долг над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной».

## **7. Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна PSQI [197].**

Данный опросник был разработан в 1989 году на базе Питтсбургского университета с целью создания стандартизированной меры, призванной собрать последовательную информацию о субъективном характере привычек людей, связанных со сном, и предоставить четкий индекс, который могут использовать как врачи, так и пациенты. Он приобрел популярность как

показатель, который можно использовать в исследованиях, изучающих связь сна с инсомниями и депрессией.

Перевод опросника на русский язык был осуществлен Е. А. Семеновой и К. В. Даниленко в 2009 году.

Опросник включает в себя 24 вопроса, заполняется пациентом, оценивающим качество своего сна в течение последнего месяца. Ответы должны отражать наиболее подходящую ситуацию для большинства дней и ночей за последний месяц.

Каждый элемент в вопросах с 5 по 11 оценивается от 0 (более хорошее качество сна) до 3 баллов (более плохое качество сна). Глобальная оценка PSQI рассчитывается путем суммирования всех баллов в вопросах с 5 по 11, обеспечивая общий балл в диапазоне от 0 до 21, где более низкие баллы обозначают более здоровое качество сна.

Показатель выше 5 баллов расценивается как нарушения сна.

8). **Авторская анкета**, направленная на исследование специфики сновидческой активности (Приложение Б). Анкета состоит из 13 вопросов, содержание которых направлено как на прояснение посттравматической симптоматики, так и субъектного восприятия личностью своей способности получать с помощью материала сновидений информацию о своем психофизиологическом состоянии и использовать ресурсы интуиции.

## **2.3 Методы обработки эмпирических данных**

Для обработки экспериментального материала использовались следующие методы статистической обработки:

1. Методы описательной статистики.
2. Вычисление достоверных различий между выборками осуществлялось с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни, Т-критерия Вилкоксона.

3. Для выявления взаимосвязей между показателями, полученными в ходе исследования, применялся корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

4. Для определения параметров факторной модели защитной системы личности в трудной жизненной ситуации был проведен факторный анализ (метод главных компонент) с варимакс-вращением. Проверка обоснованности факторного анализа проводилась на основе критерия адекватности выборки Кайзера-Майера-Олкина (КМО) и критерия сферичности Бартлетта (статистическая значимость была установлена на уровне  $p<0,05$ ). Использовалась процедура factor scores – определение факторных оценок, которые показывают, как респонденты размещаются в пространстве из выделенных факторов. Для проверки обоснованности распределения респондентов по группам на основе факторных весов был реализован следующий алгоритм: процедура factor scores позволила рассчитать факторные веса для каждого из участников исследования; для проверки обоснованности распределения респондентов по трём группам на основе факторных весов был проведен кластерный анализ по методу k-means при  $k=3$ ; вычисление средних значений факторных весов в каждом кластере и проверка при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), значимо ли различаются средние значения факторов между кластерами

5. Для обработки эмпирических данных, полученных с помощью методики «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой использовался контент-анализ.

Статистический анализ распределений ответов испытуемых по категориям контент-аналитического исследования проводился с помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона. Проверка условий применимости показала, что не более 20% ожидаемых частот имеют значение менее 5, категории в которых ожидаемая частота оказалась равной 0, были исключены из анализа. Анализ выполнялся с уровнем значимости  $p < 0,05$ .

Также осуществлялась проверка эмпирических данных на соответствие нормальному распределению (проверка критерий Шапиро-Уилкса).

На этапе обработки результатов исследования был использован пакет прикладных программ статистической обработки данных «Excel», «SPSS» ver. 13.0 и «Statistica» ver. 6.0.

Обработка данных, полученных с помощью авторской анкеты, осуществлялась, с помощью описательного анализа.

## ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

### 3.1 Сравнительный анализ отношения к значимым жизненным ситуациям студентов г. Мариуполя и г. Санкт-Петербурга

Приведем полученные с помощью методики «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой на выборке студентов из Санкт-Петербурга и Мариуполя данные, выраженные в процентных показателях по соответствующим шкалам (пример трудной жизненной ситуации приведен в Приложении В).

В таблице 1 представлены наиболее значимые для респондентов жизненные ситуации.

Таблица 1 – Контент-анализ содержания значимых жизненных ситуаций студентов

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %		
	Санкт-Петербург	Мариуполь	$\chi^2$ Пирсона
Учеба	32	30	0,198
Война	1	20	<b>14,56;</b> <b>p&lt;0,01</b>
Семья	7	11	0,875
Отношения	15	8	1,336
Личностное	9	7	0,468
Финансы	1	8	<b>5,016;</b> <b>p&lt;0,026</b>
Карьера	12	0	-
Здоровье	9	1	<b>5,849;</b> <b>p&lt;0,016</b>
Переезд	7	0	-
Экология	0	2	-
Спорт	0	2	-
Вождение	0	2	-
Другое	8	6	0,498

Очевидно, что между Мариуполем и Санкт-Петербургом существует явное различие в плане значимости слова «война». Если для 20% представителей мариупольской выборки значимая жизненная ситуация сопряжена с военными действиями, то для петербургской выборки этот показатель составляет 1% ( $14,56$ ;  $p<0,01$  по  $\chi^2$  Пирсона). Также в Мариуполе несколько большее, чем в Санкт-Петербурге значение придается темам семьи (11% к 7%) и финансов (5,016;  $p<0,026$  по  $\chi^2$  Пирсона) соответственно. Напротив, в Санкт-Петербурге более значимыми являются темы отношений (15% к 8%), карьеры (12% к 0%) и переезда (7% к 0%). Именно последствия трудной жизненной ситуации, связанной с нахождением на территории интенсивных боевых действий, заставляют мариупольцев делать акцент на финансовом благополучии и семейной защите. Петербуржцы, большинство из которых не имеют такого опыта, ориентированы, прежде всего, на здоровье ( $5,849$ ;  $p<0,016$  по  $\chi^2$  Пирсона), карьеру, смену места жительства.

Перейдем к таблице 2, где представлены наиболее важные для мариупольцев и петербуржцев аспекты значимой жизненной ситуации.

Таблица 2 – Контент-анализ содержания ответов о том, чем важна значимая жизненная ситуация

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %		
	Санкт-Петербург	Мариуполь	$\chi^2$ Пирсона
Влияет на будущее	21	24	0,138
Исполнение мечты	8	14	1,345
Отношения с родными и близкими людьми	15	16	0,025
Переживание нового опыта, изменения	29	13	<b>4,348; p&lt;0,038</b>
Получение образования	20	24	0,253
Другое	8	10	0,188

Встреча с экзистенциальными данностями, характерная для трудных жизненных ситуаций экстремального характера, может обусловливать и тот факт, что ориентация на будущее и на мечту несколько больше выражены в Мариуполе, чем в Санкт-Петербурге. При этом жители Мариуполя, ожидаемо, меньше склонны к поиску «нового опыта» и изменениям (показатель различий здесь составляет 4,348;  $p<0,038$  по  $\chi^2$  Пирсона), так как трудная жизненная ситуация, вероятно, ассоциируется у них именно с этими изменениями.

Теперь обратимся к таблице 3, где представлены различия мариупольцев и петербуржцев о причинах возникновения значимой жизненной ситуации.

Таблица 3 – Контент-анализ содержания причины возникновения значимой жизненной ситуации

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
Обстоятельства	55	42
Вина	12	22
Другие люди	13	22
Желание	13	10
Не могу ответить	7	5

Данные таблицы 3 указывают на тенденцию к большему принятию на себя ответственности жителями Мариуполя в сравнении с жителями Санкт-Петербурга. В Санкт-Петербурге на 13% чаще причина возникновения значимой ситуации приписывается обстоятельствам, тогда как мариупольцы на 10% чаще испытывают вину в связи с такой ситуацией. И тот, и другой факты говорят о склонности представителей Мариуполя, прошедших через ужас военных действий, к субъектной ориентации. Вместе с тем, в Мариуполе на 9% чаще, чем в Петербурге причина событий приписывается «другим людям», что, на первый взгляд, несколько противоречит выше приведенной логике интерпретации. Однако учитывая факты массовых

преступлений на территории Мариуполя, совершенных представителями украинских формирований, приписывания причин событий конкретным людям может быть обосновано с точки зрения реальных событий.

Теперь рассмотрим различия в описании представителями Мариуполя и Санкт-Петербурга своего личного участия в значимой жизненной ситуации (табл. 4).

Таблица 4 – Контент-анализ содержания личного участия в значимой жизненной ситуации

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
Активное	50	43
Пассивное	41	46
Указание конкретного вида деятельности	9	11

В Мариуполе несколько чаще, чем в Санкт-Петербурге встречается пассивное (46% к 41%) отношение к реальности, а в Санкт-Петербурге – активное отношение (50% к 43%).

В таблице 5 представлены различия в восприятии мариупольцами и петербуржцами влияния на них значимой жизненной ситуации.

Таблица 5 – Контент-анализ содержания влияния значимой жизненной ситуации

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %		
	Санкт-Петербург	Мариуполь	$\chi^2$ Пирсона
Позитивное влияние	43	18	<b>6,521; p&lt;0,011</b>
Негативное влияние	38	39	0,007
Нейтральное влияние	9	12	0,354
Новый опыт	9	31	<b>8,862; p&lt;0,003</b>

С учетом специфики трудных жизненных ситуаций, пережитых жителями Мариуполя, представители Санкт-Петербурга существенно чаще, чем представители Мариуполя считают, что значимая жизненная ситуация оказала позитивное влияние на их жизнь ( $6,521; p<0,011$  по  $\chi^2$  Пирсона).

Однако в обеих выборках примерно одинаковое количество респондентов считают, что значимая ситуация оказала на их жизнь негативное (39% для Петербурга, и 38% для Мариуполя) или нейтральное (9% для Петербурга и 12% для Мариуполя) влияние.

Это компенсируется акцентом мариупольцев на том, что они получили новый опыт (значимость различий  $8,862; p<0,003$  по  $\chi^2$  Пирсона).

Здесь имеет смысл вспомнить о том, что жители Мариуполя ожидаемо меньше, чем петербуржцы, склонны к поиску «нового опыта» и изменениям: уже полученный опыт является на данный момент достаточным и только интегрируется.

Обратимся к представлениям мариупольцев и петербуржцев о влиянии значимой жизненной ситуации на их будущее (табл. 6).

Таблица 6 – Контент-анализ содержания предполагаемого влияния значимой жизненной ситуации на будущее

Категория	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
Да	72	74
Нет	12	14
Возможно	8	10
Не знаю	8	2

Анализ данных таблицы 6 говорит о том, что и в Санкт-Петербурге, и в Мариуполе респонденты, в целом, согласны с тем, что значимая жизненная ситуация оказала влияние на их будущее.

Графическое представление различий по средним значениям в выборках между студентами Санкт-Петербурга и Мариуполя в отношении к

значимой жизненной ситуации и ее отдельным параметрам представлены на рисунке 2.

Теперь рассмотрим статистические данные, полученные по методике Бердниковой-Коржовой, с точки зрения значимых различий между мариупольской и петербургской выборками по критериям отношения к значимой жизненной ситуации. Эти данные представлены в таблице 7.

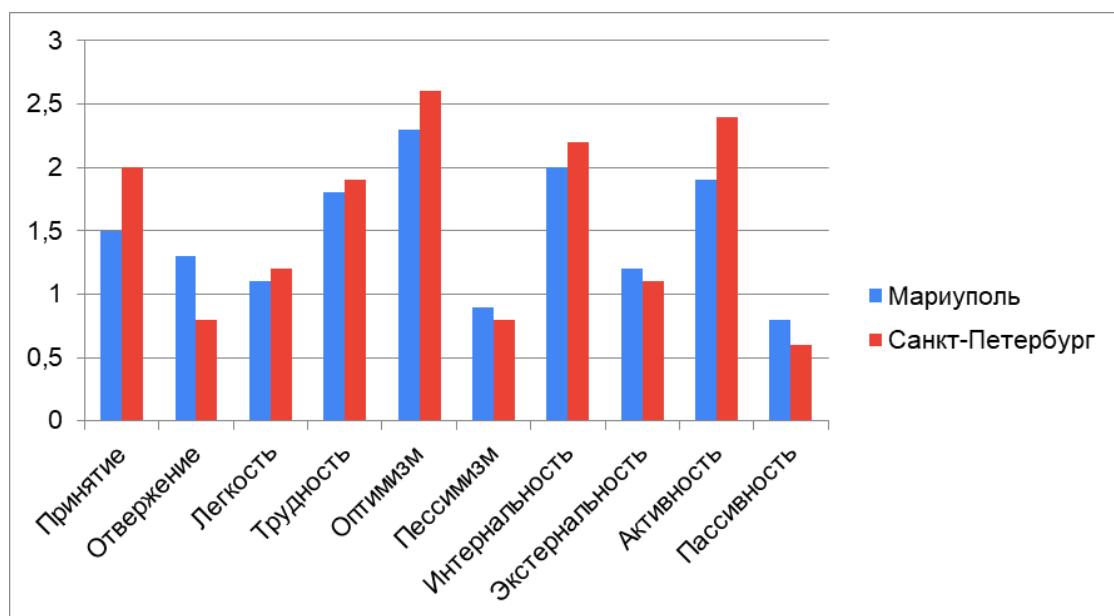


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика отношения к значимой жизненной ситуации и ее отдельным параметрам

Таблица 7 – Достоверность значимых различий между представителями Санкт-Петербурга и Мариуполя в отношении к значимой жизненной ситуации.

Показатель	Санкт-Петербург (n=76)			Мариуполь (n=125)			U*	Z	P
	Среднее	M	$\sigma$	Среднее	M	$\sigma$			
<b>Принятие</b>	2	2	0,95	1,5	1	1,20	6071	<b>3,3</b>	<b>0,01</b>
<b>Отвержение</b>	0,8	1	0,98	1,3	1	1,15	3707	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>
<b>Оптимизм</b>	2,6	3	0,69	2,3	3	0,83	5632	<b>2,2</b>	<b>0,05</b>
<b>Активность</b>	2,4	3	0,86	1,9	2	1,07	6151	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>

Примечание: M – среднее значение;  $\sigma$  – стандартное отклонение; \*U-критерий Вилкоксона - Манна-Уитни, Z – критерий нормального распределения. Приведены коэффициенты корреляции Стьюдента  $p < 0,01$ .

Представленные данные не вызывают удивления с учетом пережитого жителями Мариуполя опыта нахождения на территории интенсивных военных действий. Представители Санкт-Петербурга в большей, чем мариупольцы, степени, активны (с достоверностью  $<0,01$ ). Кроме того, они в большей степени склонны принимать последствия значимой жизненной ситуации (с достоверностью  $<0,01$ ).

Вместе с тем, качественная интерпретация данных контент-анализа показывают, что принятие значимой жизненной ситуации и активность представителей Петербурга могут сопрягаться с определенным уходом от внутренней ответственности и быть направленными на сферы, далекие от непосредственного переживания «экзистенциальных данностей», таких, например, как чувство вины.

Другими словами, показатель «активности» здесь мы не можем напрямую связать с субъектным отношением к значимой жизненной ситуации, а, скажем, оптимизм, с отсутствием высокой личностной тревожности и (или) невысокой выраженностью ПТСР.

Кроме того, сама по себе специфика значимой жизненной ситуации для представителей Мариуполя, – гражданских лиц, попавших в зону интенсивных военных действий – предполагает существенное психоэмоциональное сопротивление принятию такой ситуации, которая зачастую сопрягается с угрозой собственной жизни (то есть, шоковой травмой), угрозой жизни близких, а также угрозой потери имущества.

Во многих случаях такие угрозы перетекали в реальные потери крайне значимого для личности характера.

Поэтому важно определить, какие процессы, связанные с глубинными «пластами» защитной системы личности, сопряжены с «активно-оптимистической» сознательной установкой петербуржцев и «пассивно-пессимистической» – мариупольцев.

### 3.2 Защитная система личности в трудной жизненной ситуации (на примере новых регионов)

Вначале рассмотрим взаимосвязи в рамках корреляционных плеяд, значимые для совокупной выборки Мариуполя и Санкт-Петербурга (рис. 3).

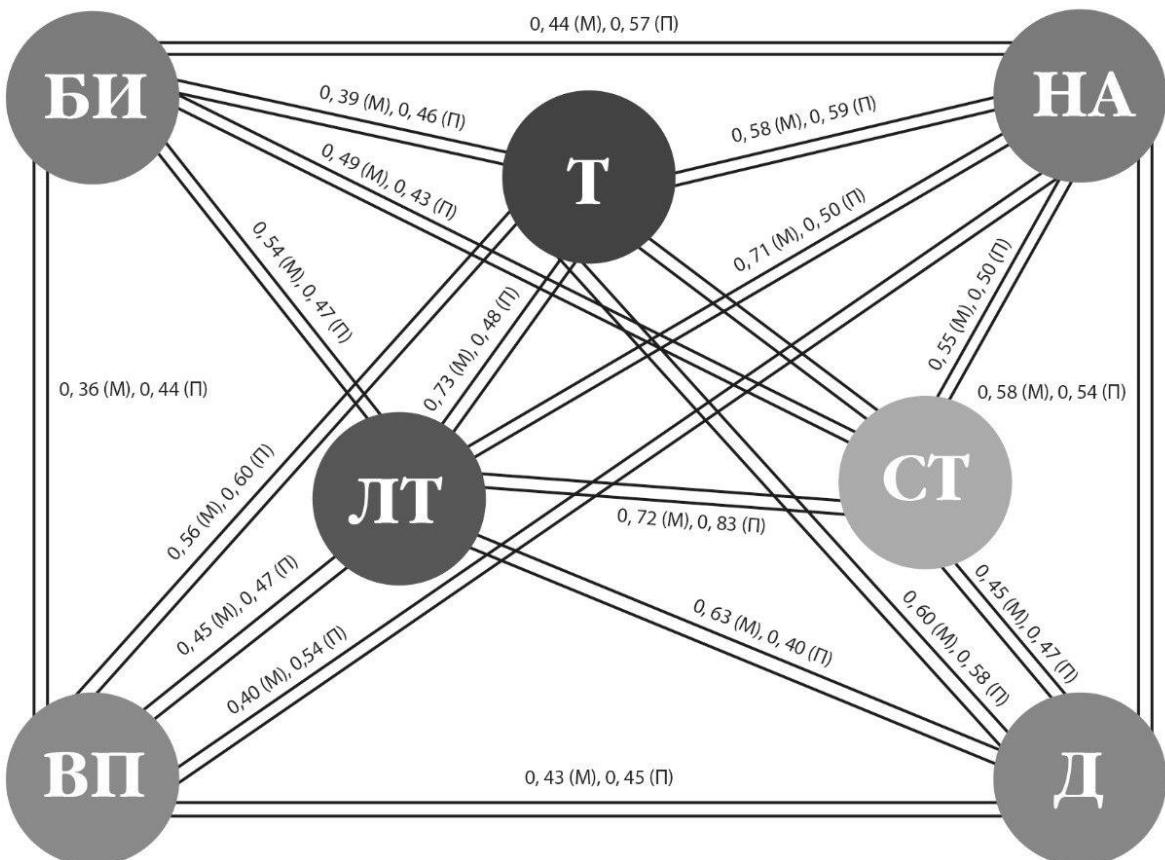


Рисунок 3 – Корреляционная плеяда взаимосвязей компонентов защитной системы личности в совокупной выборке представителей г. Мариуполя и Санкт-Петербурга

**Условные обозначения:**  
 положительные корреляции – сплошная черта;  
 корреляции на уровне значимости 0,01 – двойная черта.  
 «БИ» – копинг-стратегия «Бегство/избегание», «ЛТ» – личностная тревожность, «СТ» – ситуативная тревожность, «Т» – тревога по Госпитальной шкале, «Д» – депрессия по Госпитальной шкале, «НА» – неадаптивные защитные механизмы, «ВП» – выраженность ПТСР

Как можно видеть, и в Мариуполе, и в Санкт-Петербурге стратегия «бегство-избегание» значимо взаимосвязана с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности (по тесту Спилбергера), общей тревоги (по Госпитальной шкале), неадаптивными защитными механизмами, а также с выраженностью посттравматических реакций (для Мариуполя сила взаимосвязей составляет 0,539, 0,485, 0,387, 0,434, 0,361 соответственно, для Санкт-Петербурга – 0,474, 0,431, 0,461, 0,567, 0,437 при  $p < 0,001$  во всех случаях).

Неадаптивные защиты в обоих городах также связаны с высоким уровнем тревожности и депрессивности: для Мариуполя сила взаимосвязей составляет 0,706 (личностная тревожность), 0,549 (ситуативная тревожность), 0,583 (тревога по Госпитальной шкале), 0,583 (депрессия по Госпитальной шкале); для Петербурга – 0,497 (личностная тревожность), 0,499 (ситуативная тревожность), 0,587 (тревога по Госпитальной шкале), 0,536 (депрессия по Госпитальной шкале), а также высоким уровнем выраженности посттравматических реакций (0,395 для Мариуполя, 0,536 для Санкт-Петербурга (везде  $p < 0,001$ )).

Предсказуемо для обеих выборок личностная и ситуативная тревожность значимо взаимосвязаны с депрессивным состоянием, а также друг с другом: для Мариуполя – 0,632 (личностная тревожность), 0,451 (ситуативная тревожность), для Петербурга – 0,395 (личностная тревожность), 0,473 (ситуативная тревожность) (везде  $p < 0,001$ ). На наш взгляд, рисунок 3 хорошо иллюстрирует «порочный круг невроза», являясь, одновременно, иллюстрацией «базовой» защитной системной личности.

Рассмотрим теперь значимые взаимосвязи в рамках корреляционных плеяд отдельно для Мариуполя и Санкт-Петербурга.

Они представлены на рисунках 4 и 5 (количественные данные приведены в табл. А.3 и табл. А.4 в Приложении А). Рисунок 4 относится к мариупольской выборке, а рисунок 5 – к петербургской.

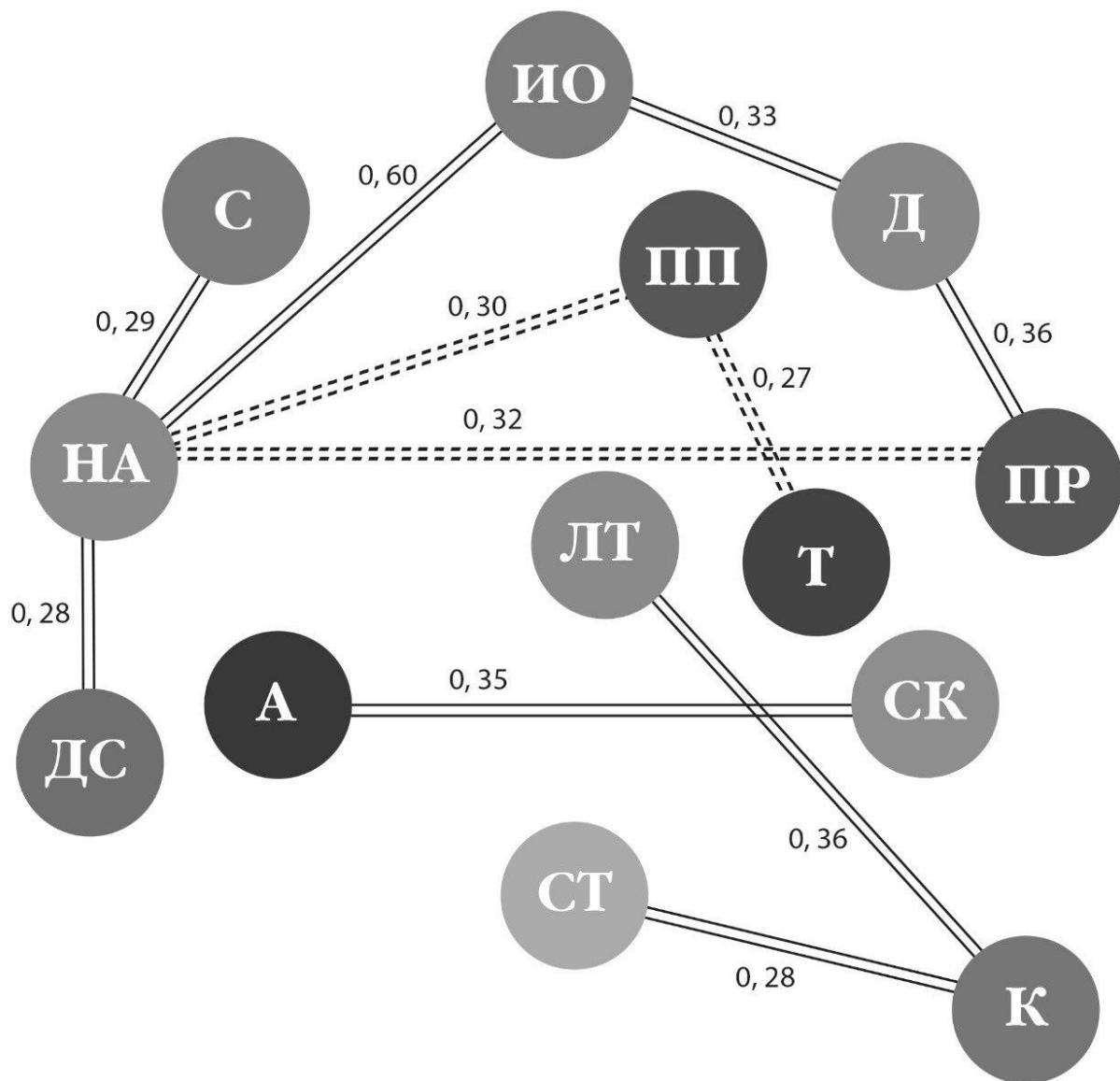


Рисунок 4 – Корреляционная плеяда взаимосвязей компонентов защитной системы личности у представителей г. Мариуполя

**Условные обозначения:**

положительные корреляции – сплошная черта;  
отрицательные корреляции – пунктирная черта;  
корреляции на уровне значимости 0,01 – двойная черта.

«ПР» – копинг-стратегия «Планирование решения», «ДС» – копинг-стратегия «Дистанцирование», «ПП» - копинг-стратегия «Положительная переоценка», «СК» – копинг-стратегия «Самоконтроль», «ЛТ» – личностная тревожность, «СТ» – Ситуативная тревожность, «Т» – тревога по Госпитальной шкале, «Д» – Депрессия по Госпитальной шкале, «НА» – неадаптивные защитные механизмы, «ИО» – Исказжающие образ защитные механизмы, «С» – «Самопринижающие защитные механизмы, «А» – адаптивные защитные механизмы

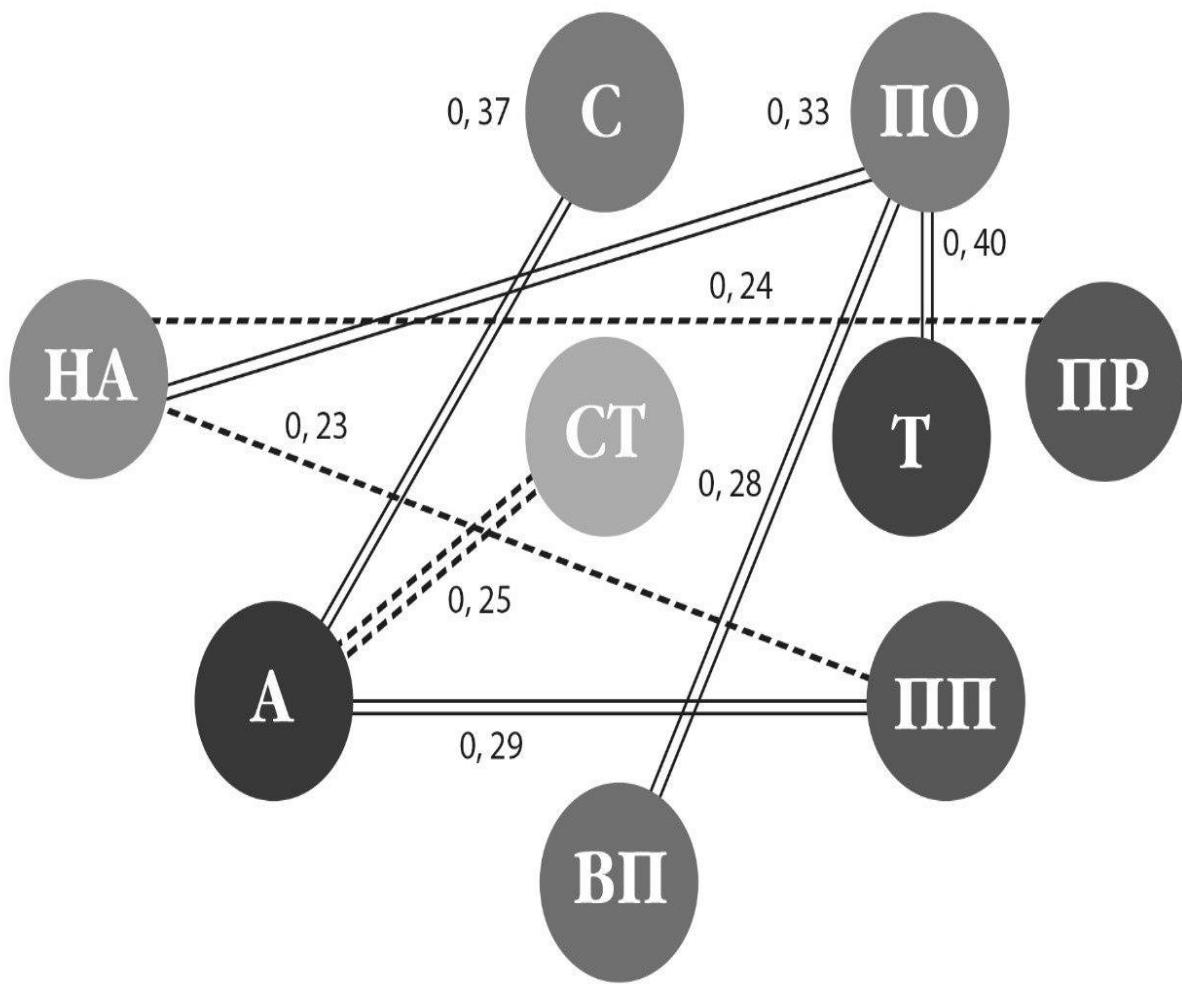


Рисунок 5 – Корреляционная плеяда взаимосвязей компонентов защитной системы личности у представителей Санкт-Петербурга

**Условные обозначения:**

положительные корреляции – сплошная черта;  
отрицательные корреляции – пунктирная черта;  
корреляции на уровне значимости 0,05 – одинарная черта;  
корреляции на уровне значимости 0,01 – двойная черта.

«ПР» – Копинг-стратегия «Планирование решения», «ДС» – Копинг-стратегия «Дистанцирование», «ПП» – Копинг-стратегия «Положительная переоценка», «ПО» – Копинг-стратегия «Принятие ответственности», «СТ» – Ситуативная тревожность, «Т» – Тревога по Госпитальной шкале, «НА» – неадаптивные защитные механизмы, «И» – «С» – Самопринижающие механизмы, «А» – Адаптивные защитные механизмы, «ВП» – Выраженность ПТСР

Проанализируем полученные данные. В Мариуполе самопринижающие защитные механизмы значимо взаимосвязаны с неадаптивными защитными механизмами (0,289 при  $p<0,004$ ). В Санкт-Петербурге же самопринижающие защитные механизмы, наоборот, значимо взаимосвязаны с адаптивными защитными механизмами (0,366 при  $p<0,000$ ). Видимо в Петербурге, где трудные жизненные ситуации, как правило, не связаны с непосредственной угрозой собственной жизни и жизни близких, защитная система является более «тонкой» и, в то же время, «поверхностной», то есть связанной с определенными иллюзиями, в силу объективных событий преодоленными частью жителей Мариуполя, которые, в то же время, вынужденно сталкиваются с травмирующими и, стало быть, «силовыми» образом проникающими в сферу сознания аспектами психической реальности.

В пользу этого предположения говорит и тот факт, что в Мариуполе копинг-стратегия планирования решения значимо взаимосвязана с депрессивными состояниями (0,362 при  $p<0,001$ ). В данном контексте депрессивное состояние может рассматриваться в качестве фактора личностного развития (в плане принятия внешней и внутренней реальности и, соответственно, взросления, а, значит, развития субъектного, осмыслиенного отношения к значимым жизненным ситуациям). В пользу данной интерпретации говорит и отсутствие значимых взаимосвязей между вышеупомянутыми стратегиями совладания и выраженностью ПТСР, хотя, с другой стороны, в Мариуполе искажающие образ защитные механизмы значимо взаимосвязаны с депрессивными состояниями (0,330 при  $p<0,001$ ), чего не наблюдается в Санкт-Петербурге.

В Мариуполе адаптивные защитные механизмы значимо взаимосвязаны с копинг-стратегией самоконтроля (0,346,  $p<0,001$ ), а в Санкт-Петербурге – отрицательно связаны с высокой ситуативной тревожностью (-0,250,  $p <0,009$ ) и положительно – с копинг-стратегиями положительной переоценки (0,290,  $p<0,002$ ) и самопринижающими защитными механизмами

(0,366 p<0,000). Эти показатели сопрягаются с приведенными выше результатами факторного анализа, – в большом и мирном мегаполисе адаптация происходит во многом за счет «маскировки» (самопринижения) различных проявлений собственной личности, тогда как в Мариуполе опыт сопряженной с угрозой жизни трудной жизненной ситуации ведет к повышению уровня стратегии самоконтроля, подразумевающей высокий уровень саморегуляции и осознания эмоций (тот есть, опять же, субъектной ориентации личности).

В то же время в Мариуполе копинг-стратегия конфронтации значимо взаимосвязана с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности (0,282, p<0,005 и 0,261, p<0,009 соответственно), тогда как в Санкт-Петербурге эти взаимосвязи отсутствуют. Опять же, в Мариуполе неадаптивность защитных механизмов взаимосвязана с копинг-стратегией дистанцирования (0, 276, p<0, 006), и отрицательно взаимосвязана с копинг-стратегиями положительной переоценки (0, 299, p<0,003) и планирования решения (0,319, p<0,001). Кроме того, в Мариуполе копинг-стратегия «положительная переоценка» отрицательно взаимосвязана с уровнем тревоги по Госпитальной шкале (0,268, p<0,007), то есть мариупольцы учатся придавать позитивный смысл самым трудным жизненным ситуациям (а это, в свою очередь, указывает на субъектность отношения к реальности). В Санкт-Петербурге при аналогичных тенденциях значимость соответствующих отрицательных взаимосвязей не зафиксирована, что может говорить в пользу предположения о выраженности субъектно ориентированного личностного роста именно в Мариуполе. Также в Мариуполе неадаптивность защитных механизмов взаимосвязана с искажающими образ защитными механизмами (0,601, p<0,001) и само приникающими защитными механизмами (0,289, p < 0,004), а также копинг-стратегией дистанцирования (0, 276, p<0,006) при том, что в Санкт-Петербурге, повторимся, именно адаптивность защит взаимосвязана с определенной «маскировкой» собственных ресурсов, – с тем же самым «самопринижением». Более того, в Санкт-Петербурге

использование неадаптивных защитных механизмов значимо взаимосвязано с копинг-стратегией принятия ответственности ( $0,326$ ,  $p<0,001$ ). Кроме того, в отличие от Мариуполя для представителей Санкт-Петербурга стратегия «Принятие ответственности» значимо взаимосвязана с высоким уровнем тревоги по Госпитальной шкале тревоги и депрессии ( $0,392$ ,  $p<0,000$ ) и с выраженностью ПТСР ( $0,283$ ,  $p<0,003$ ), что, опять же, может говорить о тенденции к избеганию ответственного отношения к значимым жизненным ситуациям и (или) о нарушении эффективности работы защитной системы личности при принятии личностной ответственности.

Важно отметить, что значимые взаимосвязи стратегии «бегство-избегание» с высоким уровнем депрессии ( $0,355$  при  $p<0,000$ ) отмечается только в Санкт-Петербурге и отсутствуют в Мариуполе.

Примечательно, что в Петербурге не обнаружены значимые взаимосвязи искажающих образ защитных механизмов с любыми из изучаемых нами показателей, тогда как в Мариуполе искажающие образ защитные механизмы взаимосвязаны с депрессивными состояниями, а также неадаптивными и самоприникающими защитными механизмами.

Приведем теперь результаты дифференциального и факторного анализа данных, относящихся к защитной системе личности и полученных на выборках Мариуполя и Санкт-Петербурга.

В таблице 8 представлены значимые различия между мариупольской и петербургской выборкой в выраженнойности показателей, характеризующих компоненты защитной системы личности.

Для сравнения показателей между двумя независимыми группами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни в связи с нарушением предположения о нормальности распределения данных. Несмотря на большой объем выборки, применение данного критерия является статистически корректным, так как для расчета уровня значимости ( $p$ -value) используется не табличное значение, а асимптотическое приближение, основанное на сходимости распределения U-статистики к

нормальному закону при больших объемах выборки. Данный подход является стандартным и реализован во всех современных статистических пакетах (например, SPSS, R, Python SciPy), что позволяет надежно применять критерий Манна-Уитни к выборкам любого размера.

Таблица 8 – Достоверно значимые различия между представителями Санкт-Петербурга и Мариуполя в выраженности показателей, характеризующих компоненты защитной системы личности ( $n=206$ )

Наименование признаков	Санкт-Петербург		Мариуполь		U Манна– Уитни	P
	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
Шкала Спилбергера–Ханина						
ЛТ	44,72	15,16	42,57	10,99	4434,50	0,04
Стратегии совладающего поведения						
Конfrontация	52,88	10,73	49,21	10,36	4384,00	0,03
Поиск социальной поддержки	50,46	9,62	47,29	10,32	4442,00	0,05

*Примечания: M – среднее значение;  $\sigma$  – стандартное отклонение; значение критерия Манна–Уитни; p – уровень значимости критерия Манна–Уитни. Полная таблица различий представлена в Приложении А.*

Итак, представители Санкт-Петербурга характеризуются значимо более высокой личностной тревожностью ( $p<0,04$ ), чем представители Мариуполя. Также жители Петербурга значимо более активно, чем мариупольцы, применяют такие стратегии совладания, как конфронтация ( $p<0,05$ ) и поиск социальной поддержки ( $p<0,1$ ).

Данные сравнительного и корреляционного анализа следует дополнить результатами факторного анализа, характеризующих мариупольскую и петербургскую выборки. Такой анализ позволит более полно и структурно описать и объяснить специфику защитной системы личности в Мариуполе и Петербурге в соответствии с представленной нами моделью такой системы.

Начнем с факторного анализа петербургской выборки (табл. 9).

Факторный анализ защитных механизмов жителей Санкт-Петербурга

выделил три фактора, имеющие разное содержание и связь с ситуативной (СТ) и личностной тревожностью (ЛТ).

Таблица 9 – Результаты факторного анализа защитной системы личности в трудной жизненной ситуации (Санкт-Петербург, n=116)

Наименование признаков	Factor1	Factor2	Factor3
Неадаптивные	<b>0,81</b>	-0,15	0,13
С Т	<b>0,80</b>	0,01	-0,22
Тревога	<b>0,80</b>	0,07	-0,08
ЛТ	<b>0,74</b>	-0,03	-0,21
Выраженность ПТСР	<b>0,73</b>	0,02	-0,09
Бегство-избегание	<b>0,72</b>	0,26	0,25
Депрессия	<b>0,69</b>	-0,21	-0,05
Положительная переоценка	-0,19	<b>0,81</b>	0,16
Планирование решения	-0,13	<b>0,80</b>	0,02
Конфронтация	0,23	<b>0,64</b>	0,03
Поиск соц. поддержки	0,09	<b>0,63</b>	0,24
Самоконтроль	0,33	<b>0,58</b>	0,02
Адаптивные	-0,17	0,13	<b>0,73</b>
Самопринижающие	-0,05	0,14	<b>0,71</b>
Искажающие образ	-0,01	0,06	<b>0,50</b>
Дистанцирование	0,40	0,37	0,38
Принятие ответственности	0,48	0,30	0,18
Expl.Var	4,66	2,86	1,75
Prp.Totl	0,27	0,17	0,10

*Примечание: полужирным шрифтом представлены высокозначимые нагрузки переменных по фактору.*

Фактор 1 условно был обозначен нами как «Неадаптивные защитные механизмы и тревожность».

Этот фактор характеризуется высокой положительной нагрузкой на такие переменные, как неадаптивные защитные механизмы (0,81), ситуативная тревожность (СТ) (0,80), общая тревога (0,80), личностная тревожность (ЛТ) (0,74), выраженность посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) (0,73), бегство-избегание (0,72) и депрессия (0,69).

То есть этот фактор объединяет тенденцию к неадаптивным защитным реакциям, высоким тревожным состояниям и депрессивным симптомам. Его

можно интерпретировать как фактор, отражающий психическую уязвимость с преобладанием неадаптивных механизмов совладания с тревогой и стрессом.

Фактор 2 был обозначен как «Положительная переоценка и активные стратегии совладания».

Второй фактор связан с положительной переоценкой (0,81), планированием решения (0,80), конфронтацией (0,64), поиском социальной поддержки (0,63) и самоконтролем (0,58).

Этот фактор отражает адаптивные, активные стратегии совладания, которые включают переоценку ситуации в более позитивном ключе, планирование и проактивные действия по решению проблем, а также социальное взаимодействие.

Фактор 3 был обозначен как «Адаптивные механизмы с элементами дистанцирования».

Его содержание представляют адаптивные механизмы психологической защиты (0,73), но также и самопринижающие (0,71) и искажающие образ (0,50).

Этот фактор можно трактовать как сочетание стратегий совладания, в которых присутствует некоторая дистанция от проблемы и осознанное принятие ответственности, что может служить защитой и поддержкой стабильности психики.

По результатам моделирования можно говорить, что первый из факторов описывает группу респондентов с выраженной тревожностью и неадаптивными защитными реакциями.

Второй фактор отражает группы, для которой характерны активные и адаптивные способы преодоления стресса и управления тревожностью через переоценку, планирование и социальную поддержку.

Третий фактор связан с более умеренными и смешанными адаптивными механизмами, включающими дистанцирование и самоконтроль.

Полученные результаты позволяют предположить наличие у жителей Санкт-Петербурга следующую эмпирическую классификацию защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: неадаптивный тревожный (47% респондентов), активно адаптивный (36% респондентов) и умеренно адаптивный с дистанцированием (17% респондентов).

Рассмотрим результаты факторного анализа данных мариупольской выборки (табл. 10).

Таблица 10 – Результаты факторного моделирования защитной системы личности в трудной жизненной ситуации (г. Мариуполь, n=90)

Наименование признаков	Factor1	Factor2	Factor3
Бегство-избегание	<b>0,79</b>	0,47	-0,02
Самоконтроль	<b>0,79</b>	0,10	0,09
Дистанцирование	<b>0,77</b>	0,21	0,07
Конфронтация	<b>0,75</b>	0,19	0,05
Положительная переоценка	<b>0,75</b>	-0,44	-0,09
Принятие ответственности	<b>0,72</b>	0,26	-0,11
ЛТ	0,17	<b>0,89</b>	0,00
Тревога	0,03	<b>0,85</b>	0,03
С Т	0,21	<b>0,77</b>	0,00
Депрессия	-0,14	<b>0,76</b>	0,19
Неадаптивные защиты	0,11	<b>0,73</b>	0,54
Искажающие образ защиты	-0,04	0,25	<b>0,85</b>
Самопринижающие защиты	-0,02	-0,09	<b>0,80</b>
Адаптивные защиты	0,39	-0,20	0,30
Выраженность ПТСР	0,12	<b>0,62</b>	0,02
Поиск соц. поддержки	0,67	0,00	-0,03
Планирование решения	0,68	-0,46	-0,05
Expl. Var	4,67	4,50	1,83
Prp. Totl	0,27	0,26	0,11

*Примечание: полужирным шрифтом представлены высокозначимые нагрузки переменных по фактору.*

Факторный анализ защитных механизмов жителей города Мариуполь также выявил три фактора.

Фактор 1 был условно обозначен как «Активные адаптивные механизмы».

Этот фактор характеризуется высокими положительными нагрузками по показателям бегства-избегания (0,79), самоконтроля (0,79), дистанцирования (0,77), конфронтации (0,75), положительной переоценки (0,75), принятия ответственности (0,72), а также положительной нагрузкой по переменным поиск социальной поддержки (0,67) и планирование решения (0,68).

Содержание фактора отражает активные, адаптивные способы справляться со стрессом и тревожностью, включая эмоциональное дистанцирование, планирование, принятие ответственности и умение искать поддержку.

Фактор 2 был назван «Высокая тревожность с неадаптивными защитами».

Второй фактор связан с высоким уровнем личностной тревожности (ЛТ) (0,89), общей тревоги (0,85), ситуативной тревожности (СТ) (0,77), депрессии (0,76) и неадаптивных защит (0,73), а также выраженностью ПТСР (0,62). Он описывает группу людей с высокой тревожностью, склонных к неадаптивным защитным реакциям, таким как чрезмерное переживание и эмоциональная уязвимость.

Фактор 3 был проинтерпретирован как «Искажающие и самопринижающие защиты».

Третий фактор включает высокие нагрузки по защитам, искажающим образом (0,85), самопринижающим защитам (0,80).

Этот фактор можно трактовать как использование когнитивных и эмоциональных защит, связанных с искажением восприятия себя и самокритикой, что позволяет, некоторым образом, стабилизировать психику, но является менее адаптивным.

По результатам моделирования можно говорить, что первый из факторов отражает активные и адаптивные стратегии совладания со стрессом, включающие эмоциональное дистанцирование, планирование решений и поиск социальной поддержки.

Второй фактор описывает группу с выраженной тревожностью и эмоциональной уязвимостью.

Третий фактор объединяет искажающие образ и самопринижающие защиты, то есть когнитивно-эмоциональные механизмы, направленные на защиту через искажение восприятия себя и самокритику, что является менее адаптивным способом совладания.

Полученные результаты позволяют предположить наличие у жителей Мариуполя следующую эмпирическую классификацию защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: активно-адаптивную (40% респондентов), тревожно-неадаптивную (33% респондентов), искажающую и самокритичную (27% респондентов).

Опишем полученные данные другими словами. В Санкт-Петербурге наиболее значимым фактором является «связка» высокого уровня тревоги, использования неадаптивных защит, копинг-стратегии «бегства-избегания», склонности к депрессии и выраженности ПТСР.

Этот фактор можно обозначить и как «избегающе-тревожно-депрессивный». Второй по выраженности фактор в Санкт-Петербурге связывает между собой копинг-стратегии положительной переоценки, принятия решения, поиска социальной поддержки и самоконтроля.

Данный фактор можно обозначить как «фактор успешной социальной деятельности», характерный для жителей мегаполиса.

В третьем факторе для петербуржцев соединяются адаптивные психологические защитные механизмы, а также защиты, искажающие образ и самопринижающие защиты.

В целом, эти факторы могут быть признаны как достаточно характерные для представителей большого города, тем более такого, считающегося несколько «депрессивным», как Санкт-Петербург.

Несколько более сложную картину мы наблюдаем в Мариуполе.

Здесь первый по значимости фактор является скорее адаптивным, позволяющим личности действовать в качестве субъекта (об этом

свидетельствует такие копинг-стратегии, как принятие ответственности, положительная переоценка), но и крайне противоречивым (об этом говорит копинг-стратегия «бегство-избегание») и связанным со совладанием с помощью конфронтации, дистанцирования и самоконтроля.

В то же время очевидно, что именно сочетание всех этих стратегий совладания являлось необходимым для выживания на территории военных действий, а затем – адаптации к новым условиям социальной среды.

Не удивительно и то, что вторым по значимости фактором стал близкий по структуре первому по значимости для Санкт-Петербурга фактору (но не идентичный ему) «тревожно-депрессивный» «фактор неадаптивности».

Здесь важно подчеркнуть, что если первый «мариупольский» фактор характеризуется именно тенденцией к адаптивности и общей ориентацией на субъектность, то второй фактор связан с неадаптивностью, высокой тревожностью, депрессивностью и выраженной ПТСР, то есть, в конечном счете, склонностью к объектному подходу и отношению к реальности.

Третий по значимости для Мариуполя фактор в существенной степени «смыкается» со вторым и характеризуется искажением образа и самопринижением как защитными механизмами (но, в отличие от представителей Санкт-Петербурга эти механизмы не сопрягаются с адаптивными защитами).

Можно предположить, что первый «мариупольский» фактор связан с субъектным отношением к значимым жизненным ситуациям, а второй и третий – с объектным типом отношений.

В целом, сопоставление базовых для Мариуполя и Санкт-Петербурга факторов защитной системы личности в совокупности с результатами сравнительного и факторного анализа позволяют говорить о том, что защитная система представителей Мариуполя является более адаптивной, чем у представителей Петербурга.

Одновременно она является более сложной (комплексной, «разветвленной»), чем в Петербурге, хотя отчасти и противоречивой.

Также можно сделать вывод о том, что защитная система представителей Мариуполя в большей степени, чем у представителей Санкт-Петербурга, указывает на склонность в субъектному, то есть ответственному, осмысленному, взрослому и реалистичному отношению к значимой жизненной ситуации.

Дополнительно отметим, что для проверки обоснованности распределения петербургских и мариупольских респондентов по группам на основе факторных весов был реализован следующий алгоритм: 1) процедура factor scores позволила рассчитать факторные веса для каждого из участников исследования; 2) для проверки обоснованности распределения респондентов по трём группам на основе факторных весов был проведен кластерный анализ по методу k-means при  $k=3$ ; 3) вычисление средних значений факторных весов в каждом кластере и проверка при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), значимо ли различаются средние значения факторов между кластерами (результаты по петербургской и мариупольской выборкам соответственно приведены в таблицах 11 и 12).

Таблица 11 – Однофакторный дисперсионный анализ для проверки статистической значимости различий между выделенными кластерами по факторным весам (г.Санкт-Петербург,  $n=116$ )

Кластеры	Between - SS	df	Within - SS	df	F- критерий	p
Фактор 1	60,64	2	45,35	113	69,54	0,000000
Фактор 2	46,19	2	59,80	113	40,16	0,000000
Фактор 3	13,04	2	92,95	113	7,298	0,001082

Примечание: Between-SS -межгрупповая сумма квадратов, Within - SS -внутригрупповая сумма квадратов, df - число степеней свободы, F-критерий Фишера, p - уровень значимости.

Из приведенной таблицы видно, что для всех трёх факторов обнаружены статистически значимые различия между кластерами ( $p < 0,01$ ) и выделенные кластеры достоверно различаются по своим профилям факторных весов.

Дополнительно нами была рассчитана величина эффекта ( $\eta^2 = SS_{\text{between}} / (SS_{\text{between}} + SS_{\text{within}})$ ).

Для кластера 1  $\eta^2 = 0,572$  (что соответствует несколько выше среднего эффекту по методике Кохена, для кластера 2  $\eta^2 = 0,436$  (средний эффект), для кластера 3  $\eta^2 = 0,123$  (малый эффект)).

Интерпретация величины эффекта показывает, что фактор 1 является наиболее «сильным» и объясняет 57,2% общей дисперсии ( $F = 69,54$ ,  $\eta^2 = 0,572$ ). что указывает на центральную роль неадаптивных механизмов и тревожности в дифференциации типов защитных систем.

Фактор 2 объясняет 43,6% дисперсии ( $F = 40,16$ ,  $\eta^2 = 0,436$ ), что указывает на «активные стратегии совладания» как на вторую важную ось различий между группами.

Фактор 3 «адаптивные механизмы с элементами дистанцирования» объясняет 12,3% дисперсии ( $F = 7,98$ ,  $\eta^2 = 0,123$ ), что в меньшей степени различает кластеры, но различия остаются статистически значимыми.

Таким образом, полученные результаты статистически обосновывают сделанное нами выделение для петербуржцев трёх различных профилей защитной системы личности:

- неадаптивный тревожный,
- активно адаптивный
- и умеренно адаптивный с дистанцированием.

Для проверки обоснованности распределения мариупольских респондентов по группам на основе определения факторных весов (factor scores) также был реализован кластерный анализ по методу k-means при  $k=3$ , вычислены средние значения факторных весов в каждом кластере и

проведена проверка при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) значимости различий средних значений факторов между кластерами (таблица 12).

Таблица 12 – Однофакторный дисперсионный анализ для проверки статистической значимости различий между выделенными кластерами по факторным весам (г. Мариуполь, n=90)

Кластеры	Between	df	Within	df	F	p
Фактор 1	59,69106	2	31,30895	87	84,84003	0,000000
Фактор 2	46,21968	2	44,78032	87	45,93035	0,000000
Фактор 3	14,15702	2	76,84298	87	8,19837	0,000540

Примечание: Between-SS -межгрупповая сумма квадратов, Within - SS -внутригрупповая сумма квадратов, df - число степеней свободы, F-критерий Фишера, p - уровень значимости

Из приведенной таблицы видно, что всех трёх факторов обнаружены статистически значимые различия между кластерами ( $p < 0,01$ ). Это позволяет говорить, что выделенные кластеры во второй группе также качественно различаются по своим профилям.

Дополнительно нами была рассчитана величина эффекта: для кластера 1  $\eta^2=0,656$  (большой эффект, для кластера 2  $\eta^2=2 =0,508$  (средний эффект), для кластера 3  $\eta^2=0,156$  (малый эффект).

Таким образом, фактор 1 является наиболее «сильным» и объясняет 65,6% общей дисперсии ( $F= 84,84$ ,  $\eta^2 = 0,656$ ). что указывает на центральную активных адаптивных механизмов в дифференциации типов защитных систем. Фактор 2 объясняет 50, 8% общей дисперсии ( $F= 45,93$ ,  $\eta^2 = 0,508$ ), что указывает на «высокую тревожность с неадаптивными защитами» как на вторую значимую ось в защитной системе респондентов из Мариуполя. Фактор 3 объясняет 15, 6% ( $F= 8,19$ ,  $\eta^2 =0,156$ ) общей дисперсии, что говорит о том, что «искажающие и самопринижающие защиты» менее значимая характеристика защитной системы жителей Мариуполя, хотя и

обладает достоверной значимостью.

Это свидетельствует о том, что кластерная структура в первую очередь отражает различия по оси «адаптивности-неадаптивности», в меньшей степени затрагивая искажающие механизмы защиты.

Таким образом, полученные результаты статистически обосновывают выделение трёх различных профилей защитной системы личности жителей города Мариуполь, переживших опыт интенсивного стресса, связанного с проживанием на территории военных действий (то есть с угрозой собственной жизни и жизни близких):

- активно-адаптивная,
- тревожно-неадаптивная,
- искажающая и самокритичная.

Итак, кластерный анализ на основе факторных весов (factor scores) статистически обосновал выделение трёх типов профилей защитной системы в каждой из выборок ( $p < 0.01$  для всех факторов). В обеих группах наибольший размер эффекта  $\eta^2$  для кластеров показал первый фактор: в Санкт-Петербурге - «неадаптивные защиты», в Мариуполе - «активно-адаптивные». Это подтверждает, что именно психологическая уязвимость, противопоставляемая проактивному совладанию, является ключевой осью, по которой разделяются типы защитных систем в соответствующих контекстах.

### **3.3 Последствия трудной жизненной ситуации и переживание стресса студентами г. Мариуполя**

Согласно результатам прохождения Опросника, на скрининг ПТСР 46,7% респондентов ( $n=42$ ) из мариупольской выборки получили 6 и более баллов, что позволяет отнести их к группе с высокой выраженностью ПТСР.

При этом осуществленная нами количественная обработка материалов исследования показывает, что распределение данных по результатам

опросника на скрининг ПТСР (рис. 6) отличается от нормального.

Проверка на нормальность распределения осуществлялась по статистике Андерсона-Дарлинга равной 1,637 ( $p=0.0003$ ), что указывает на то, что выборочные данные существенно отклоняются от нормального распределения.

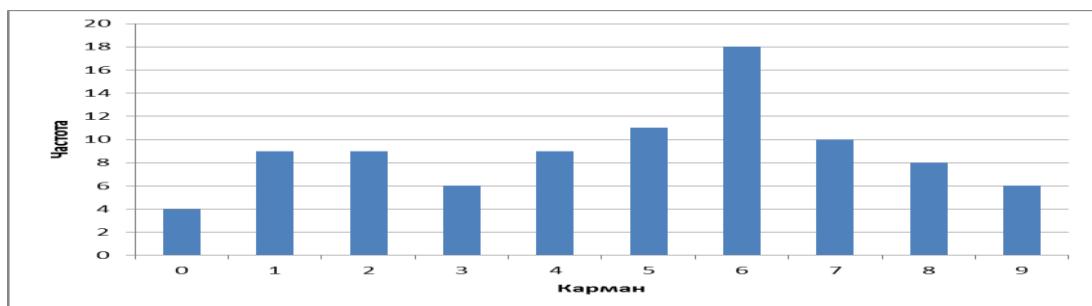


Рисунок 6 – Распределение студентов г. Мариуполь по баллам Опросника на скрининг ПТСР

Далее будут представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязи общего балла ПТСР с показателями копинг-стратегий и защитных механизмов для всех респондентов ( $n=90$ ). Отметим, что на основании этих результатов мы не можем говорить о диагнозе ПТСР, но можем сделать заключение о наличии признаков ПТСР. Обратимся к таблице 13.

Таблица 13 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи выраженности ПТСР и стратегий совладающего поведения ( $n=90$ ) в г. Мариуполь

Стратегии совладающего поведения	$M (\sigma)$	ПТСР	
		$\rho$	$R^2$
Конfrontация	49,34 (10,4)	0,21	0,04
Дистанцирование	54,58 (12,51)	0,22*	0,05
Самоконтроль	48,74 (12,84)	0,21*	0,04
Поиск социальной поддержки	47,14 (10,81)	0,13	0,02
Принятие ответственности	46,51 (10,73)	0,26*	0,07
Бегство–избегание	54,77 (12,6)	0,44**	0,19
Планирование решения	50,38 (12,45)	-0,22*	0,05
Положительная переоценка	53,78 (10,74)	-0,2	0,04

*Примечание: M – среднее значение, σ – стандартное отклонение, ρ – коэффициент корреляции Спирмена, R<sup>2</sup> – коэффициент детерминации, \* – p<0,05, \*\* – p<0,01.*

Как явствует из таблицы 13, выраженность признаков ПТСР значимо (с умеренной силой) коррелирует с использованием копинг-стратегии (стратегии совладания) «бегства–избегания» по методике Лазаруса, на 19% преобладание данной стратегии обусловливает степень выраженности ПТСР. Другие стратегии совладания: «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности» — также обнаружили значимую связь с показателем ПТСР, однако сила этой связи была значительно ниже. Стратегия совладания «планирование ответственности» в Мариуполе показала значимую обратную связь с показателем ПТСР.

Обратимся к таблице 14. Выраженность ПТСР значимо (со средней силой) коррелирует с использованием дезадаптивных защит по методике М. Бонд. С вероятностью 25% преобладание дезадаптивных защит может обуславливать высокую выраженность ПТСР. Искажающие образ защиты также обнаружили значимую связь с показателем ПТСР, однако сила этой связи значительно ниже. Ожидаемо адаптивные и даже самопринижающие защиты с высокой выраженностью ПТСР не взаимосвязаны.

Таблица 14 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи выраженности ПТСР и особенностей психологических защит (n=90) в г. Мариуполь

Структурные особенности психологических защит	M (σ)	ПТСР	
		ρ	R <sup>2</sup>
Неадаптивные	4,03 (1,36)	0,50**	0,25
Искажающие образ	4,11 (1,46)	0,27**	0,07
Самопринижающие	4,18 (1,38)	-0,13	0,02
Адаптивные	5,32 (1,19)	0,01	0,00

*Примечание: M — среднее значение, σ — стандартное отклонение, ρ — коэффициент корреляции Спирмена, R<sup>2</sup> — коэффициент детерминации, \* — p<0,05, \*\* — p<0,01.*

Выраженность ПТСР значимо (со средней силой) коррелирует с наличием нарушений сна по Питтсбургскому опроснику (таблица 13).

Полученные данные для группы с высокой выраженностью ПТСР («экспериментальная группа», n=42) были сопоставлены с аналогичными данными «контрольной группы» (n=48) (таблица 15).

Таблица 15 – Достоверно значимые различия в исследуемых показателях в группе с высокой выраженностью ПТСР (n=42) и в контрольной группе (n=48) в г. Мариуполь

Показатель	Контрольная группа (n=48)	Экспериментальная группа (n=42)	U- Манна –Уитни	p
	M (σ)	M (σ)		
<b>Стратегии совладающего поведения</b>				
Бегство–избегание	50,4 (9,97)	59,76 (13,51)	545,50	<0,01
<b>Структуры психологических защит</b>				
Неадаптивные	3,35 (1,08)	4,82 (1,22)	364,00	<0,01
Искажающие образ	3,61 (1,19)	4,67 (1,55)	599,00	<0,01
<b>Госпитальная шкала тревоги и депрессии</b>				
Тревога	5 (3,07)	9,98 (3,81)	315,00	<0,01
Депрессия	4,4 (3,06)	7,19 (3,23)	544,00	<0,01
<b>Шкала Спилбергера–Ханина</b>				
Ситуативная тревожность	34,31 (9,43)	43,9 (13,51)	556,00	<0,01
Личностная тревожность	38,06 (8,64)	48,31 (11,02)	460,50	<0,01

*Примечание: M — среднее значение, σ — стандартное отклонение, ρ — коэффициент корреляции Спирмена, R<sup>2</sup> — коэффициент детерминации, \* — p<0,05, \*\* — p<0,01.*

Кроме того, из приведенных в таблице 16 данных видно, что существуют значимые и достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами как по стратегиям совладания, так и по структуре психических защит.

Респонденты с высокой выраженностью ПТСР, значимо чаще используют копинг-стратегию «бегства–избегания», значимо чаще используют дезадаптивные и искажающие образ психологические защиты, имеют более высокий уровень тревоги и депрессии, и чаще страдают от нарушений сна.

Таблица 16 – Корреляционная взаимосвязь выраженности ПТСР и нарушений сна ( $n=90$ ) в г. Мариуполь

Показатели нарушений сна	$M (\sigma)$	ПТСР	
		$\rho$	$R^2$
Питтсбургский опросник (PSQI)	10,88 (6,28)	0,50**	0,25

Примечание:  $M$  — среднее значение,  $\sigma$  — стандартное отклонение,  $\rho$  — коэффициент корреляции Спирмена,  $R^2$  — коэффициент детерминации, \* —  $p < 0,05$ , \*\* —  $p < 0,01$ .

Более подробное изучение показателей сна в обеих группах показало, что в группе с высокой выраженностью ПТСР чаще встречаются такие показатели нарушений сна, как кошмары, ощущение «падения вниз», бессонница.

Это не удивительно, и еще раз подтверждает данные ряда исследований [190, 191]. Нарушение функционирования личности вследствие переживания травматического опыта проживания в условиях военных действий включает в себя как общее снижение качества сна, так и отдельные его нарушения в виде ночных кошмаров, ощущения падения вниз во сне, бессонницу.

Сравним частоту данных симптомов, разделив мариупольскую выборку на экспериментальную группу, характеризующуюся высокой

выраженностью ПТСР, и контрольную группу, характеризующуюся низкой выраженностью ПТСР (меньше 6 баллов по опроснику на скрининг ПТСР). Соответствующие данные представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Сравнительный анализ нарушений сна в группе с высокой выраженностью ПТСР (n=42) и контрольной группе (n=48) в г. Мариуполь

Характеристика сна	Доля внутри группы (%)	
	Контрольная группа (n=48)	Экспериментальная группа (n=42)
Кошмары	27%	74%
Падение вниз	13%	21%
Бессонница	6%	19%

Итак, на выборке ранее находившихся на территории военных действий студентов г. Мариуполя нами выявлена взаимосвязь выраженности признаков посттравматического стрессового расстройства с преобладанием копинг-стратегии «бегство–избегание» и ориентацией на неадаптивные психологические защиты. «Ощущение падения вниз» во сне здесь, на наш взгляд, следует рассматривать как проявление панического состояния, возникающего при потере контроля. В этой связи отметим важность применения копинг-стратегии самоконтроля для тех представителей г. Мариуполь, которые характеризуются высокой выраженностью ПТСР.

### **3.4 Сравнительный анализ специфики психологической защиты, стратегий совладания личности и последствий трудной жизненной ситуации**

Как было указанного выше, согласно результатам прохождения опросника, на скрининг ПТСР респондентами из Мариуполя 46,4 % (n=46) получили 6 и более баллов, что позволяет отнести их группе с высокой выраженностью ПТСР, а осуществленная нами количественная обработка

материалов исследования показывает, что распределение данных по результатам опросника на скрининг ПТСР (рис. 7) отличается от нормального.

Проверка на нормальность распределения осуществлялась по критерию Шапиро-Уилкса ( $W = 0,95$ ,  $p=0,0009$ ), что указывает на то, что выборочные данные существенно отклоняются от нормального распределения.

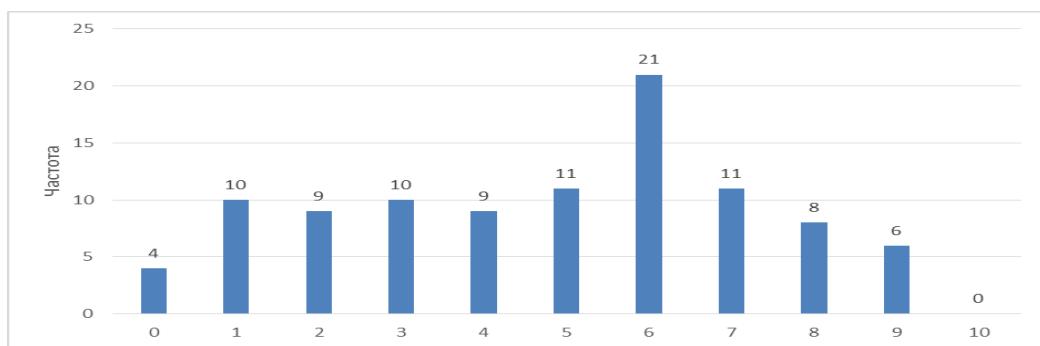


Рисунок 7 – Распределение студентов г. Мариуполя по опроснику на скрининг ПТСР

У респондентов из Санкт-Петербурга по результатам прохождения Опросника на скрининг ПТСР 38,3% ( $n=41$ ) получили 6 и более баллов, что также позволяет отнести их к группе с высокой выраженностью ПТСР. Распределение данных по результатам опросника на скрининг ПТСР и в этой группе респондентов отличается от нормального (рис. 8). Проверка на нормальность распределения осуществлялась по критерию Шапиро-Уилкса ( $W=0,96$ ,  $p=0,006$ ), что указывает на то, что выборочные данные существенно отклоняются от нормального распределения.

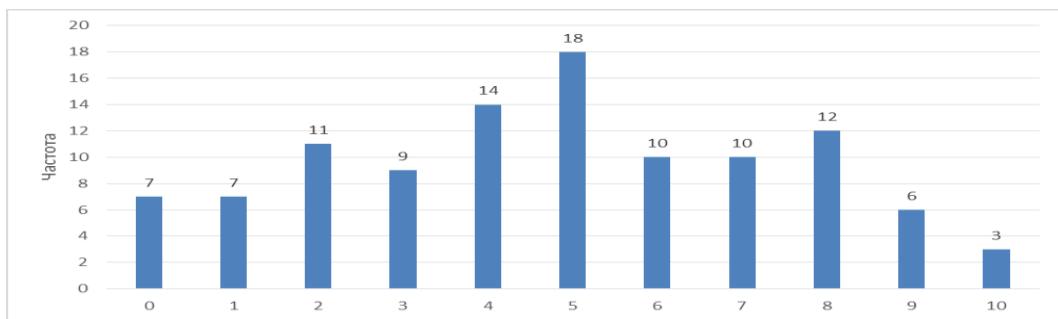


Рисунок 8 – Распределение студентов г. Санкт-Петербурга по опроснику на скрининг ПТСР

В данном разделе на основе данных, полученных при исследовании совокупной выборки, обратимся к анализу закономерностей, ранее выявленных нами при исследовании мариупольской выборки. При этом вначале изучим различия внутри мариупольской выборки еще по одному критерию.

В таблице 18 представлены результаты сравнительного анализа значимых различий между исследуемыми показателями в группе с высокой выраженностью ПТСР ( $n=46$ ) и контрольной группе ( $n=53$ ) г. Мариуполя.

Таблица 18 – Достоверно значимые различия по исследуемым показателям в группе с высокой выраженностью ПТСР ( $n=46$ ) и контрольной группе ( $n=53$ ) в г. Мариуполе

Наименование показателей	КГ		ЭГ		U-Манна–Уитни	P
	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
Шкала Спилбергера–Ханина						
Сituативная тревожность	35,28	10,00	43,20	13,49	775,00	0,00
Личностная тревожность	38,15	8,83	47,65	11,12	606,50	0,00
Стратегии совладающего поведения						
Бегство-избегание	50,92	10,91	58,26	13,68	780,50	0,00
Планирование решения	52,75	12,25	47,46	11,97	903,00	0,03
Структура психологических защит						
Неадаптивные	3,42	1,23	4,70	1,30	525,50	0,00
Искажающие образ	3,62	1,18	4,66	1,50	717,50	0,00
Госпитальная шкала тревоги и депрессии						
Тревога	5,25	3,16	10,04	3,76	402,00	0,00
Депрессия	4,23	3,00	7,15	3,23	629,50	0,00

Примечания:  $M$  – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение; значение критерия Манна–Уитни;  $p$  – уровень значимости критерия Манна–Уитни.

Полученные результаты позволяют нам зафиксировать существование статистически значимых взаимосвязей между последствиями трудной жизненной ситуации, выраженной посттравматических реакций, с одной стороны, и использованием неадаптивных и искажающих образ защитных

механизмов личности, а также копинг-стратегии «бегство-избегание» и высокого уровня тревожности, с другой стороны. Напротив, копинг-стратегия «планирования решения» значимо взаимосвязана с низкой выраженностью ПТСР.

Далее рассмотрим (табл. 19) результаты сравнительного анализа исследуемых показателей в общей группе с высокой выраженностью ПТСР ( $n=84$ ) и контрольной группе ( $n=122$ ) г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя.

Таблица 19 – Достоверно значимые различия по исследуемым показателям в общей группе с высокой выраженностью ПТСР ( $n=84$ ) и контрольной группе ( $n=122$ ) г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя

Наименование показателей	Общая группа без высокой выраженности ПТСР		Общая группа с высокой выраженнойностью ПТСР		U-Манна–Уитни	P
	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
Ситуативная тревожность	35,76	12,87	46,60	12,92	2773,00	0,00
Личностная тревожность	38,87	11,91	50,26	12,38	2359,50	0,00
Дистанцирование	51,51	12,94	55,07	14,61	4326,00	0,04
Принятие ответственности	45,82	9,54	49,14	11,57	4093,00	0,01
Бегство-избегание	51,82	10,29	60,14	12,51	3068,50	0,00
Планирование решения	51,93	10,92	48,34	10,73	4252,00	0,03
Положительная переоценка	53,82	10,49	50,76	10,18	4322,00	0,04
Неадаптивные	3,57	1,07	4,87	1,29	2206,50	0,00
Искажающие образ	3,79	0,90	4,34	1,28	4083,00	0,01
Тревога	5,62	3,41	10,12	3,48	1815,50	0,00
Депрессия	4,52	2,89	7,24	3,17	2734,00	0,00

Примечания:  $M$  – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение – стандартное отклонение; значение критерия Манна–Уитни;  $p$  – уровень значимости критерия Манна–Уитни.

Как явствует из таблицы 19, выраженность ПТСР значимо взаимосвязана с использованием неадаптивных и искажающих образ защитных механизмов, а также копинг-стратегией «бегство-избегание» и

«дистанцирования», высоким уровнем тревожности.

Кроме того, отсутствие высокой выраженности ПТСР значимо взаимосвязано с копинг-стратегиями «планирование решения» и «положительная переоценка».

Аналогичные закономерности выявлены нами и при анализе данных, полученных на совокупной выборке, в которую вошли студенты, как Мариупольского университета, так и Санкт-Петербурга.

Сравним исследуемые показатели в группе с высокой выраженностью развития ПТСР (г. Мариуполь) и в контрольной группе (г. Санкт-Петербург). Соответствующие данные представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Достоверно значимые различия по исследуемым показателям в группе с высокой выраженностью развития ПТСР ( $n=46$ ) г. Мариуполя и контрольной группе ( $n=53$ ) г. Санкт-Петербурга

Наименование показателей	Санкт-Петербург		Мариуполь		U	p
	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
Шкала Спилбергера–Ханина						
Ситуативная тревожность	36,15	14,85	43,20	13,49	1089,50	0,01
Личностная тревожность	39,45	13,94	47,65	11,12	963,50	0,00
Стратегии совладающего поведения						
Дистанцирование	49,80	13,98	55,72	14,21	1142,50	0,03
Самоконтроль	45,12	9,53	49,57	13,96	1165,00	0,04
Бегство-избегание	52,55	9,80	58,26	13,68	1086,00	0,01
Структура психологических защит						
Неадаптивные	3,69	0,91	4,70	1,30	733,00	0,00
Искажающие образ	3,93	0,54	4,66	1,50	1041,50	0,00
Госпитальная шкала тревоги и депрессии						
Тревога	5,92	3,60	10,04	3,76	627,00	0,00
Депрессия	4,76	2,80	7,15	3,23	872,00	0,00

Примечание: M – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

Представленные данные показывают, что мариупольские студенты, входящие в группу с высокой выраженностью ПТСР, характеризуются значимо более высоким уровнем тревожности, использованием

неадаптивных и искажающих образ защитных механизмов, копинг-стратегии «бегство-избегание» и «дистанцирования», нежели не входящие в группу с высокой выраженностью ПТСР студенты из Санкт-Петербурга. В свою очередь, последние характеризуются значимо более высоким уровнем самоконтроля.

В целом, как можно видеть, тема адаптивного самоконтроля является достаточно важной в защитной системе личности, так как именно такой самоконтроль, не перерастающий из эффективной стратегии совладания в расщепление между «произвольными» и «непроизвольными» психическими процессами, позволяет личности быть интегрированной и преодолевать последствия тех или иных трудных жизненных ситуаций (включая те из них, которые связаны с воздействием разрушительных стрессогенных факторов).

В случае же утраты адаптивного самоконтроля проявляются процессы, которые рядом авторов метафорически обозначаются как сочетание «сверхконтроль» и «бесконтроля» [30].

Также рассмотрим корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в экспериментальной группе (ЭГ), г. Мариуполь (табл. 21).

Таблица 21 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в ЭГ (высокая выраженность ПТСР), Мариуполь (n=46)

Показатели	Неадаптивные	Искажающие образ	Само принижение	Адаптивные
Самоконтроль	0,289 p=.051	0,075 p=.620	0,150 p=.317	<b>0,293</b> <b>p=.047</b>
Принятие ответственности	0,156 p=.300	<b>-0,336</b> <b>p=.022</b>	-0,003 p=.980	0,049 p=.745
Бегство-избегание	<b>0,337</b> <b>p=.022</b>	-0,044 p=.771	0,093 p=.537	0,054 p=.719

*Примечание: ЭГ – экспериментальная группа. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции Спирмена p<0,05.*

Как явствует из таблицы 21, у мариупольских испытуемых, входящих в группу с высокой выраженностью ПТСР, копинг-стратегия «бегство-

избегание» значимо взаимосвязана с использованием неадаптивных защитных механизмов, стратегия самоконтроля – с адаптивными защитными механизмами, а стратегия «принятия ответственности» с защитными механизмами «искажения образа».

Отметим, что связь стратегии самоконтроля с адаптивностью защитных механизмов представляет собой важную компоненту защитной системы личности в Мариуполе, что соответствует вышеприведенным теоретическим концептам.

Обратимся к представленным в таблице 22 корреляционным взаимосвязям копинг-стратегий и психологических защит в контрольной группе (г. Мариуполь).

Таблица 22 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в КГ, Мариуполь, (n=53)

Показатели	Неадаптивные	Искажающие образ	Само принижающие	Адаптивные
Дистанцирование	<b>0,309</b> <b>p=.024</b>	0,128 p=.359	-0,257 p=.063	<b>0,325</b> <b>p=.017</b>
Самоконтроль	-0,017 p=.900	-0,002 p=.988	-0,138 p=.324	<b>0,397</b> <b>p=.003</b>
Поиск соц. поддержки	0,051 p=.716	-0,184 p=.187	-0,065 p=.643	<b>0,283</b> <b>p=.040</b>
Принятие ответственности	0,232 p=.094	0,121 p=.387	-0,062 p=.657	<b>0,381</b> <b>p=.005</b>
Бегство-избегание	<b>0,379</b> <b>p=.005</b>	-0,006 p=.963	<b>-0,270</b> <b>p=.050</b>	<b>0,280</b> <b>p=.042</b>
Планирование решения	<b>-0,312</b> <b>p=.023</b>	-0,144 p=.302	0,074 p=.594	0,269 p=.051

Примечание: КГ – контрольная группа. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции Спирмена  $p<0,05$

В случае отсутствия высокой выраженностью ПСТР у мариупольских испытуемых копинг-стратегия «бегства-избегания» также связана, в том числе, с дезадаптивными защитами.

Соответственно, стратегия самоконтроля в Мариуполе является особенно значимой именно в контексте успешной адаптации к трудной

жизненной ситуации и преодоления ее последствий.

Напротив, искажающие образ защитные механизмы отрицательно взаимосвязаны с копинг-стратегией принятия ответственности, что может свидетельствовать о выборе многими мариупольцами субъектного отношения к трудной жизненной ситуации и об их внутреннем стремлении к принятию своих истинных чувств.

Изучим представленные в таблице 23 корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в контрольной группе (г. Санкт-Петербург).

Таблица 23 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в КГ, Санкт-Петербург, (n=66)

Показатели	Не адаптивные	Искажающие образ	Само принижающие	Адаптивные
Дистанцирование	<b>0,421</b> <i>p=,000</i>	0,061 <i>p=,627</i>	<b>0,304</b> <i>p=,013</i>	0,028 <i>p=,819</i>
Поиск соц. Поддержки	0,186 <i>p=,134</i>	0,218 <i>p=,079</i>	0,228 <i>p=,065</i>	<b>0,256</b> <i>p=,038</i>
Принятие ответственности	<b>0,314</b> <i>p=,010</i>	-0,122 <i>p=,328</i>	0,062 <i>p=,616</i>	0,077 <i>p=,535</i>
Бегство-избегание	<b>0,521</b> <i>p=,000</i>	0,000 <i>p=,999</i>	0,201 <i>p=,107</i>	0,128 <i>p=,303</i>
Положительная переоценка	-0,062 <i>p=,616</i>	0,075 <i>p=,548</i>	0,191 <i>p=,123</i>	<b>0,315</b> <i>p=,010</i>

Примечание: КГ – контрольная группа. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции Спирмена  $p<0,05$

В случае отсутствия высокой выраженности ПСТР у петербургских испытуемых копинг-стратегия «бегства-избегания» также связана, в том числе, с дезадаптивными защитами.

Представим корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в общей группе с высокой выраженностью ПТСР (табл. 24).

В общей испытуемых группе высокой выраженностью ПТСР адаптивные защитные механизмы характеризуются взаимосвязью только с

копинг-стратегией «самоконтроля», которая взаимосвязана и с неадаптивными защитными механизмами. При этом с последними взаимосвязаны и защитные механизмы «бегства-избегания» и «планирования решения». Защитные механизмы «искажения образа» в этой группе взаимосвязаны с копинг-стратегией «принятия ответственности».

Таблица 24 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в общей группе с высокой выраженностью ПТСР (n=84)

Показатели	Не адаптивные	Искажающие образ	Само-приникающие	Адаптивные
Самоконтроль	<b>0,216</b> <b>p=,044</b>	0,039 p=,714	0,176 p=,103	<b>0,236</b> <b>p=,028</b>
Принятие ответственности	0,174 p=,106	<b>-0,2511</b> <b>p=,019</b>	0,043 p=,690	0,099 p=,360
Бегство-избегание	<b>0,364</b> <b>p=,001</b>	-0,024 p=,822	0,073 p=,499	0,102 p=,346
Планирование решения	<b>-0,232</b> <b>p=,030</b>	-0,039 p=,715	0,029 p=,788	0,167 p=,121

*Примечание: полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции Спирмена p<0,05*

Отдельно рассмотрим корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в общей группе без высокой выраженности ПТСР (табл. 25).

В общей группе испытуемых без высокой выраженности ПТСР использование адаптивных защитных механизмов взаимосвязано практически со всеми копинг-стратегиями, кроме «конfrontации» и «дистанцирования».

Использование же неадаптивных защитных механизмов также взаимосвязано практически со всеми копинг-стратегиями, кроме «самоконтроля» и «поиска социальной поддержки», и отрицательно взаимосвязано со стратегией планирования решения, а также копинг-стратегией положительной переоценки. Кроме того, использование

искажающих образ защитных механизмов взаимосвязано с копинг-стратегией «конfrontации».

Таблица 25 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит в общей группе без высокой выраженности ПТСР (n=122)

Показатели	Неадаптивные	Искажающие образ	Само-приникающие	Адаптивные
Конфронтация	<b>0,160</b> <b>P=,042</b>	<b>0,180</b> <b>p=,049</b>	-0,091 p=.324	0,148 p=.107
Дистанцирование	<b>0,331</b> <b>p=,000</b>	0,061 p=.505	0,011 p=.903	0,152 p=.099
Самоконтроль	0,024 p=.795	-0,010 p=.910	-0,064 p=.490	<b>0,241</b> <b>p=.008</b>
Поиск соц. поддержки	0,135 p=.143	0,002 p=.986	0,049 p=.590	<b>0,271</b> <b>p=.003</b>
Принятие ответственности	<b>0,275</b> <b>p=.002</b>	0,049 p=.591	-0,018 p=.846	<b>0,255</b> <b>p=.005</b>
Бегство-избегание	<b>0,447</b> <b>p=.000</b>	0,009 p=.919	-0,090 p=.329	<b>0,218</b> <b>p=.017</b>
Планирование решения	<b>-0,240</b> <b>p=.009</b>	-0,095 p=.304	0,115 p=.211	<b>0,220</b> <b>p=.016</b>
Положительная переоценка	<b>-0,185</b> <b>p=.043</b>	-0,098 p=.289	0,031 p=.736	<b>0,259</b> <b>p=.004</b>

*Примечание: полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции Спирмена p<0,05*

Представим также достоверно значимые различия копинг-стратегий и психологических защит в группах с высокой выраженностью ПТСР в Санкт-Петербурге и Мариуполе (табл. 26).

Как видно из представленных в таблице 26 данных, в группе мариупольских испытуемых с высокой выраженностью ПТСР значимо чаще, чем в группе испытуемых из Санкт-Петербурга с высокой выраженностью ПТСР, используются искажающие образ защитные механизмы. Это неудивительно, так как для лиц, переживших интенсивный «шоковый» стресс, характерна тенденция к минимизации негативных переживаний.

При этом уровень личностной и ситуативной тревожности, как и сами

показатели выраженности ПТСР, значимо выше в Санкт-Петербурге, что является еще одним подтверждением выявленных нами закономерностей.

Таблица 26 – Достоверно значимые различия копинг-стратегий и психологических защит в группах с высокой выраженностью ПТСР в Санкт-Петербурге и Мариуполе (n=87)

Показатели	С высокой выраженностю ПТСР M	Санкт-Петербург σ	С высокой выраженностю ПТСР M	Мариуполь σ	U	p-level
СТ	50,41	11,22	43,20	13,49	597,00	0,00
ЛТ	53,20	13,19	47,65	11,12	547,00	0,00
Иск-щие образ	3,98	0,86	4,66	1,50	683,00	0,03
Высокая выраж-сть ПТСР	7,56	1,23	6,98	1,09	688,00	0,03

Примечание: M – среднее значение, σ – стандартное отклонение. U - U-критерий Манна-Уитни. Р – показатель достоверности различий.

Рассмотрим также достоверно значимые различия копинг-стратегий и психологических защит в группах без высокой выраженности ПТСР в Санкт-Петербурге и Мариуполе (табл. 27).

Таблица 27 – Достоверно значимые различия копинг-стратегий и психологических защит в группах без высокой выраженности ПТСР в Санкт-Петербурге и Мариуполе (n=119)

Показатели	Без высокой выраженности ПТСР M	Петербург σ	Без высоко-й выраженности ПТСР M	Мариуполь σ	U	p-level
Конфронтация	52,03	10,69	48,11	9,88	1392,50	0,05
Искажающие образ	3,93	0,54	3,62	1,18	1282,00	0,01

Примечание: M – среднее значение, σ – стандартное отклонение. U - U-критерий Манна-Уитни. Р – показатель достоверности различий.

Как видно из данных таблицы 27, при низкой выраженности ПТСР испытуемые из Мариуполя значимо реже используют искажающие образ защитные механизмы и копинг-стратегию конфронтации.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа нарушений сна в группе с высокой выраженностью ПТСР в экспериментальной и контрольной группе в г. Санкт-Петербург и г. Мариуполь (табл. 28).

Таблица 28 – Сравнительный анализ нарушений сна в группе с высокой выраженностью ПТСР ( $n=84$ ) в экспериментальной и контрольной группе ( $n=122$ ), г. Санкт-Петербург и г. Мариуполь

Характеристика сна	Доля внутри группы (%)	
	Контрольная группа (n=84)	Экспериментальная группа (n=122)
Кошмары	32%	77%
Падение вниз	15%	22%
Бессонница	6%	21%

Выраженность последствий трудной жизненной ситуации в форме посттравматических реакций, очевидно, сопряжена с такими показателями нарушений сна, как кошмары (в особенной степени), ощущение «падения вниз», бессонница.

Кроме того, анализ ответов на авторскую анкету показал, что 32,3% испытуемых и из Санкт-Петербурга, и из Мариуполя осознают связь содержания сновидения с физиологическим состоянием своего организма.

В выборке респондентов из Мариуполя этот показатель составлял 23%. Таким образом, мы получили новое подтверждение адекватности висцеральной теории сна Писарева.

Вместе с тем, нами получен следующий очень важный и неочевидный результат: между выборками Мариуполя и Санкт-Петербурга нет значимых различий в уровне выраженности ПТСР.

При этом приданье позитивного смысла травмирующим событиям и личностным перспективам в Мариуполе с высокой степенью вероятности является одним из базовых (если не базовым) фактором преодоления последствий ПТСР, выхода из трудной жизненной ситуации, восстановления здоровой, адаптивной защитой системы личности и адекватного восприятия реальности. Этим может объясняться отсутствие различий в общем уровне выраженности ПТСР в Мариуполе и Санкт-Петербурге.

Вместе с тем, «застревание» в травме для имеющих опыт нахождения в зоне боевых действий жителей Мариуполя является более тяжелым, чем для жителей Петербурга.

Представленные выше выводы, на наш взгляд, напрямую указывают на высокий потенциал эффективности экзистенциального подхода в психокоррекции и психологической психотерапии при работе с лицами, попавшими в трудную жизненную ситуацию и находящими в зоне высокой выраженности ПТСР.

Данному аспекту в контексте «субъектно-объектного подхода» посвящен следующий раздел.

### **3.5 Защитная система и отношение личности к жизненным ситуациям**

Рассмотрим взаимосвязи между отношением к значимой жизненной ситуации, выраженностью последствий трудной жизненной ситуации, и качеством сна. Соответствующие данные представлены в таблице 29.

Полученные нами данные позволяют зафиксировать следующую закономерность (проявляющуюся в слабой, но близкой к умеренной взаимосвязи): выраженность травматических последствий трудной жизненной ситуации значимо взаимосвязана с отвержением значимой ситуации, отказом от интернального локуса контроля, и, наоборот, с принятием экстернального локуса контроля, кошмарами, бессонницей,

чувством потери личностного контроля над ситуацией при засыпании и нарушением общего качества сна.

Таблица 29 – Корреляционные взаимосвязи отношения к жизненной ситуации и качеством сна в совокупной выборке испытуемых из Санкт-Петербурга и Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР (n=91)

Наименование показателей	Выраженность ПТСР
Отношение к значимой ситуации:	
Принятие	<b>-0,22</b>
Отвержение	<b>0,24</b>
Интернальность	<b>-0,22</b>
Характеристики сна:	
Мне время от времени снятся кошмары	<b>0,31</b>
У меня бессонница	<b>0,27</b>

*Примечание: полужирным шрифтом выделены статистически значимые (со слабой и средней силой) коэффициенты корреляции Спирмена p<0,05*

Совокупность этих данных свидетельствует о сопряжении деструктивных последствий трудной жизненной ситуации и объектной ориентации личности. Отсюда, на наш взгляд, следует и вывод о высокой значимости субъектной ориентации для личностного развития при риске посттравматических реакций. Приведем результаты сравнительного анализа отношения к жизненной ситуации и качеством сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР, представленные в таблице 30 и в таблице 31.

Полученные нами данные позволяют зафиксировать следующую закономерность: при случае сохраняющихся негативных последствий трудной жизненной ситуации (высокой выраженности ПТСР) испытуемые из Мариуполя отказываются принимать эту ситуацию как легкую, и делают это существенно более выражено, чем испытуемые из Санкт-Петербурга с теми же характеристиками. При отсутствии значимых различий в выраженности ПТСР между общими выборками Петербурга и Мариуполя при высокой выраженности данного показателя мариупольцы в большей степени страдают

от последствий трудной жизненной ситуации. Одновременно при высокой выраженности ПТСР представители Мариуполя в меньшей, чем представители Петербурга, степени, ориентированы на внутреннюю работу с собой, что проявляется в менее выраженной ориентации на интернальность. Однако именно в Мариуполе в отличие от Петербурга проявляется следующая закономерность: чем выше интернальность, тем меньше выраженность ПТСР. Выраженность ПТСР для мариупольцев взаимосвязана с более существенными, чем в Петербурге, нарушениями сна.

Таблица 30 – Достоверно значимые различия в отношении к жизненной ситуации и качеством сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР (n=91)

Наименование показателей	Санкт-Петербург (n=39)		Мариуполь (n=52)		U
	M	$\sigma$	M	$\sigma$	
Легкость	1	0,863	0	0,847	1125,5
Интернальность	3	1,151	2	1,205	1185
ПТСР	7	<b>1,411</b>	8	<b>1,426</b>	<b>947</b>
Мне время от времени снятся кошмары	1	0,502	1	0,498	1001
Засыпая, я чувствую, будто падаю вниз, и это меня пугает	0	0,477	0	0,425	1118
Качество сна	-2	2,609	-4	2,773	990
Негативное отношение ко сну	0	1,828	0	2,559	<b>711</b>

Примечание: M – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение, U – U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 31 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи отношения к жизненной ситуации и качеством сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР ( $n=91$ )

Наименование показателей	Выраженность ПТСР	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
Отношение к значимой ситуации:		
Легкость	0,142	<b>-0,312</b>
Интернальность	0,056	<b>-0,430</b>
Характеристики сна:		
Мне время от времени снятся кошмары	0,195	<b>0,396</b>
Засыпая, я чувствую, будто падаю вниз, и это меня пугает	<b>0,416</b>	0,069
Качество сна	<b>-0,404</b>	-0,341
Негативное отношение ко сну	<b>-0,006</b>	-0,097

Примечание: полужирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции Спирмена  $p<0,05$ .

Изучим результаты сравнительного анализа выраженности ПТСР и качества сна у испытуемых из Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с разным отношением к значимой жизненной ситуации (табл. 32 и табл. 33).

Таблица 32 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи выраженности ПТСР и качества сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г.Мариуполя с разным отношением к значимой жизненной ситуации ( $n=22$ )

Наименование показателей	Санкт-Петербург (n=11)		Мариуполь (n=21)		U
	M	$\sigma$	M	$\sigma$	
Легкость	1	0,522	0	0,658	<b>67</b>
Интернальность	2	1,044	2	1,278	146
Пассивность	0	0,820	1	1,327	<b>86</b>
ПТСР	7	1,221	8	1,525	<b>70</b>
У меня бессонница	0	0,404	0	0,483	98
Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни	0	0,522	1	0,497	96,5

Примечание: M – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение, U – U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 33 – Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи выраженности ПТСР и качества сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с разным отношением к значимой жизненной ситуации (n=22)

Наименование показателей	Выраженность ПТСР	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
Отношение к значимой ситуации:		
Легкость	0,228	<b>-0,642</b>
Интернальность	-0,424	<b>-0,574</b>
Пассивность	<b>0,645</b>	-0,018
Характеристики сна:		
У меня бессонница	<b>0,709</b>	0,264
Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни	<b>-0,775</b>	-0,115

Примечание: полужирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции Спирмена  $p < 0,05$ .

Приведенные в таблицах 32 и 33 данные вновь показывают, что и в Мариуполе, и в Санкт-Петербурге интернальный локус контроля отрицательно и с большой силой взаимосвязан с травматическими последствиями трудной жизненной ситуации.

Это – еще одно свидетельство в пользу предположения о том, что субъектность, подразумевающее принятие на себя ответственности за происходящие события, позволяет преодолевать такие последствия.

Значимая и сильная взаимосвязь между пассивностью и выраженной ПТСР в Петербурге говорит о том же, хотя слабой силы (но значимая) отрицательная взаимосвязь между пассивностью и выраженной ПТСР в Мариуполе «выбивается» из этого ряда, но может говорить об определенной психологической «разрядке» у переживших сильный стресс жителях данного города.

При этом у той же группы испытуемых из Санкт-Петербурга значительно чаще, чем испытуемых из Мариуполя, встречается бессонница, при том, что они относятся к значимой жизненной ситуации со значительно большей легкостью. Для испытуемых из Санкт-Петербурга при высокой

выраженности ПСТР свойственно пассивное отношение к значимой жизненной ситуации и «бегство от сновидений».

На основании вышеизложенного мы можем утверждать, что:

1) выражность посттравматических стрессовых реакций как последствий трудной жизненной ситуации значимо взаимосвязана с объектной и при, этом, с негативной ориентацией на значимую жизненную ситуацию, с экстернальным локусом контроля, а также с нарушением качества сна в форме кошмарных сновидений, как с маркером общего нарушения качества жизни;

2) у представителей г. Мариуполя, в случае объектной и, при этом, с негативной ориентации на значимую жизненную ситуацию, выражность посттравматических стрессовых реакций выше, чем у представителей г.Санкт-Петербурга, а понижение качества сна в форме кошмаров более выражено.

Так как экстернальный локус контроля свидетельствует о потере общего личностного контроля над ситуацией, не удивительно, что с данной характеристикой сопряжена высокая выраженность посттравматических стрессовых реакций, в целом, и субъективно переживаемое чувство тревоги при погружении в сон, объективно связанный с потерей контроля сознания над внутренними процессами.

В целом, можно констатировать, что субъектность личности снижает выраженность посттравматических стрессовых реакций при попадании в тяжелую (сложную) жизненную ситуацию.

При этом нами не выявлено значимых различий между уровнем выраженности посттравматических стрессовых реакций в Санкт-Петербурге и Мариуполе, тогда как, напомним, общий уровень личностной тревожности значимо выше в Санкт-Петербурге.

Рассмотрим один из вариантов движения в сторону субъектного подхода посредством работы с материалом сновидений как своеобразной «стратегии совладания» (саморегуляции).

### **3.6 Работа с материалом сновидений как фактор совладания с трудными жизненными ситуациями**

Тема сновидений с момента появления современной психологии привлекала внимание многих исследователей, однако, всегда находилась на периферии академической науки, хотя в России такие авторы, как В. В. Козлов, С. А. Парфентьев, В. В. Майков и многие другие, приложили немало усилий для развития научных знаний в данной сфере [29]. Вместе с тем, никто из них до настоящего момента не опубликовал статистические данные, позволяющие подвести строгую доказательную базу действенности психокоррекционной работы с материалом сновидений.

Проводимая нами на протяжении многих лет практическая работа [28-31; 38], также характеризовалась этой существенной с научной точки зрения погрешностью.

В рамках эксперимента, результаты которого представлены в настоящем разделе текста диссертационного исследования, мы сделали попытку этот недостаток отчасти устраниить.

Два первых этапа данного эксперимента описаны нами в статьях «Психология сновидений: обоснование и развитие синтетического подхода» [29] и «Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности» [31].

Завершив третий этап эксперимента (на протяжении всего исследования в психокоррекционной работе с группами испытуемых из Мариуполя, которые добровольно записались на участие в эксперименте, использовался приведенный в первой главе алгоритм), мы осуществили статистический анализ (применялся критерий Вилкоксона) полученных помошью методики Спилбергера-Ханина данных.

В рамках этого анализа нами сравнивался уровень ситуативной и личностной тревожности участников эксперимента до его начала и после его завершения.

Проанализированные результаты приведены в таблице 34.

Таблица 34 – Достоверно значимые различия в уровне ситуативной и личностной тревожности до и после экспериментального воздействия

Показатель	Критерий Вилкоксона
Ситуационная тревожность	$17 < p(0,01)$ при $n=49$
Личностная тревожность	$54 < p(0,05)$ при $n=47$

*Примечание: использовался критерий Вилкоксона для зависимых выборок. Р – показатель значимости различий.*

Как можно увидеть, различия между показателями состояния участников эксперимента по шкале ситуационной тревожности согласно критерию Вилкоксона достоверны на уровне значимости  $p<0,01$ , а по шкале личностной тревожности – на уровне значимости  $p<0,05$ . Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанный нами алгоритм психокоррекционной работы с материалом сновидений является эффективным в части снижения уровня тревожности.

Кроме того, нами получена качественная обратная связь со стороны испытуемых (Приложение Г).

Процесс работы с материалом сновидений (описанный в самоотчетах испытуемых), позволил выделить следующие универсальные этапы такой работы:

- а) адаптационный этап;
- б) этап проявления и осознания материала сновидений (многие испытуемые до начала эксперимента считали, что сновидения им не снятся);
- в) «теневой» этап «разморозки» хаотических эмоций, связанных травматическим опытом и (или) внутренними конфликтами (отметим, что на данном этапе испытуемые, как правило, получили и ранее блокированный доступ к своим внутренним ресурсам);
- г) этап «кульминации», то есть повышения степени интенсивности негативных переживаний, а также приобретения способности выносить их за

счет опоры на внутренние ресурсы, одновременно превращая хаотизированную психическую энергию в энергию созидания;

д) интеграционный этап.

В нескольких случаях эти этапы повторились в нескольких же «витках спирали» с постепенным закреплением позитивного опыта. Во всех случаях шло внутреннее (при нашем посредничестве) естественное обучение взаимодействию с неосознанными частями собственной психики, сопряженное с восприятием насыщенных энергией образов.

Следует отметить явно проявляющуюся у многих участников эксперимента качественную способность к преодолению внутреннего расщепления, что выражалось в постепенном развитии способности выдерживать сосуществование созидательных и деструктивных процессов при утверждении созидательных установок.

Скажем, одна из участниц эксперимента по имени Анна (имя изменено), страдавшая от выраженных депрессивных состояний, в ходе работы увидела следующий сон: «Мне приснилось, что есть два мира, которые отделены забором. В одном живут люди со сверхспособностями, а в другом обычные люди. У меня была способность проваливаться в астрал и видеть будущее, видеть правду и все такое. Мне как-то удалось провалиться в астрал и попасть в свою голову. Мои мысли выглядели как город, переполненный одноэтажными зданиями. Иногда город был зеленый, цветущий. А иногда начинал гореть, и половина превращалась в пепел. И я помню, что нашла способ понимать, из-за чего город горит, и останавливать это».

У большинства участников эксперимента усилилась способность к внутреннему диалогу и осознанию своих «слепых пятен», а также в саморегуляции и выстраиванию внутреннего баланса (то есть достижению субъективно переживаемого состояния целостности и внутреннего благополучия). Другими словами, произошла «интериоризация психотерапевтической функции», сопряженная с развитием способности

самостоятельно работать своими сновидениями, достигая задачи, как самоанализа, так и развития личности в плане ее субъектности.

С нашей точки зрения работа с материалом сновидений может использоваться и как самостоятельный метод, и как дополнение к тому или иному психокоррекционному подходу, например, экзистенциальному. Кроме того, данный метод, на наш взгляд, является вполне показанным при комплексной психотерапии лиц с ПТСР.

### **3.7 Обсуждение полученных результатов**

В целом, выдвинутые нами гипотезы подтвердились. Обратимся к одному из наиболее значимых и, возможно, несколько неожиданному результату нашего исследования: между Санкт-Петербургом и Мариуполем (мирный регион) не выявлено значимых различий в уровне посттравматической симптоматики, и, более того, личностная тревожность в Мариуполе является значимо более низкой, чем в Санкт-Петербурге. В этой связи выдвинем предположение: в случае преодоления личностью последствий травматизации, что сейчас в массовом порядке может происходить в Мариуполе, население которого придает позитивный смысл происходящим событиям, субъект начинает адекватно воспринимать самого себя и реальность, причем даже в большей степени, чем не прошедшие через шоковый травматический опыт индивидуумы. Такой смысл проявляется даже в мелочах: личность начинает ценить «каждый солнечный лучик и каждый глоток кофе».

Однако в случае высокой степени травматизации в Мариуполе значимая ситуация оценивается более негативно, чем в Петербурге, и сопровождается более выраженной симптоматикой, а также отказом от субъектности. Именно здесь и проявляются тяжелые последствия острой психической травмы, преодолеваемые в случае личностного развития по

пути принятия субъектности и «снятия», таким образом, посттравматического стрессового расстройства.

Многие оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и повергшиеся воздействию стрессогенных факторов мариупольцы сумели занять субъектную позицию и, таким образом, выбрать путь личностного развития как преодоления последствий трудной жизненной ситуации, а, значит, выйти из описанного нами в одной из работ порочного круга: «у респондентов с выраженным признаками ПТСР на первый план выходит стратегия совладания, ведущая к повторяющемуся циклу невротического конфликта — стратегия «бегства–избегания». Также в этой группе отмечены неадаптивные и искажающие образ защиты» [37, с. 225].

Другим словами, они сумели преодолеть воздействие пережитого «ужаса» и выдержать внутреннее столкновение к той «экзистенциальной данностью», которая в западной психологии метафорически обозначается как «плохой объект».

Данный вывод сопрягается и со следующими данными: среди студентов-психологов в Мариуполе высокий уровень выраженности ПТСР выявлен всего у 29.5% испытуемых [39, с. 7], при том, что среди совокупной выборки мариупольцев он превышает 40%. Возможно, осмыщенное переживание шоковой психотравмы, соединенное с усилением чувства сопричастности и, соответственно, приводящее личность к профессиональному пути психолога, в Мариуполе вызывает существенное уменьшение вероятности развития ПТСР.

Стало быть, субъектность, и, стало быть, способность влиять на процессы и привносить в них личностно значимый смысл, является тем качеством, которое позволяет индивидууму выдерживать давление стрессоров в трудной жизненной ситуации.

## ВЫВОДЫ

1. У студентов г. Мариуполя отношение к трудной жизненной ситуации характеризуется высокой степенью фиксации на теме войны, новом опыте, более выраженной интернальностью локуса контроля, несколько большей пассивностью, а также непринятием ситуации (и, соответственно, большим ее отвержением), но более выраженной ориентацией на «мечту», чем у студентов Санкт-Петербурга.

2. У студентов г. Мариуполя защитная система личности в большей степени, чем у студентов Санкт-Петербурга, соотносится со способностью к принятию на себя ответственности за преодоление последствий трудной жизненной ситуации. В Санкт-Петербурге с копинг-стратегией принятия ответственности значимо взаимосвязано использование неадаптивных защитных механизмов, что не зафиксировано в г. Мариуполе. В г. Мариуполе защитная система личности характеризуется использованием копинг-стратегии самоконтроля.

3. Личностная тревожность у студентов г. Мариуполя является значимо более низкой, нежели у студентов г. Санкт-Петербурга. Также в г. Санкт-Петербурге стратегия принятия ответственности значимо взаимосвязана с высоким уровнем тревоги по Госпитальной шкале тревоги и депрессии. У студентов г. Мариуполя эта взаимосвязь отсутствует. Значимых различий в выраженности ПТСР между мариупольской и петербургской выборками не выявлено.

4. В г. Мариуполе у студентов самоприникающие защитные механизмы значимо взаимосвязаны с неадаптивными защитными механизмами, тогда как в г. Санкт-Петербурге самоприникающие защитные механизмы, напротив, значимо взаимосвязаны с адаптивными защитными механизмами. И в г. Мариуполе, и в г. Санкт-Петербурге стратегия «бегство-избегание» значимо взаимосвязана с высоким уровнем тревожности, и

личностной, и ситуативной, и общей, с неадаптивными защитными механизмами, а также с выраженностью посттравматических реакций.

5. Стратегия совладания «бегство-избегание» значимо взаимосвязана с высоким уровнем тревожности (и личностной, и ситуативной), а также с копинг-стратегиями принятия ответственности, положительной переоценки, конфронтации, дистанцирования и самоконтроля, неадаптивными защитными механизмами, а также с высоким уровнем депрессивности и выраженностью посттравматических реакций.

6. Для студентов г. Мариуполя получена эмпирическая классификация защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: активно-адаптивная (40% респондентов), тревожно-неадаптивная (33% респондентов), искажающая и самокритичная (27% респондентов). Для студентов Санкт-Петербурга получена эмпирическая классификация защитных систем личности в трудной жизненной ситуации: неадаптивная тревожная (47% респондентов), активно адаптивная (36% респондентов) и умеренно адаптивная с дистанцированием (17% респондентов).

7. Выраженность травматических последствий трудной жизненной ситуации значимо взаимосвязана с отвержением значимой ситуации, отказом от интернального локуса контроля, и, напротив, с принятием экстернального локуса контроля, кошмарами, бессонницей, чувством потери личностного контроля над ситуацией при засыпании и нарушением общего качества сна. И у студентов г. Мариуполя, и у студентов Санкт-Петербурга интернальный локус контроля отрицательно и значимо взаимосвязан с травматическими последствиями трудной жизненной ситуации.

8. Существуют статистически значимые взаимосвязи между последствиями трудной жизненной ситуации, выраженностью посттравматических реакций, с одной стороны, и использованием неадаптивных и искажающих образ защитных механизмов личности, а также копинг-стратегии «бегство-избегание» и высокого уровня тревожности, с другой стороны.

9. Субъектность, и, следовательно, способность влиять на процессы и привносить в них личностно значимый смысл, является тем качеством, которое позволяет индивидууму выдерживать давление стрессоров в трудной жизненной ситуации, что проявляется в адаптивности защитной системы жителей г. Мариуполя, преодолевающих последствия трудной жизненной ситуации, сопряженной с нахождением на территории интенсивных военных действий. В целом, защитная система личности в г. Мариуполе характеризуется большей адаптивностью и комплексностью, чем в Санкт-Петербурге.

10. 32,3% респондентов из Санкт-Петербурга и 23 % из г. Мариуполя осознают связь содержания сновидения с физиологическим состоянием своего организма, что служит косвенным подтверждением верности висцеральной теории сновидений И. Н. Пигарева. Психокоррекционная работа с материалом сновидений позволяет добиться снижения уровня тревожности и повысить уровень саморегуляции у лиц, преодолевающих последствия трудной жизненной ситуации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного нами исследования подтвердили его основную гипотезу в части специфики и адаптивности защитной системы личности у лиц, переживших опыт нахождения на территории военных действий.

Кроме того, подтвердились выдвинутые нами частные гипотезы, то есть нами были выявлены значимые различия между психологическими характеристиками защитной системы личности у представителей Мариуполя и Санкт-Петербурга, а также различия во взаимосвязи компонентов защитной системы личности и ее структуры у жителей этих двух городов.

Кроме того, проявилась и взаимосвязь специфики защитной системы личности и выраженности посттравматической стрессовой реакции. Также нам удалось показать, что обращение к феномену сновидений как к своеобразной «естественней копинг-стратегии» («психотерапевтическому механизму») позволяет проводить эффективную психокоррекцию лиц, преодолевающих последствия трудной жизненной ситуации.

Вместе с тем, не подтвердилась частная гипотеза, согласно которой выраженность ПТСР выше у представителей Петербурга, чем у представителей Мариуполя.

Перспективы дальнейших исследований направлены на прояснение соответствующих различий между респондентами из Мариуполя и других населенных пунктов, относящихся к воссоединившимся с Россией территориям, с одной стороны, и респондентами из иных, нежели Санкт-Петербург, «старых» регионов России.

Также существенный интерес, на наш взгляд, представляет дальнейшее исследование эффективности применения тех или иных психокоррекционных методик в отношении различных категорий получателей психологической помощи, находящихся под воздействием последствий трудной жизненной ситуации.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков, В. А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В. А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения 2004». – СПб., 2004. – С. 14-22.
2. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. Абитов, И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах) / И. Р. Абитов // Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Казань, 2007. – 21 с.
4. Абульханова, К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности / К. А. Абульханова // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 2. – С. 5-18.
5. Абульханова, К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта / К. А. Абульханова // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. – М.: Институт психологии РАН, 1997. – С. 56-74.
6. Абульханова, К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения / К. А. Абульханова // Психология индивидуального и группового субъекта. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – С. 34-50.
7. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
8. Аведисова, А. С., Канаева, Л. С., Ибрагимов, Д. Ф. Копинг и механизмы его реализации: (Аналит. обзор) / А. С. Аведисова, Л. С. Канаева, Д. Ф. Ибрагимов // Рос. психиатр. журн. – 2002. – №4. – С. 59-64
9. Адлер, А. Индивидуальная психология и развитие ребенка. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 114 с.

10. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 259 с.
11. Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 270 с.
12. Ананьев, Б. Г. Избранные труды: В 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М.: 1980. – Т. I. – 232 с.
13. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 344 с.
14. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: 1968. – 338 с.
15. Андрющенко, А. В. Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS в диагностике депрессий в общемедицинской практике / А. В. Андрющенко, М. Ю. Дробижев, А. В. Добровольский // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 2003. № 5. – С. 11-18.
16. Анцыферова, Л. И. К психологии личности как развивающейся системе / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – С. 3-18.
17. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. № 1. – С. 3-18.
18. Анцыферова, Л. И. Психологическое содержание феномена субъекта и границы субъектно-деятельностного подхода / Л. И. Анцыферова // Проблема субъекта в психологической науке. – М.: Академический проект, 2000. – С. 27-42.
19. Анцыферова, Л. И. Психология формирования и развития личности / Л. И. Анцыферова // Человек в системе наук. – М.: 1989. – С. 426-433.
20. Барабанов, Р. Е. Нарушение речи при различных патологиях сна / Р. Е. Барабанов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 12-7. – С. 17-25.

21. Барабанов, Р. Е. Сон. Измененное состояние сознания при нарушениях сна / Р. Е. Барабанов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 4-2. – С. 191-196.
22. Бассин, Ф. В. О «силе Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара: Бахрах-М, 2000. – С. 3-12.
23. Бассин, Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 3. – С. 78-87.
24. Бассин Ф. В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф. В. Бассин. – М.: Медицина, 1968. – 468с.
25. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бассин. – М.: Искусство, 1986. – 445 с.
26. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
27. Богачев, А. М. Отношение к значимым жизненным ситуациям и феномен субъектности / А. М. Богачев // Письма в Эмиссия.Оффлайн. – 2025. № 9. ART 3589. – URL: <http://emissia.org/offline/2025/3589.htm> (дата обращения 31.10.2025).
28. Богачев, А. М. О некоторых аспектах практической работы со сновидениями / А. М. Богачев // Психология и психотехника. – 2020. – № 1. – С. 54-67.
29. Богачев, А. М. Психология сновидений: обоснование и развитие синтетического подхода / А. М. Богачев // Психология и психотехника. – 2024. – № 3. – С. 49-72.
30. Богачев, А. М. Путь к Другому. О некоторых закономерностях практической психологии / А. М. Богачев. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – СПб.: Астерион, 2019. – 221 с.
31. Богачев, А. М. Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности / А. М. Богачев // Психология и Психотехника. – 2024. – № 1. – С. 1-23.

32. Богачев, А. М. Структура защитного поведения личности в трудной жизненной ситуации / А. М. Богачев // Психолог. – 2025. – № 3. – С. 14-39.
33. Богачев, А. М. Работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности / А. М. Богачев, Т. А. Бутенко, М. А. Коршикова // Психология и психотехника. – 2025. – № 3. – С. 1-44.
34. Богачев, А. М. Реабилитация лиц, переживших шоковую психологическую травму, методами глубинной экзистенциальной психологии / А. М. Богачев, И. А. Вялкова, Т. Г. Винтонюк // Психология и психотехника. – 2023. – № 4. – С. 26-47.
35. Богачев, А. М. Восстановление исторической памяти и цивилизационная идентичность: программа «Связь времен» / А. М. Богачев, И. А. Вялкова, Е. В. Рынгач // Общество. Среда. Развитие. – 2023. – № 4(69). – С. 199-204.
36. Богачев, А. М. Отношение к значимой жизненной ситуации, субъектность и объектность, риск ПТСР и качество сна у представителей гг. Мариуполь и Санкт-Петербург / А. М. Богачев, Т. А. Бутенко, А. Д. Ярославский // Психология и психотехника. – 2025. – № 2. – С. 29-48.
37. Богачев, А. М. Психологические особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям (на примере г. Мариуполь) / А. М. Богачев, Ю. А. Высоцкая, Т. Г. Винтонюк // Клиническая и специальная психология. – 2024. – Т. 13, № 3. – С. 216-232.
38. Богачев, А. М. Фильмы ужасов иочные кошмары: некоторые аспекты психологического анализа явлений / А. М. Богачев // Психология и психотехника. – 2019. – № 4. – С. 39-49.
39. Богачев, А. М. Фактор распространенности посттравматических стрессовых расстройств среди студентов г. Мариуполя / А. М. Богачев, Н. Г. Ермакова // Психология и психотехника. – 2024. – № 2. – С. 1-12.
40. Богачев, А. М. Формирование общероссийской гражданской идентичности на освобожденных в ходе СВО территориях: риски и

- перспективы / А. М. Богачев, Г. И. Теплых, П. Н. Кавчук // Психология и психотехника. – 2023. – № 3. – С. 44-52.
41. Богданович, Н. В. Субъект как категория отечественной психологии: история и современное состояние / Н. В. Богданович // Субъект, личность и психология человеческого бытия. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 58-84.
42. Бодров, В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 235-256.
43. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Изд-во ИП РАН, 1995. – 232 с.
44. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2009. – 811 с.
45. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический Проект, 2004. – 232 с.
46. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
47. Брушлинский, А. В. Субъект: мышление, учение, воображение: избранные психологические труды / А. В. Брушлинский. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 392 с.
48. Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – № 6. – С. 3-20.
49. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. – М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. – 270 с.
50. Брушлинский, А. В. Психология субъекта: некоторые итоги и перспективы / А. В. Брушлинский // Известия Российской академии образования. – 1999. – № 1. – С. 30-41.

51. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
52. Вальдман, А. В. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса / А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев. – М.: Медицина, 1979. – 360 с.
53. Ван дер Харт, О. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы / О. Ван дер Харт, Э. Р. С. Нейенхэус, К. Стил. – М.: Когито-Центр, 2013. – 496 с.
54. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
55. Василюк, Ф. Е. Процесс переживания / Ф. Е. Василюк // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Бахрах-М, 2000. – С. 309-336.
56. Василюк, Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк. – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
57. Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
58. Вассерман, Л. И. Гуманистическая психология, качество жизни и ценностное сознание личности / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 40. – С. 129-135.
59. Вассерман, Л. И. Социально-психологические факторы в формировании сферы здоровья личности / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2012. – № 3. – С. 3-8.
60. Ветрова, И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И. И. Ветрова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 179-196.
61. Ветрова, И. И. Совладающее поведение, его связь с контролем поведения и психологической защитой в механизме саморегуляции /

И. И. Ветрова // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции, Кострома, 16–18 мая 2007 года. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 84-86.

62. Ветрова, И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И. И. Ветрова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 179-196.

63. Ветрова, И. И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности / И. И. Ветрова // Психологические исследования / Под редакцией А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – С. 63-76.

64. Воронцов, А. В. Трагедия в Керчи: опыт социально-психологического анализа предпосылок / А. В. Воронцов, А. М. Прилуцкий, А. М. Богачев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – Т. 24, № 2(77). – С. 138-144.

65. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.

66. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.

67. Выготский, Л. С. Собр. соч.: В 6-ти т. Т.6. Научное наследство / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.

68. Галицына, Е. Ю. Особенности личности и психологической защиты детей, страдающих бронхиальной астмой / Е. Ю. Галицына // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2015. – № 4. – С. 163-173.

69. Голдман, С. Промывка мозгов / С. Голдман, М. Недергард // В мире науки. – 2016. – № 5-6. – С. 58-64.

70. Грановская, Р. М. Система психологической защиты и копинг-стратегии / Р. М. Грановская // Психология совладающего поведения:

Материалы международ. научно-практической конф., 16-18 мая, 2007 г. Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2007. – С. 26-28.

71. Гришина, Н. В. Изменения жизненной ситуации: ситуационный подход / Н. В. Гришина // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 30. – С. 3.
72. Гrot, H. Ю. Устои нравственной жизни и деятельности / H. Ю. Гrot. – M.: Книга по требованию, 2013. – 30 c.
73. Долецкий, А. Н. Трансформация взглядов на механизм генерации и физиологическую интерпретацию альфа-ритма ЭЭГ / А. Н. Долецкий, Д. А. Докучаев, А. А. Лата // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2019. – № 1. – С. 14-19.
74. Дольто, Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 720 с.
75. Ермакова, Н. Г. Образ тела, стили совладания со стрессом и семейное воспитание юношей и девушек / Н. Г. Ермакова, Е. А. Колпакова // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: Материалы XIV научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 09 декабря 2024 года. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2025. – С. 49-54.
76. Еслюк, Р. П. Символдрама – лечение души с помощью образов / Р. П. Еслюк // Неведомый мир. – 2000. – № 7. – С. 20-22.
77. Жогаль, Е. М. Проективная идентификация в межличностном взаимодействии супружов / Е. М. Жогаль, В. И. Слепкова // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 20. – С. 10-18.
78. Журбин, В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В. И. Журбин // Вопросы психологии, 1990. – №4. – С. 14-21.
79. Захарова, Н. М. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям /

- Н. М. Захарова, М. Г. Цветкова // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 4. – С. 185-197.
80. Защитная система личности и стресс / И. Р. Абитов, Р. Р. Акбирова, С. С. Владимирова и др. – М.: Мир науки, 2017. – 158 с.
81. Исаева, Е. Р. Защитно-совладающий стиль личности: анализ взаимоотношений копинга и психологической защиты / Е. Р. Исаева // Российский научный журнал. – 2009. – № 3(10). – С. 40-46.
82. Исаева, Е. Р., Вассерман, Л. И. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8. – СПб, 2004. – С. 206-216.
83. Казнина, Э. Ю. Особенности представлений о совести и жизненные ценности двух поколений (на примере России и Грузии) / Э. Ю. Казнина, Е. Ю. Коржова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 51-70.
84. Каменская, В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В. Г. Каменская. – СПб.: Детство-Пресс, 1999. – 148 с.
85. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология / Б. Д. Карвасарский. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 864 с.
86. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.
87. Карвасарский, Б. Д. Организация психотерапевтической помощи в условиях социально-экономических перемен в России / Б. Д. Карвасарский, Б. А. Казаковцев // Российский психиатрический журнал. – 1999. – № 5. – С. 59-61.
88. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 175 с.
89. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
90. Кляйн, М. Психоаналитические труды / М. Кляйн; пер. с англ. и нем. – Ижевск: ERGO, 2010. – 320 с.

91. Кляйн, М. «Зависть и благодарность» и другие работы 1955-1963 гг. / М. Кляйн // Ижевск: ERGO, 2012. – 318 с.
92. Конокпаева, И. С. Стратегии совладания студентов первого курса / И. С. Конокпаева // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 10(22). – С. 226-228.
93. Конопкин, О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 22-34.
94. Коржова, Е. Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2015. – 326 с.
95. Коржова, Е. Ю. Воспитательное значение личности и творчества Ф. И. Тютчева / Е. Ю. Коржова, Е. К. Веселова, М. Я. Дворецкая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 3 (44). – С. 38-41.
96. Коржова, Е. Ю. Жизненный путь личности как психологический феномен / Е. Ю. Коржова // Личность в норме и патологии: Материалы IV Международной научно-практической конференции, Челябинск, 13–14 февраля 2025 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2025. – С. 77-78.
97. Коржова, Е. Ю. Красота, спасающая мир: Личность и ее жизненный путь в творчестве Ф. М. Достоевского / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2021. – 391 с.
98. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во Русской христианской гуманитарной акад., 2006. – 383 с.
99. Коржова, Е. Ю. Психология личности / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.
100. Коржова, Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2002. – 334 с.

101. Коржова, Е. Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2015, 326 с.
102. Коржова, Е. Ю. Субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.5. / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: СПбГУ, 2001. – С. 91-101.
103. Коржова, Е. Ю. Типология личности в творчестве Ф. М. Достоевского / Е. Ю. Коржова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 3. – С. 64-74.
104. Кохут, Х. Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / Х. Кохут. – М.: Когито-Центр, 2003. – 308 с.
105. Криппнер, С, Диллард, Дж. Сновидения и творческий подход к решению проблем / С. Криппнер, Дж. Диллард: пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1997. – 256 с.
106. Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. № 2. – С. 5-15.
107. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Авантиул, 2004. – 343 с.
108. Крюкова, Т. Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 257-273.
109. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008а. – №2. – С. 88-95.
110. Купченко, В. Е. Особенности характеристик жизненного пути у лиц с различным типом ответственности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В. Е. Купченко. – Омск, 2004. – 26 с.
111. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 2015. – 310 с.

112. Лапкина, Е. В. Защитная система личности в разные периоды взрослости: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Е. В. Лапкина. – Ярославль, 2012. – 23 с.
113. Лазурский, А. Ф. Избранные труды по общей психологии; К учению о психической активности; Программа исследования личности и другие работы / А. Ф. Лазурский. – СПб.: Алетейя, 2001. – 191 с.
114. Лакан, Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе / Ж. Лакан; пер. с франц. – М.: Гнозис, 1995. – 192 с.
115. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
116. Лейнер, Х. Основные принципы и терапевтическая эффективность метода направленного аффективного воображения (НАВ) / Х. Лейнер; пер. с англ. – Киев: Киевское общество символдрамы, 2000. – С. 1-41.
117. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
118. Леонтьев, А. Н. Биологическое и социальное в психике человека / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии, 1960. – № 6. – С. 23–38.
119. Леонтьев, А. Н. Категория деятельности в современной психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1979. – № 3. – С. 11-16.
120. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики. / А. Н. Леонтьев. – М., 1959; 4-е изд. 1981, - 584 с.
121. Леонтьев, Д. А. Внутренний мир личности / Д. А. Леонтьев. – Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 372-377.
122. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.
123. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсовесткой психологии / Ред. Д. А. Леонтьев, В. Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.

124. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либин. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
125. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
126. Лисовенко, Б. С. К проблеме вербализации сновидений / Б. С. Лисовенко, С. А. Парфентьев // Вестник интегративной психологии. – 2005. – Вып. 3. – С. 134-136.
127. Ломов, Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: избранные труды / Б.Ф. Ломов. – М.: Ин-т психологии РАН, 2006. – 622 с.
128. Ломов, Б. Ф. Личность как продукт и субъект общественных отношений // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 6-23.
129. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 446 с.
130. Ломонос, А. А. Жизненные «якоря» личности как фактор нравственного развития / А. А. Ломонос, Н. В. Боброва, А. М. Богачев // Общество. Среда. Развитие. – 2023. – № 2(67). – С. 137-145.
131. Лосев, А. Ф. Жизнь: Повести. Рассказы. Письма / А. Ф. Лосев. – СПб.: Комплект, 1993. – 533 с.
132. Лукаш, Д. И. Влияние сна на память и когнитивные функции / Д. И. Лукаш // Мировые научные исследования и разработки: современные достижения, риски, перспективы: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 октября 2023 года. – Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2023. – С. 168-169.
133. Лэйнг, Р. Д. Феноменология переживания; Райская птичка; О важном / Р. Д. Лэйнг; пер. с англ. – Львов: Инициатива, 2005. – 352 с.
134. Малер, М. Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация / М. Малер; пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2011. – 413 с.

135. Малcolm, Н. Состояние сна / Н. Малcolm; пер. с англ. – М.: Прогресс: Культура, 1993. – 174 с.
136. Мамардашвили, М. К. Проблема сознания и философское призвание / М. К. Мамардашвили // Вопросы философии. – 1988. – № 8. – С. 37-47.
137. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – Киев: Ваклер, 1997. – 304 с.
138. Михайлова, А. Д. Защитная система личности на разных этапах онтогенеза / А. Д. Михайлова // Философия здоровья: интегральный подход. – Иркутск: Иркутский государственный медицинский университет, 2023. – С. 82-87.
139. Мясищев, В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии / В. Н. Мясищев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 34-39.
140. Мясищев, В. Н. Структура личности и отношение человека к действительности / В. Н. Мясищев // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 35-38.
141. Налчаджян, А. А. Психологические защитные механизмы / А. А. Налчаджан. – Л.: Медицина, 1983. – 248 с.
142. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 191 с.
143. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
144. Нойманн, Э. Происхождение и развитие сознания / Э. Нойманн. – М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1998. – 462 с.
145. Овчинникова, М. Б. Психологические ресурсы совладающего поведения руководителей среднего звена: моногр. / М. Б. Овчинникова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – 148 с.
146. Основы социально-психологической теории / А. Н. Сухов, Н. Н. Богомолова, А. А. Бодалев, Р. Б. Тительмахер. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 421 с.

147. Пантилеев, С. Р. Методика диагностики защитных механизмов личности / С. Р. Пантилеев, Е. Ю. Жилина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2009. – № 1. – С. 67-80.
148. Парфентьев, С. А. Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии // Вестник университета (Государственный университет управления). Серия: Социология и управление персоналом. – М., 2006. – № 5 (21). – С. 93-97.
149. Парфентьев, С. А. Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии: дисс. ... канд. психол. наук / С. А. Парфентьев. – Ярославль, 2006. – 243 с.
150. Парфентьев, С. А. Анализ сновидения в современной психотерапии: подходы, распространенность использования // Вестник Интегративной Психологии. Вып. 1. – М.-Ярославль, 2003. – С. 38-41.
151. Парфентьев, С. А. Динамика поисковой активности и личной силы как социально-психологических характеристик личности в сновидениях // Вестник Интегративной Психологии. – М.: Ярославль, 2006. – Вып. 4. – С. 136-138.
152. Петровский, А. В. Проблема развития личности с позиции социальной психологии / А. В. Петровский // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 15-20.
153. Петровский, В. А. Деятельностное опосредствование межличностных отношений: феномены, сущность / В. А. Петровский // Социальная психология и общество. – 2011. – № 1. – С. 5-11.
154. Пигарев, И. Н. Висцеральная теория сна / И. Н. Пигарев // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. – 2013. – Том 63. № 1. – С. 86.
155. Платонов, К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – Москва: Мысль, 1972. – 216 с.

156. Погодаев, К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – С. 211–229.
157. Посттравматическое стрессовое расстройство / Под ред. В. А. Солдаткина. – Ростов Н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 624 с.
158. Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е. Ю. Коржовой. – СПб.: Стикс, 2016. – 268 с.
159. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Практическое пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2006. – 672 с.
160. Прангисвили, А. С. Исследования по психологии установки / А. С. Прангисвили. – Тбилиси: Мецниереба, 1967. – 340 с.
161. Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса, М. Карп; пер. с англ. – М.: Класс, 1997. – 273 с.
162. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / Под ред. А. В. Брушлинского. – М.: Институт психологии РАН, 1997. – 576 с.
163. Психологический словарь: справочное издание / Академия педагогических наук [АПН] СССР. Научно-исследовательский институт [НИИ] общей и педагогической психологии / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
164. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия / Л. В. Куликов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: ИПК «Ленинградское издательство», 2009. – 460 с.
165. Полякова, О. Б. Психология посттравматического стресса / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – М.: Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, 2023. – 292 с.
166. Пустовалова, А. Д. Влияние качества сна на когнитивные функции у лиц молодого возраста / А. Д. Пустовалова, Е. А. Борисова, А. А. Малкова // Modern Science. – 2022. – № 5-2. – С. 161-163.

167. Разумов, С. А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / С. А. Разумов. – Л.: О-во «Знание», 1975. – 39 с.
168. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 4.
169. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82-118.
170. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.: издательство Вече, 2000. – 591 с.
171. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Г. Гребенников // М.: Талант, 2002. – 120 с.
172. Росс, Л. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт; пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 429 с.
173. Ротенберг, В. С. Функции парадоксального сна и регуляцияmonoаминов головного мозга. Приложение концепции поисковой активности / В. С. Ротенберг // Журнал эволюционной биохимии и физиологии. – 1994. – Т. 31, № 7-8. – С. 827-839.
174. Ротенберг, В. С. Поисковая активность и адаптация / В. С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984. – 201 с.
175. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
176. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2005. – 720 с.
177. Русалов, В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. М. Русалов. – М.: Ин-т психологии РАН, 2012. – 528 с.

178. Рябикова, З. И. Субъектно-бытийный подход к изучению развивающих личность противоречий / З. И. Рябикова // Психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 78-87.
179. Рябикова, З. И. Теоретико-эмпирическая интерпретация личности с позиций психологии субъекта А. В. Брушлинского / З. И. Рябикова // Субъектный подход в психологии. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 525-538.
180. Селиванов, В. В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде / В. В. Селиванов, П. А. Побокин // Экспериментальная психология. – 2024. – Т. 17, № 1. – С. 108-117.
181. Селиванов, В. В. Профилактика и коррекция тревожно-фобических расстройств в юношеском возрасте с применением программ виртуальной реальности / В. В. Селиванов, К. А. Саунин, Ч. Чжан // Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16, № 2. – С. 49-67.
182. Селье, Г. Стress жизни / Г. Сельеит// Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002. – С. 6-38.
183. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 67-83.
184. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... д-ра мед. наук / Н. А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.
185. Сирота, Н. А. / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Копинг-поведение как проблема интегративной психотерапии // Вестн. последиплом. мед. образования. Психотерапия на рубеже тысячелетий: опыт прошлого – взгляд в будущее. – 1998. – Спец. вып. – С. 27-29.
186. Сирота, Н. А. Модели копинг-поведения подростков с различными вариантами психосоциальной адаптации / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции, Кострома, 16–18 мая 2007 года. – Кострома:

Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 151-153.

187. Слезин В. Б. / В. Б. Слезин, Н. И. Музалевская, В. М. Урицкий, И. Я. Рыбина // Изменения функционального состояния головного мозга при христианской молитве // Независимый психиатрический журнал. – 1999. – Т. 4. – С. 28-32.
188. Соколова, Е. Т. Феномен психологической защиты / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 66-79.
189. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во Московского Университета, 1983. – 284 с.
190. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
191. Ташлыков, В. А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами / В. А. Ташлыков. – СПб.: СПБИУВ, 1992. – 24 с.
192. Титов, А. И. Исследование и анализ методов определения циклов и стадий сна человека / А. И. Титов, В. Ю. Вишневецкий // Информационные технологии, системный анализ и управление (Итсау-2021): сборник трудов XIX Всероссийской научной конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Таганрог, 09–11 декабря 2021 года. – Ростов-на-Дону – Таганрог: Южный федеральный университет, 2021. – С. 428-431.
193. Томэ, Х. Современный психоанализ: Пер. с англ. / Х. Томэ, Х. Кэхеле. – М.: Прогресс, 2002. – 575 с.
194. Туник, Е. Е. Психологические защиты. Тестовая методика / Е. Е. Туник. – СПб.: Речь, 2010. – 218 с.
195. Узнадзе, Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации / Д. Н. Узнадзе // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – 358 с.
196. Ухтомский, А. А. Доминанта / А. А. Ухтомский. – СПб.: Питер, 2002. – 448с.

197. Физиологические основы поведения: методические рекомендации к выполнению практических работ: в 2 ч. Ч. 1. Сост. Т. Ю. Крестьянинова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – 43 с.
198. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд; пер. с англ. М. Гинзбурга. – М.: Изд. Эксмо, 2003.
199. Фрейд, З. Достоевский и отцеубийство / З. Фрейд // Художник и фантазирование (сборник работ). – М.: Республика, 1995. – С. 285-294.
200. Фрейд, З. Остроумие и его отношение к бессознательному / З. Фрейд. – СПб.: АСТ; М.: Университетская книга, 1998. – 320 с.
201. Фрейд, З. По ту сторону принципа наслаждения. Я и Оно. Неудовлетворенность культурой / З. Фрейд; пер. с нем. – СПб.: Алетейя, 1998. – 251 с.
202. Фрейд, З. Психология бессознательного. 2-е изд. / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2006. – 390 с.
203. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2018. – 576 с.
204. Фрейд З. Тотем и табу Психология первобытной культуры и религии / З. Фрейд; пер. с нем. – М., Пг.: Гос. изд-во, 1923. – 170 с.
205. Фрейд, З. Мы и смерть / З. Фрейд. – СПб.: ВЕИП, 1994. – 383 с.
206. Хартманн, Э. Построение взаимосвязей в безопасной обстановке: являются ли сновидения психотерапией? / Э. Хартманн // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4. – С. 17-25.
207. Хилманн, Д. Опус психологии: сотворение души / Д. Хилманн // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. – 2005. – № 3. – С. 2-9.
208. Холмогорова, А. Б. Социальная поддержка как предмет научного изучения и ее нарушения у больных с расстройствами аффективного спектра / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Г. А. Петрова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – Т. 13, № 2. – С. 15-23.
209. Чикарин, А. С. «Индикатор копинг стратегий» Дж. Амирхана / А. С. Чикарин // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и

молодых ученых вузов Южного федерального округа: Сборник тезисов, Краснодар, 01 декабря 2011 года – 31 2012 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 139-140.

210. Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26, № 1(84). – С. 41-47.
211. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Рoccoха, О. В. Шапарь, В. Б. Шапарь, В. Е. Рoccoха, О. В. Шапарь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 806 с.
212. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М.: Прогресс, 1969. – 534 с.
213. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Б. Эдны Фоа, М. Теренса Кина, Дж. Мэтью Фридмана; пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2005. – 466 с.
214. Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М.: Ренессанс, СП «ИВО-СиД», 1991. – 299 с.
215. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – М.: Университетская книга, ООО «Издательство ACT», 1998. – 720 с.
216. Ялтонский, В. М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 21-54.
217. factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator / J. A. Amirkhan // J. Personal. Soc. Psychol. 1990. Vol. 59. – P. 1066-1074.
218. Argyle, M. Social interaction / M.l Argyle. – London: Methuen & co., 1969. – 504 p.
219. Rasch B. During Slow-Wave Sleep Prompt Declarative Memory Consolidation / B. Rasch, Ch. Büchel, S. Gais, J. Born. O. Cues // Science. – 2007. Vol. 315. – P. 1426-1429.

220. Brewin, C. R. Brief screening instrument for post-traumatic stress disorder / C. R. Brewin, S. Rose, B. Andrews, et al. // The British Journal of Psychiatry. – 2002. – Vol. 181 (3). – P. 158-162.
221. Brillon, P. Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique / P. Brillon. – Montréal (Québec): Les Éditions Québec-Livres, 2013. – 456 p.
222. Brillon, P. Se relever d'un traumatisme: réapprendre à vivre et à faire confiance / P. Brillon. – Montréal (Québec): Les Éditions Québec-Livres, 2013. – 270 p.
223. Carver, C. S. Assessing coping strategies: A theoretical based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol.56, № 2. – P. 267-283.
224. Compass, B. E. Stress and coping preventive interventions for children and adolescents / B. E Compass, V. Phares, N. Ledoux // Primary Prevention and Promotion in the Schools. – Newbury Park: Sage, 1989. – P. 319-340.
225. Cramer Ph. The development of defensive mechanisms / Cramer Ph. – N.Y., 1990. – 654 p.
226. Daan, S. Timing of human sleep: recovery process gated by a circadian pacemaker / S. Daan, D. G. M. Beersma, A. A. Borbély // Am. J. Physiol. – 1984. – Vol. 246, № 2. – P. 161-178.
227. Editorial: Neural Mechanisms of Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Performers / D. M. Laby, L. G. Appelbaum, T. Hülsdünker, D. Putrino // Frontiers in Human Neuroscience. – 2022. – Vol. 16.
228. Endler, N. S. Multidimensional Assessment of coping: a critical evaluation / N. S. Endler, J. D. Parker // J. Personal. Soc. Psychol. – 1990. Vol. 58. – P. 844-854.
229. Aserinsky, E. Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. Science / E. Aserinsky, N. Kleitman // Science. – 1953. – P. 273-274.

230. First, M. B. Structured Clinical Interview for Axis II Personality Disorders (SCID-II) / M.B. First, R. L. Spitzer, M. Gibbon, et al. // Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc., 1997. – P. 64.
231. Glucksman, M. L. The dream: a psychodynamically informative instrument / M. L. Glucksman // J Psychother Pract Res. – 2001. – P. 223-230.
232. Haan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. – N.Y.: Academic Press, 1977. – 346 p.
233. Haas, M. Bouncing Forward: Transforming Bad Breaks into Breakthroughs / M. Haas. – Atria: Enliven, 2015. – 385 p.
234. Hays, R. D. Psychometric properties of the Medical Outcomes Study Sleep measure / R. D. Hays, S. A. Martin, A. M. Sesti, K. L. Spritzer // Sleep Medicine. – 2005. – Vol. 6 (1). – P. 41-44.
235. Hobson, J. A. The Dreaming Brain / J. A. Hobson. – New York: Basic Books, 1988. – 319 p.
236. Holahan, C. J. Coping, stress-resistance and growth: Conceptualizing adaptive functioning / C. J. Holahan, R. H. Moos, J. A. Schaefer // M. Zeidner, N. Endler (Eds.). Handbook of Coping. Theory, Research, Applications. – N.Y.: J. Wiley & Sons, Inc., 1996. – P. 24-43.
237. Horowitz, M. Defensive control processes: use of theory in research, formulation, and therapy of stress response syndromes / M. J. Horowitz, H. Znoj, C. Stinson // M. Zeidner, N. Endler (Eds.). – New York: Wiley, 1996. – P. 532–553.
238. Johns, M. W. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale / M. W. Johns // Sleep. – 1991. – Vol. 14 (6). – P. 540–545.
239. Ladd, G. T. Elements of physiological psychology: a treatise of the activities and nature of the mind from the physical and experimental point of view / G. T. Ladd. – London: Longman, Green a. co., 1887. – 696 p.
240. Magnusson, D. Toward a psychology of situations: An interactionalperspective / D. Magnusson // Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1981. – 464 p.

241. Mischel, W. Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person / W. Mischel, Y. Shoda, O. Ayduk // N.Y.: Wiley, 2007. – 592 p.
242. Murphy, L. Coping vulnerability and resistance in childhood – coping and adaptation / L. Murphy // New York, 1974. – P. 460.
243. Orkibi, H. Effectiveness of drama-based therapies on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis of controlled studies. / H. Orkibi, S. Keisari, N. L. Sajnani, M. de Witte // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. – 2025. –Vol. 19(4). – P. 878–895.
244. Perrez, M. Stress, Coping and Health. A Situation-Behavior Approach / M. Perrez, M. Reicherts // Theory, Methods, Applications. – Seattle: Hogrefe and Huber Publishers, 1992. – P. 233.
245. Plutchik, R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, R. Kellerman, H. R. Conte // C. E. Izard (Eds.) Emotions in Personality and Psychopathology. – N.Y.: Plenum, 1979. – P. 229-257.
246. Shakespeare-Finch, J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder / J. Shakespeare-Finch, J. Lurie-Beck // Journal of Anxiety Disorders. – 2014. – Vol. 28, Iss. 2. – P. 223-229.
247. Straker, G. The continuous traumatic stress syndrome: The single therapeutic interview / G. Straker et al. // Psychology in Society. – 1987. – P. 46-79.
248. Thomas, W. I. The child in America: Behavior problems and programs / W. I. Thomas, D. S. Thomas. – N.Y.: A.A. Knopf. – 1928. – P. 571–572.
249. Vaillant, G. E. Adaptation to life / G. E. Vaillant. – Boston, Toronto: Little, Brown, 1977. – P. 396.
250. Van der Kolk, B. Le corps n'oublie rien: le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme / B. Van der Kolk. – Paris: Éditions Albin Michel, 2018. – 590 p.
251. Violanti, J. M. Police trauma and cardiovascular disease: the relationship between PTSD symptoms and metabolic syndrome / J. M. Violanti,

- D. Fekedulegn, T. F. Hartley, M. E. Andrew, L. E. Charles, A. Mnatsakanova, C. M. Burchfiel // International Journal of Emergency Mental Health. – 2005. – Vol. 8. – P. 227-237.
252. Williams, P. G. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health / P. G. Williams, D. J. Wiebe, T. W. Smith // J. of Behavioral Medicine. – 1992. – Vol. 15, № 3. – P. 237-255.
253. Williamson, G. M. Aging and coping: The activity solution / G. M. Williamson, W. K. Dooley // Coping with stress: effective people and processes / Ed. by C. R. Snyder. – Oxford et al: Oxford University Press, 2001. – P. 240-258.
254. Zada, D. Sleep increases chromosome dynamics to enable reduction of accumulating DNA damage in single neurons / D. Zada, I. Bronshtein, T. Lerer-Goldshtain et al. // Nature Communications, – 2019. –Vol. 10. – Art. no. 895. – P. 1 -12
255. Zielinski, M. R. The NLRP3 inflammasome modulates sleep and NREM sleep delta power induced by spontaneous wakefulness, sleep deprivation and lipopolysaccharide / M. R. Zielinski, D. Gerashchenko, S. A. Karpova et al. // Brain, Behavior and Immunity. – 2017. – Vol. 62. – P. 137-150.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Таблица А.1 – Достоверность различий между представителями Санкт-Петербурга и Мариуполя по критерию отношения к значимой жизненной ситуации.

Показатель	Санкт-Петербург (n=76)			Мариуполь (n=125)			U*	Z	P
	Среднее	M	σ	Среднее	M	σ			
<b>Принятие</b>	2	2	0,95	1,5	1	1,20	6071	<b>3,3</b>	<b>0,01</b>
<b>Отвержение</b>	0,8	1	0,98	1,3	1	1,15	3707	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>
Легкость	1,2	1	0,96	1,1	1	0,95	4866	0,3	0,01
Трудность	1,9	2	1,06	1,8	2	1,05	4972	0,6	0,01
<b>Оптимизм</b>	2,6	3	0,69	2,3	3	0,83	5632	<b>2,2</b>	<b>0,05</b>
Пессимизм	0,8	1	0,87	0,9	1	1,01	4534	0,5	0,01
Интернальность	2,2	3	1,0	2	2	1,16	5307	1,4	0,01
Экстернальность	1,1	1	1,14	1,2	1	1,23	4515	0,6	0,01
<b>Активность</b>	2,4	3	0,86	1,9	2	1,07	6151	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>
Пассивность	0,6	0	0,92	0,8	0	1,08	4509	0,6	0,01

*Примечания: M – среднее значение; σ – стандартное отклонение; \*U-критерий Вилкоксона - Манна-Уитни, Z – критерий нормального распределения. Приведены коэффициенты корреляции Стьюдента p<0,01.*

Таблица А.2 - Различия между представителями Санкт-Петербурга и Мариуполя по выраженности показателей, характеризующих компоненты защитной системы личности (n=206)

	Санкт-Петербург		Мариуполь		U- Манна– Уитни	P
	M	σ	M	σ		
<b>Шкала Спилбергера–Ханина</b>						
С Т	41,62	15,21	38,96	12,34	4488,50	0,06
ЛТ	<b>44,72</b>	<b>15,16</b>	<b>42,57</b>	<b>10,99</b>	<b>4434,50</b>	<b>0,04</b>
<b>Стратегии совладающего поведения</b>						
Конфронтация	<b>52,88</b>	<b>10,73</b>	<b>49,21</b>	<b>10,36</b>	<b>4384,00</b>	<b>0,03</b>
Дистанцирование	51,54	14,55	54,61	12,70	4645,00	0,13
Самоконтроль	46,22	9,38	48,64	12,99	4609,50	0,11
Поиск соц. поддержки	<b>50,46</b>	<b>9,62</b>	<b>47,29</b>	<b>10,32</b>	<b>4442,00</b>	<b>0,05</b>
Принятие ответственности	48,30	9,41	46,05	11,58	4721,00	0,18
Бегство-избегание	56,26	11,21	54,33	12,75	4781,50	0,23
Планирование решения	50,53	9,56	50,29	12,35	5161,50	0,75
Положительная переоценка	51,62	9,95	53,52	10,92	4709,50	0,17
<b>Структура психологических защит</b>						
Неадаптивные	4,22	1,26	4,01	1,41	4928,00	0,39
Искажающие образ	3,94	0,68	4,10	1,43	5262,00	0,94
Самоприникающие	3,94	0,75	4,13	1,36	4888,50	0,34
Адаптивные	5,34	0,88	5,31	1,18	5077,00	0,60
<b>Госпитальная шкала тревоги и депрессии</b>						
Тревога	7,57	4,02	7,47	4,19	5245,50	0,90
Депрессия	5,75	3,18	5,59	3,43	5172,50	0,77
<b>Показатель наличия признаков ПТСР</b>						
ПТСР	4,79	2,68	4,75	2,51	5283,50	0,98

Примечания: M – среднее значение; σ – стандартное отклонение; значение критерия Манна–Уитни; p – уровень значимости критерия Манна–Уитни.

Таблица А.3 - Корреляционная плеяда достоверно значимых показателей, характеризующих компоненты защитной системы личности  
(выборка Санкт-Петербурга (n=116)

	С Т	ЛТ	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание
С Т		0,827	,					0,4736
		p=,000						p=,000
ЛТ	0,827						0,2554	0,431
	p=,000						p=,008	p=,000
Конфронтация					0,2738	0,4002	0,2663	0,3431
					p=,004	p=,000	p=,006	p=,000
Дистанцирование					0,3655			0,4324
					p=,000			p=,000
Самоконтроль		0,2738	0,3655			0,2865	0,4199	0,3847
		p=,004	p=,000			p=,003	p=,000	p=,000
Поиск соц. поддержки		0,4002	,	0,2865				0,2655
		p=,000		p=,003				p=,006
Принятие ответственности	0,2554	0,2663		0,4199				0,454
	p=,008	p=,006		p=,000				p=,000
Бегство-избегание	0,4736	0,431	0,3431	0,4324	0,3847	0,2655	0,454	
	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,006	p=,000	
Планирование решения			0,3477	0,2818	0,3463	0,3855		
			p=,000	p=,003	p=,000	p=,000		
Положительная переоценка			0,4477	0,3164	0,2887	0,4509		
			p=,000	p=,001	p=,003	p=,000		
Неадаптивные	0,4979	0,4939	,	0,3317			0,3261	0,5672
	p=,000	p=,000		p=,000			p=,001	p=,000
Самопринижение								
Адаптивные	-0,2501							
	p=,009							
Тревога	0,6013	0,483	,	0,2579	0,2525		0,3924	0,4615
	p=,000	p=,000		p=,007	p=,009		p=,000	p=,000
Депрессия	0,4739	0,3951						0,355
	p=,000	p=,000						p=,000
ПТСР	0,5215	0,4665			0,2495		0,2832	0,4376
	p=,000	p=,000			p=,010		p=,003	p=,000

	Планирование решений	Положительная переоценка	Неадаптивные	Иск-ие образ	Самоприниж-ие	Адаптивные	Тревога	Депрессия	ПТСР
СТ			0,4979			0,2501	0,6013	0,4739	0,5215
			p=,000			p=,009	p=,000	p=,000	p=,000
ЛТ			0,4939				0,483	0,3951	0,4665
			p=,000				p=,000	p=,000	p=,000
Конфронтация	0,3477	0,4477							
	p=,000	p=,000							
Дистанцирование	0,2818	0,3164	0,3317				0,2579		
	p=,003	p=,001	p=,000				p=,007		
Самоконтроль	0,3463	0,2887							0,2495
	p=,000	p=,003					p=,009		p=,010
Поиск соц. поддержки	0,3855	0,4509							
	p=,000	p=,000							
Принятие ответственности			0,3261				0,3924		0,2832
			p=,001				p=,000		p=,003
Бегство-избегание			0,5672				0,4615	0,355	0,4376
			p=,000				p=,000	p=,000	p=,000
Планирование решения		0,6352							
		p=,000							
Положительная переоценка		0,6352				0,2902			
		p=,000				p=,002			
Неадаптивные							0,5876	0,5459	0,5362
							p=,000	p=,000	p=,000
Самоприниж-ие						0,3661			
						p=,000			
Адаптивные		0,2902			0,3661				
		p=,002			p=,000				
Тревога			0,5876					0,5824	0,603
			p=,000					p=,000	p=,000
Депрессия			0,5459				0,5824		0,4504
			p=,000				p=,000		p=,000
ПТСР			0,5362				0,603	0,4504	
			p=,000				p=,000	p=,000	

Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Представленные коэффициенты корреляции являются значимыми при  $p < 0,01$ .

Таблица А.4 - Корреляционная плеяда достоверно значимых показателей, характеризующих компоненты защитной системы личности (выборка г. Мариуполя (n=90)

	С Т	ЛТ	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание
С Т		0,7202	0,2823	0,2896			0,3319	0,4851
		p=,000	p=,005	p=,004			p=,001	p=,000
ЛТ	0,7202		0,2612	0,2606			0,3515	0,5397
	p=,000		p=,009	p=,009			p=,000	p=,000
Конфронтация	0,2823	0,2612		0,5798	0,4592	0,504	0,5073	0,6505
	p=,005	p=,009		p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000
Дистанцирование	0,2896	0,2606	0,5798		0,6456	0,3952	0,5739	0,7044
	p=,004	p=,009	p=,000		p=,000	p=,000	p=,000	p=,000
Самоконтроль			0,4592	0,6456		0,4308	0,5115	0,6424
			p=,000	p=,000		p=,000	p=,000	p=,000
Поиск соц. поддержки			0,504	0,3952	0,4308		0,3696	0,5535
			p=,000	p=,000	p=,000		p=,000	p=,000
Принятие ответственности	0,3319	0,3515	0,5073	0,5739	0,5115	0,3696		0,6738
	p=,001	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000		p=,000
Бегство-избегание	0,4851	0,5397	0,6505	0,7044	0,6424	0,5535	0,6738	
	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	
Планирование решений		-0,2792	0,4135	0,2963	0,5075	0,3283	0,3621	0,2734
		p=,005	p=,000	p=,003	p=,000	p=,001	p=,000	p=,006
Положительная переоценка		-0,2599	0,4864	0,4676	0,4438	0,4529	0,3722	0,3569
		p=,009	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000
Неадаптивные	0,5498	0,7066		0,2768				0,4346
	p=,000	p=,000		p=,006				p=,000
Иск-ие образ								
Самоприниж-ие								
Адаптивные					0,3462			
					p=,000			
Тревога	0,6467	0,7373						0,3878
	p=,000	p=,000						p=,000
Депрессия	0,4517	0,6328						
	p=,000	p=,000						
Выраженность ПТСР	0,3286	0,446						0,3616
	p=,001	p=,000						p=,000

	Планирование решений	Положительная переоценка	Неадаптивные	Иск-ие образ	Самопринижение	Адаптивные	Тревога	Депрессия	ПТСР
С Т			0,5498				0,6467	0,4517	0,3286
			p=,000				p=,000	p=,000	p=,001
ЛТ	-0,2792	-0,2599	0,7066				0,7373	0,6328	0,446
	p=,005	p=,009	p=,000				p=,000	p=,000	p=,000
Конфронтация	0,4135	0,4864							
	p=,000	p=,000							
Дистанцирование	0,2963	0,4676	0,2768						
	p=,003	p=,000	p=,006						
Самоконтроль	0,5075	0,4438				0,3462			
	p=,000	p=,000				p=,000			
Поиск соц. поддержки	0,3283	0,4529							
	p=,001	p=,000							
Принятие ответственности	0,3621	0,3722							
	p=,000	p=,000							
Бегство-избегание	0,2734	0,3569	0,4346				0,3878		0,3616
	p=,006	p=,000	p=,000				p=,000		p=,000
Планирование решения		0,7944	-0,3192					-0,3624	
		p=0,00	p=,001					p=,000	
Положительная переоценка	0,7944		-0,2993				-0,2686	-0,3756	
	p=0,00		p=,003				p=,007	p=,000	
Неадаптивные	-0,3192	-0,2993		0,6011	0,2897	,	0,5885	0,5887	0,3959
	p=,001	p=,003		p=,000	p=,004		p=,000	p=,000	p=,000
Иск-ие образ			0,6011		0,4984			0,3308	,
			p=,000		p=,000			p=,001	
Самопринижение			0,2897	0,4984					
			p=,004	p=,000					
Адаптивные									
Тревога		-0,2686	0,5885					0,6003	0,5571
		p=,007	p=,000					p=,000	p=,000
Депрессия	-0,3624	-0,3756	0,5887	0,3308			0,6003		0,4271
	p=,000	p=,000	p=,000	p=,001			p=,000		p=,000
Выраженность ПТСР			0,3959				0,5571	0,4271	
			p=,000				p=,000	p=,000	

Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Представленные коэффициенты корреляции являются значимыми при  $p < 0,01$ .

Таблица А.5 – Различия в отношении к жизненной ситуации и в качестве сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР (n=91)

Наименование показателей	Санкт-Петербург		Мариуполь		U-Манна–Уитни	P
	M	σ	M	σ		
<b>Отношение к значимой ситуации</b>						
Принятие	2	0,9698	1	1,1094	1261,5	0,05
Отвержение	1	1,1118	2	1,0976	685,5	0,05
Легкость	1	0,8638	0	0,8479	1125,5	0,05
Трудность	2	1,0557	2	0,8490	1053,5	0,05
Оптимизм	3	0,6683	2	0,8690	1248,5	0,05
Пессимизм	1	0,9593	1	1,0795	830	0,05
Интернальность	3	1,1511	2	1,2051	1185	0,05
Экстернальность	1	1,2178	1	1,2120	848	0,05
Активность	3	0,8870	2	1,1499	1309,5	0,05
Пассивность	0	0,8536	0	1,1758	867	0,05
ПТСР	7	<b>1,4118</b>	8	<b>1,4264</b>	<b>947</b>	0,05
<b>Характеристики сна</b>						
Мне время от времени снятся кошмары	1	0,5023	1	0,4988	1001	0,05
У меня бессонница	0	0,4775	0	0,4736	1020,5	0,05
Засыпая, я чувствую, будто падаю вниз, и это меня пугает	0	0,4775	0	0,4254	1118	0,05
У меня случался «сонный паралич» (при пробуждении было не пошевелиться, словно при парализации, и было страшно)	0	0,4558	0	0,4660		
Я иногда задыхаюсь без причин	0	0,3655	0	0,3979		
Все сновидения – полная чушь	0	0,3655	0	0,4574		
Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни	0	0,5050	1	0,5033	936	0,05
Иногда мне снились ясновидческие (пророческие) сновидения	1	0,4775	1	0,5033	1144	0,05
Мои сны указывают мне на состояние моего организма (включая предвестники болезни или выздоровления)	0	0,4928	0	0,4660	1092	0,05
Я вообще не вижу снов	0	0,3386	0	0,2690		
В целом – у меня серьезные проблемы со сном	0	0,3386	0	0,4478	871	0,05
Мне снились исцеляющие сновидения	0	0,3887	0	0,3226	1079	0,05
Качество сна	-2	2,6090	-4	2,7732	990	0,05
Позитивное отношение ко сну	5	3,2522	2,5	2,6889	1092	0,05
Негативное отношение ко сну	0	1,8286	0	2,5590	<b>711</b>	0,05
Отношение ко сну	2,5	4,4335	2,5	4,3031	1234	0,05

*Примечание: полужирным M – среднее значение, σ – стандартное отклонение, шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции Спирмена p<0,05.*

Таблица А.6 - Корреляционные взаимосвязи отношения к жизненной ситуации и качеством сна у испытуемых из г. Санкт-Петербурга и г. Мариуполя с высокой выраженностью ПТСР (n=91)

Наименование показателей	Коэффициент корреляции Спирмена к выраж. ПТСР	
	Санкт-Петербург	Мариуполь
<b>Отношение к значимой ситуации</b>		
Принятие	-0,1306	-0,3022
Отвержение	0,1645	0,2765
Легкость	0,1428	<b>-0,3125</b>
Трудность	0,1059	0,0520
Оптимизм	-0,0561	-0,2563
Пессимизм	0,0116	0,2991
Интернальность	0,0566	<b>-0,4308</b>
Экстернальность	0,1746	0,3655
Активность	0,1040	-0,1628
Пассивность	0,1767	0,1194
<b>Характеристики сна</b>		
<b>Мне время от времени снятся кошмары</b>	0,1959	<b>0,3963</b>
<b>У меня бессонница</b>	0,3382	0,2288
<b>Засыпая, я чувствую, будто падаю вниз, и это меня пугает</b>	<b>0,4163</b>	0,0695
У меня случался «сонный паралич» (при пробуждении было не пошевелиться, словно при парализации, и было страшно)		
Я иногда задыхаюсь без причин		
Все сновидения – полная чушь		
<b>Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни</b>	-0,1760	0,0462
<b>Иногда мне снились ясновидческие (пророческие) сновидения</b>	0,0910	0,1008
<b>Мои сны указывают мне на состояние моего организма (включая предвестники болезни или выздоровления)</b>	-0,0116	-0,0136
Я вообще не вижу снов		
<b>В целом – у меня серьезные проблемы со сном</b>	0,0310	0,2101
<b>Мне снились исцеляющие сновидения</b>	-0,0676	-0,0393
Качество сна	<b>-0,4048</b>	-0,3412
Позитивное отношение ко сну	-0,0595	0,0511
Негативное отношение ко сну	<b>-0,0069</b>	-0,0971
Отношение ко сну	-0,0465	-0,0258

Примечание: полукурсирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции Спирмена  $p < 0,05$ .

**Анкета характеристик сна и сновидений**

№	Утверждение	Да	Нет
1	Мне время от времени снятся кошмары		
2	У меня бессонница		
3	Засыпая, я чувствую, будто падаю вниз, и это меня пугает		
4	У меня случался «сонный паралич» (при пробуждении было не пошевелиться, словно при парализации, и было страшно)		
5	Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни		
6	Иногда мне снились ясновидческие (пророческие) сновидения		
7	Мои сны указывают мне на те или иные события, которые затем реально происходят в жизни		
8	Мои сны указывают мне на состояние моего организма (включая предвестники болезни или выздоровления)		
9	Мне время от времени снятся яркие, насыщенные сновидения		
10	Я считаю сновидения очень важной частью своей жизни		
11	Мне снились исцеляющие сновидения		

**Пример типичной трудной жизненной ситуации, в которой  
оказались жители г. Мариуполя с началом военных действий 24.02.2022**

Приведем характерный пример (орфография и пунктуация авторов сохранены) трудной для жителей Мариуполя жизненной ситуации, описанной в ходе терапевтического диалога с молодой женщиной Кристиной (ее и все другие имена изменены):

Кристина, [24.12.2022 20:34]

16го числа ...как-то вышло после сна умер крестный, а 24го февраля...было 9 дней. Т.к. коллега уехала в отпуск, тогда через Киев должна была полететь в Египет, я на 2 недели должна была за нее работать. И мне разрешили: 24 я отработаю и 25го дадут выходной. Утром надо было в церковь заехать...

24го февраля...я проснулась утром....с очень странным чувством внутри. Я не испытывала тревогу....что то подобное. Но вот была как не своя, и не сонная и ничего, ну я не могу объяснить состояние ... Стала собираться, время полседьмого утра, звонит мне напарница с Киева говорит едь на магазин, собирай все, Днепр и Киев бомбят....я говорю, а при чем тут мы где Киев и где мы...она сказала что дойдет до нас....

Кристина, [24.12.2022 20:35]

И я только положила трубку, слышу какой то взрыв...я испугалась...но мой мозг даже не понял что это было....я не ведая.... как будто под гипнозом, открыла подвал села и сижу на ступеньке....не понимая что происходит

Кристина, [24.12.2022 20:35]

В панике позвонила напарнице и сказала:- Нас бомбят.

Кристина, [24.12.2022 20:36]

Но откуда в голове у меня взялась эта фраза, я не знаю. Я сидела как зомби которое ....не понимало, что делало.

Кристина, [24.12.2022 20:37]

Но я не понимала, что я делаю....

Кристина, [24.12.2022 20:37]

Словно мной кто то управлял

Кристина, [24.12.2022 20:38]

Я никогда не ведала о войне в плане я такого не видела ...с 2014 года...у нас в городе были обстрелы, но они пошли на Донецк, и ... родители меня укрывали от этого, так как мне было 12 ,что б я не знала что это такое

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:38]

Просто ты знаешь гораздо больше, чем осознаешь сейчас.

Кристина, [24.12.2022 20:39]

Поэтому ...я решила так...ладно вызову такси. Как назло в такси выросли цены ...думаю да ладно все равно...

Села еду...вроде тихо, но внутри стала нарастать тревога ,не понимание

Кристина, [24.12.2022 20:40]

Еду как то с водителем заговорили, что тоже слышал звуки, и тд....выехали из частного сектора, у нас не далеко была заправка и очень большой ТРЦ, который вот-вот построили, но чутка не достроили, машин было.....не сосчитать ....

Кристина, [24.12.2022 20:41]

На очередь на заправку....

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:43]

Ага

Кристина, [24.12.2022 20:43]

Едем, и вроде, казалось бы, ездят так же машины, ходят люди. Приехали. Я вышла. Работа находилась в центре. Пасмурно. Я перешла дорогу, открыла лишь дверь, не стала ни ролеты ничего больше открывать. И зазвучала сирена. И меня охватила паника, после того, когда мой мозг понял, что происходит, и когда я услышала отдаленные, но слышимые моими

ушами прилеты. Я очень жалею, что тогда не позвонила Паше....именно с того дня. Словно я забыла о нем ....вот он как вылетел с головы ....

Кристина, [24.12.2022 20:43]

И я этого не хотела....

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:43]

Это в такой ситуации объяснимо.

Кристина, [24.12.2022 20:44]

Я в панике все покидала в подсобку, убрала компьютер, все, что было, все можно было убрать

Кристина, [24.12.2022 20:44]

Да, но вспомнила я о нем только в апреле....

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:44]

Потому что выпала в иное пространство.

Кристина, [24.12.2022 20:45]

Все так .....резко произошло.....и я очень жалею...я ему не позвонила, мы бы увиделись ..., А так ..я даже не могу вспомнить, когда виделись последний раз....

Кристина, [24.12.2022 20:46]

Помню только что в числах 12,13,14, общение прекратилось...и все....я не помню даже причину....это была нессора ...но...я не помню, что этому послужило

Кристина, [24.12.2022 20:46]

И за это до сих пор очень обидно.

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:46]

Да, это очень обидно.

Кристина, [24.12.2022 20:47]

Но почему так произошло???

Кристина, [24.12.2022 20:47]

Все было так отлично

Кристина, [24.12.2022 20:47]

Почему в нужный момент все исчезло???

Кристина, [24.12.2022 20:48]

Его последние слова написанные строки были .... Ему что-то написал на что он ответил "ладно, ок, счастливо. Та больно надо"

Кристина, [24.12.2022 20:48]

Я обиделась, кинула его в черный список и все ...

Кристина, [24.12.2022 20:49]

И себя по сей день за это корю

Кристина, [24.12.2022 20:49]

В тот день начали сильно бомбить левый берег, а от центра на автобусе туда это было минут 20

Кристина, [24.12.2022 20:49]

То есть, как понимаете, слышно было хорошо!!!

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:50]

Это просто очень жестко и жестоко...

Кристина, [24.12.2022 20:50]

И когда в меня стали дрожать стены и пол...., Я кинула все как было.

Не выкл свет, главное закрыла все двери и побежала на остановку

Кристина, [24.12.2022 20:50]

И я стою, тут сирена

Кристина, [24.12.2022 20:50]

Тут проблема со связью

Кристина, [24.12.2022 20:50]

Тут земля трясется

Кристина, [24.12.2022 20:50]

Мне страшно

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:51]

Любому было бы страшно.

Кристина, [24.12.2022 20:51]

Знаете, - нет

Кристина, [24.12.2022 20:51]

Люди все ходили такие спокойные

Кристина, [24.12.2022 20:51]

А я бегала, как с дурки сбежала, на меня как на идиота смотрели

Кристина, [24.12.2022 20:52]

Ну, кто-то знал за СВО, а я то нет.

Кристина, [24.12.2022 20:52]

Утром перед уходом, я сама сказала, я поехала на работу, а вы соберите  
документы и вещи

Кристина, [24.12.2022 20:53]

Конечно, мама слышала взрыв...

Но, что б не поднимать панику, промолчала

Кристина, [24.12.2022 20:55]

И при том....украинские ВСУ, начали первые бомбить город, что бы  
потом сказать, что это русские, когда российские войска тут не было и  
близко!!!

Я приехала домой, зашла в дверь, и снова был тот взрыв. До 1го марта  
был свет и все вместе с ним. От подвала я не отходила вообще, сидела  
пыталась что то связать, это успокаивало.

Кристина, [24.12.2022 20:56]

Мне было страшно спать самой в комнате, и я пошла к маме. Мы  
лежали как то, уже не было воды и света, смотрели в окно, вдали мы видели  
вспышки от града, а ближе сюда, как будто в поле поставили гигантский  
 прожектор и водили по небу

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:57]

Очень сильно впечатляет.

Кристина, [24.12.2022 20:57]

Это напрягает потому что ....у нас было время когда, специально  
наводку делали на дома. И свет отключили по всему городу, чтоб не было

видно, и нельзя было пользоваться, фонарем, свечкой, чем угодно, что бы не светило в окна

Кристина, [24.12.2022 20:58]

С каждым днем...звуки стали ... страшнее. У нас наши улицы расположены так, что по кругу были балки. И в этих балки Азов и ВСУ ставили свои орудия и минометы, и стреляли оттуда. И делали они это специально. 1 минус наших улиц....дома построены слишком плотно друг к другу

Кристина, [24.12.2022 20:59]

И они знали, что прилетит ответка, и бомбили дома с помощью чужих рук

Алексей Богачев, [24.12.2022 20:59]

Да уж...

Кристина, [24.12.2022 21:00]

У нас на соседней улице прилетел град в дома, дом сгорел, у нас от волны выбило окна на веранде. 6го марта ....сработало мое чутье....я впервые вышла на улицу....я как словно знала ....

Кристина, [24.12.2022 21:00]

Мы стали кушать готовить на кострах...( У нас частный дом)

И я слышу звук машины....

Кристина, [24.12.2022 21:02]

У нас ворота идут в клетку, что все видно. И я смотрю и вижу, как появляется знакомая мне фара.

Кристина, [24.12.2022 21:02]

И я с криками на всю улицу "папаааааа" вылетаю со двора

Кристина, [24.12.2022 21:02]

Он Так летел на машине, что шлак с пылью поднимался до неба

Кристина, [24.12.2022 21:03]

Он впервые ....обнял меня так сильно....крепко

Кристина, [24.12.2022 21:04]

Жил не далеко от центра...и стал рассказывать все, что видел...пока ехал. У нас был самый большой ТРЦ "Порт-сити", магазин Эпицентр и все это сгорело

Кристина, [24.12.2022 21:04]

На улицах, уже говорил, было много трупов, много разбитого, он рассказывал, словно сон свой поведовал

Кристина, [24.12.2022 21:05]

Сбежались все соседи, как это человек с города приехал, и все слушали

Кристина, [24.12.2022 21:05]

Привез воду и ....уехал...и я тогда стала сходить с ума - доехал или нет?

Связи не было, ничего не было, вообще

Кристина, [24.12.2022 21:06]

Жизнь пошла словно .... времена обезьян....каких-то, древних людей, которые только зародились на земле, мы как первобытные

Кристина, [24.12.2022 21:07]

Каждый день....больше страха, прилетов, больше звуков

И сидишь в подвале и думаешь....хоть бы не сюда прилетело

8го марта....праздник удался всему городу.... город в этот день так бомбили.....я не знаю, как рассказать даже ....

У нас под забором соседу мина прилетела, слава богу, что не в дом....а мы же все рядом живем, ох, этот звук я не забуду никогда....слышим прилет бабах, аж дом дрогнулся, мы подумали, что попало в наш

Вы ....извините, я не жалуюсь, я с вами просто делюсь...как было....не хочу надоедать. Бывало, что есть приходилось готовить под обстрелом

Было, что ....люди готовят в центре кушать, и во дворы были прилеты, на глазах погибали дети, люди, чьи-то родители ....то что было в нашем городе.....просто не передать. Город превратился в Кладбище..... Сейчас не реально все объяснить

Чем дальше шли дни, тем было хуже....просто хуже....,если залезть на лестницу нашей душевой во дворе, было видно что ....город просто в черниле дыма. Выходишь на улицу и просто видишь город в огне

И это чернило подвигалось к нам...

Мы были в окружении Азов [запрещен в РФ, - прим. Автора] и ВСУ....то есть, говорила у нас много балок, и были между ними перестрелки, когда летело над домом все....

Бабушка не хотела кидать дом и уехать. У нас недалеко приезжала машина, которая заводила генератор на 2ч, и возле той больницы была толпа, и мы 23го первый раз с мамой со страхом пошли зарядить....

Возле больницы была точка, где появлялась связь...

Смогла я дозвониться не многим, лишь 1му знакомому и 1й знакомой и все...

Дозвонилась до знакомого, - уже говорила? У него дача на Белосарайке, он выехал туда...и говорит, недалеко есть пансионат, где сейчас с города людей бесплатно заселяют. Говорит, пока есть время, приезжайте, мест потом не будет. Я вас встречу, я вас буду сопровождать и тд. Мама не могла бабушку уговорить вообще, она ни в какую

И вот ...24ое....о, да спустя месяц...вечером чайник ставим.... Я ее на лавочку посадила и говорю, выслушай меня как хочешь

И я ей стала рассказывать "вот смотри, ты думаешь, что нас это обойдет ....нет ...это движется к нам. И оно к нам придет. Оно уже на подходе. А вот если с нами что то случится, из-за твоего упрямства, ты переживешь это? возьмешь ответственность за наши жизни? Если нас потеряешь. Не жди чуда, в этом году его не будет"

Алексей Богачев, [24.12.2022 21:34]

Очень грамотно ты говорила.

Кристина, [24.12.2022 21:34]

И приняли решение вечером собрать вещи и в 8 утра следующего дня мы полностью погрузили все в машину. Собаку оставили, котов с собой. А у

меня с детства....был жуткий страх к ВСУ и Азов, прям очень. Перекрестились, сами, дом.... Двинулись. Ощущения в те минуты не описать..... Тишина, и эта тишина напрягала просто. Едем, доезжаем до дороги, а у нас было еще так ....первый блок пост был Украинский....и люди, которые первые начали выезжать, ну когда люди только смогли вырываться из города и убегать, в следующие разы они расстреливали машины

Алексей Богачев, [24.12.2022 21:42]

Ужасно.

Кристина, [24.12.2022 21:42]

Первое, что увидела, разбитые дома и машины, то перевернутые, то расстрелянные. Мы ж ничего не видели просто, ни дома вокруг, ни что было в городе, никто не знал, даже что там творилось. И идет первый блок пост....вы только представьте то чувство внутри

Они махнули рукой, типа проезжайте, мы им, конечно, дали баночку кофе но....мы то помним, что одним типо можно, а в следующих стреляли, и мы боялись только одного. Что бы не стреляли. У меня глаза, у мамы, у бабушки были больше, чем у ядра танка. И как только мы увидели первый блок пост после укр. стоят русские....вы не представляете, как внутри стало спокойно. Вот их Я не боялась. Мне их обнять захотелось».

Как можно видеть, в приведенном выше тексте проявляются все симптомы как острого, так и хронического стресса, и, кроме того, высокой выраженности ПТСР: чувства беспомощности, ужаса и иррациональной вины (перед знакомым для Кристины молодым человеком, Пашей, который погиб), навязчивые воспоминания («флеш-бэки»), измененное состояние сознание, деперсонализация и дереализация и т.д. В аналогичных ситуациях оказались все участники исследования, составляющие «мариупольскую выборку».

## Г.1 - Примеры работы с материалом сновидений

(орфография и пунктуация автора сохранены)

### **Пример № 1**

Сновидица: «Доброе утро, Алексей. Плохо сегодня спала, но к утру уснула и увидела сон. Многоподъездный дом, парадная разрушена, но дом знакомый. Захожу в него и поднимаюсь по лестнице с маленьким мальчиком, лестница без перил, думаю, как опасно, и вдруг мальчик падает. Меня во сне охватывает ужас».

Терапевт: «Варвара, здравствуйте, дом - это ваша внутренняя психическая реальность, а лестница - это подъем. Это соединение частей себя. В этом сне Вы встречаетесь одновременно с символом своего детского «я» и с соответствующей частью себя и вечным образом. Мальчик - это вы сами. Это ваша детская связь миром маленькой души вашей, но она же - переживание Вами мира как ребенком, и это в образе мальчика является проявлением связи с Другим. И вот вам трудно сейчас соединить эти части себя, и Вы сами падаете в глубины своего бессознательного. Это не фатально. Рекомендую представить себе себя в священном круге, быть в священном круге вокруг вас, защищающий вас круге. Выделите время, пространство себе, безопасно расслабьтесь, если Вам это близко, прочитайте ту молитву, то обращение к высшим силам, которое близко Вам, и вернитесь в момент, когда вас охватывает ужас, а дальше следуйте процессу. Вы можете, все в том числе, помочь мальчику».

Сновидица: «Алексей, добрый день. Извините что поздно, сразу начну о том, что вчера, как вы мне советовали, по моему сну, я сделала практику, как говорили, нарисовала Круг и вошла в сон и в общем, спасла этого мальчика, вытащила из летящей глубины, сегодня мне снится сон, что я нахожусь в доме. Ну как бы в своем доме и сплю и приходит мужчина начинает меня обнимать целовать, а я задаю вопрос, как ты смог войти в

дверь закрыта, то есть дверь закрыта была на замок, но в принципе, сегодня я уже от этого сновидения чувствую такую защиту, страх и ужас ушли».

По завершению работы у сновидицы несколько уменьшилась и ситуативная, и личностная тревожность.

### **Пример № 2**

Сновидица: «Алексей, доброе утро. Сегодня снился сон, после которого было очень тревожное и неприятное послесонье. Дело было опять в старой квартире. Там моя бабушка, но, вроде как, и мама или даже свекровь. В квадратных очках и с большим животом. Идет в ванну и ее тошнит. Говорит хочу есть, а не могу, все назад выходит и очень от этого злится. Я спрашиваю сколько дней так, говорит дня три. Я начинаю ругать, что это возможно опять непроходимость кишечника, что молчала, что надо к врачу и т.д. Дальше не помню. У свекрови, дай Бог ей здоровья была в том году операция как раз из-за этого. Это же какой-то собирательный образ женщин рода и не возможность принятия чего-то, что еда не усваивается»

Терапевт: «Василиса, доброе утро. Да, это серьезный сон, связанный с отношениями со старшей женщиной, рода прежде всего, конечно, материнской фигуры. Здесь соединяются области личных отношений с матерью и архетипа Рода. И одновременно это состояние разрыва между «хочу и могу» и какая-то неуверенность в своих силах, желание и невозможность. Может быть, принять какое-то решение, родить что-то внутри, принять что-то, да, принять усвоить, и соответственно, затем это выход по правильному пути. Рекомендация - представьте сегодня священный круг. Зайдите в священный круг. Вы в нем. Закройте глаза. Вернитесь в это ощущение сна. Помолитесь так, как близко вам и попробуйте разрешить себе изнутри исцелять эту женщину, посмотреть на себя ее глазами и на нее своими, попросить Бога, попросить силу Рода вашего и себя, эту маму, бабушку, свекровь, мать рода исцелиться. Последуйте процессу. Возможно, он будет не простым, но живительным».

Сновидица: «Алексей, благодарю. Ох. От слов до слез. Действительно есть не принятие, мама сильно употребляет алкоголь и начались серьезные нарушения психические. Мне очень трудно это принять. Бабушка тоже пила. Я сделаю то, что вы сказали, отклинулось в теле все. Напишу результат. Меня душит несколько дней после приезда от них. И кстати, на терапии, если я не могу что-то переварить, выход, что во сне, у меня срабатывает. У меня сейчас включилась тема родовых "страданий" и запрета на счастье. Вышла установка: счастье и радость — это стыдно... <...> Благодарю за медитацию. Яркие очень образы были, трансформировались. Плачу, очень это что-то глубокое. Нужно в этом пока быть. Это родовая травма похоже, которая уводит в алкоголизацию. Я кстати не могу пить, у меня не расщепляется алкоголь и интоксикация жуткая. Еще раз благодарю» (после этой медитации сновидице стало гораздо легче, причем, как минимум, в среднесрочном плане, - прим. автора). По завершению работы у сновидицы существенно уменьшились и ситуативная, и личностная тревожность.

### **Пример № 3**

Сновидица: «10 августа. Проснулась в 5 утра, снился сон, подумала, что нужно запомнить, обозначила его для себя словом «Оправдание», чтобы вспомнить на утро, но на утро помнила только это слово. С 5 до 7 был еще один сон, мой ребенок сидит на берегу озера рядом с медведем, я с мужем в стороне, в разговоре пытаюсь донести до мужа, что ребенку там не безопасно, муж доказывает обратное, мне тревожно. Потом появляется лев или тигр, плохо помню, бежит в сторону ребенка и медведя, я застываю на месте от дикого страха за ребенка, лев с медведем дерется, ребенок бежит в мою сторону, оказывается рядом со мной, я выдыхаю и просыпаюсь. На утро я была удивлена, что видела сны, такого давно не было. В жизни также, я тревожусь за безопасность ребенка, муж обесценивает мои страхи».

Терапевт: «Лес. Это символ бессознательного мира, мира ресурсов, возможностей и страхов. На самом деле, Ваш внутренний «ребенок» готов

познавать этот мир. Вы сами готовы принять себя инстинктивную и детскую. Во сне Вы встречаетесь и с символами своей жизненной силы, и с проявлениями частей себя. Попробуйте еще закрыть глаза и вернуться в этот сон. Сосредоточитесь на том, что видите, слышите, ощущаете, и попробуйте поговорить и с медведем, и со львом, и с ребенком или с ними вместе, а потом напишите мне».

Сновидица: «Я подошла к месту, где сидел ребенок и медведь, села рядом с ребенком, взяла за руку ребенка, а ребенок взял за лапу медведя, потом к нам стал подкрадываться лев, при этом рыча, я поманила его рукой, он подошел ко мне, потом прилег рядом, я стала его гладить. При этом мне было очень комфортно, я чувствовала умиротворение и невероятную силу, от нашего совместного образа. Я полуслепотом говорила: "Я вас принимаю, я вас люблю, я вас понимаю". Медведь мысленно передал мне: «Я твоя опора». Лев передал: «Я твоя защита». Ребенок сказал: «Я маленький, береги меня».

Также отметим, что по завершению работы у сновидицы значительно уменьшились и ситуативная, и личностная тревожность.

#### **Пример № 4**

Сновидица: «Мне снилось, что мы встретились с молодым человеком. Я куда-то уезжала из того города, в котором мы были оба в этот момент. Мы встретились и гуляли по городу, сидели в кафе и разговаривали. В кафе он заказал два лимонада: апельсиновый и второй. Еще в кафе был такой момент: мы оба были очень возбуждены, но я понимала, что мы не можем заняться сексом прямо в кафе. Но он был настолько возбужден, насколько в последний раз был возбужден только со мной. Короче, без меня он так сильно не возбуждался. [Далее идет описание сексуального взаимодействия во сне с акцентом на образ "гигантского изливающегося фаллоса", - прим. автора] Потом мы пошли гулять по городу. Мы шли вдоль пруда и разговаривали. В этот момент я чувствовала, что сама себе делаю больно. Нам не нужно было встречаться, потому что меня к нему очень тянет. Я помню, что говорила

такую фразу: «Конечно, тебе сейчас легче, потому что ты принял решение о расставании. Мне нужно расстаться с тобой в своей голове. Но я не могу». Он, конечно, не настаивал на том, чтобы я продолжала думать о нем, и не сказал ни слова о продолжении отношений. Из того, что я не сказала во время прогулки, но думала: «Я так хочу, чтобы он захотел быть снова вместе, стать семьей. Но это невозможно. Нужно бежать отсюда, бежать. А я прилипла и не могу. В конце сна мы зашли в кафе, где он решил взять кофе, а я сказала, что ничего не хочу. Но попросила помочь с моим большим красным чемоданом и проводить меня на поезд (у меня в жизни такой чемодан). Было ощущение, что я на поезд уже опаздываю, но мы не торопились. Я проснулась раньше, чем уехала, с ощущением боли в сердце и тоски, что ничего нельзя вернуть обратно».

Терапевт: «Во сне это есть несколько мерностей, несколько уровней. На одном из этих уровней прямо прорабатывается Ваши отношения с молодым человеком, с которым, как я понимаю, вы расстались, но к которому тянет по-человечески, тянет сексуально. В Вас, безусловно, происходит трансформация, символизируемая поездом, переездом. В любом случае - это новый виток спирали в Вашей жизни, и при всей сложности Вы идете этим путем, при том, что существует и сильная тяга застрять. Вторая мерность связана с древними образами «божественных фаллосов» - «джедов». Это воспроизведение древних фаллических культов, связанных с образами плодородия. То, что в нашей жизни воспринимается как секс - это огромная часть нашей жизни, но не только не столько физическая, не только прямое исполнение желаний, как ни странно. Это и архетипическая символика соединения мужского и женского, это соединение противоположностей. Тут речь идеи о Вашей способности быть с мужчиной как таковым, Мужчиной с большой буквы, внутренним Мужчиной. Это пространство развития конечно связано не только с отношениями «мужчина-женщина» в самом высоком сексуальном плане и далее с желанием создать семью, но и с творческим, «плодородным» движением вперед.

Сновидица: «Прочитала несколько раз, как мне кажется, все поняла. Стало гораздо легче». Отметим, что по ходу дальнейшей работы со сновидениями у данной сновидицы постепенно проходила сепарация от молодого человека, и образы поезда и вокзала (серьезных перемен в жизни) сменились образом леса, который сновидица исследовала в режиме получения доступа к внутренним ресурсам. По завершению работы уровень ее ситуативной и личностной тревожностей (по тесту Спилбергера) несколько уменьшился, а в субъективном и личностном планах произошло резкое и существенное улучшение состояния.

**Г. 2 - Примеры обратной связи от участников эксперимента:**  
 (орфография и пунктуация автора сохранены)

Приведем фрагменты обратной связи (самоотчетов) со стороны участниц эксперимента:

1. «Алексей, я вам просто безгранично благодарна! Вы открыли для меня новый мир! У меня были попытки познания через сон, лет 15 назад, когда в одной деревне на берегу Азовского моря в библиотеке я нашла книгу «Толкование сновидений» Фрейда. Мне было сложно ее читать! Но я прочитала и даже что-то выписала себе...но не осознала тогда - это точно! В это году мне попала в руки книга Жрица Итфат. В начале лета пришла мысль, что мне нужно записывать мои сны (просто как желание это делать) и вот ваш проект! Чувствую, как внутри меня происходит трансформация. Многое становится более понятным! Спасибо еще раз! Я очень вам благодарна за ваш проект, за возможность участвовать в нем! <...> ««Оказаться в нужном месте в нужное время - это про мое участие в данном исследовании! Интуитивно решив записывать сны в начале лета, я и предположить не могла, что в августе я буду проходить свой трансформационный путь через психоанализ своих снов! Это настолько интересно и захватывающе, и то, что еще вчера казалось очень сложным, стало вдруг понятным! Осознание - где я - это я, и все субличности во сне - это тоже я! Когда то, что ты не можешь позволить себе прожить на яву, проживается во снах! Я очень благодарна вам, что вы ведете эту работу, и даете возможность желающим познавать себя, исцелять душевые раны, находить ответы на волнующие вопросы, трансформироваться в лучшую версию себя! В эти 10 дней ко мне пришли потрясающие возможности в плане профессионального роста, и я сумела воспользоваться ими! Спасибо! Энергетика после данной работы просто мощнейшая!»»

2. «Тревожность стала и правда меньше, ощутимо. Но всплыли более глубокие корни этой тревожности, под крышечкой ее, так сказать. Можно в

терапии работать с этим теперь. Для меня был потрясающе интересен опыт работы в таком формате. Я хотела понять свои сновидения достаточно долго. Записывалась на курсы, но включалось сопротивление, и работа не шла. Ваши же сообщения попадали в нужную точку, и запускали процесс рефлексии. У меня получилось многое увидеть под другим углом, переосмыслить. За это время я разбиралась с темой самоценности, и вскрылся очень большой пласт в семейной системе, который сейчас исследую и буду с ним работать. Сновидений стало как будто меньше, раньше было по 3-4 за ночь. Просыпаясь, теперь чаще не могу вспомнить, что снилось. Сложно записывать, не хочется. В реальном времени мне кажется, я стала спокойнее, и появилось больше доверия Вселенной, людям, времени. Благодарю Вас и продолжаем эксперимент».

3. «Это очень здорово. Я даже не ожидала, что через две недели такой результат будет спасибо большое. Я решила участвовать в эксперименте потому, что у меня была тревожность, снились странные и кошмарные сны. Благодаря расшифровке снов, я начала понимать, что происходит со мной и почему мне морально тяжело и плохо. После двух недель работы, я почувствовала легкость, мне стало спокойней. Пришло понимание, почему в моей жизни происходят те или иные события. Стали налаживаться личные отношения. Я очень довольна результатом».

4. «Как время быстро пролетело. Я не думала, что такая простая вещь, как запись снов, приводит к таким результатам. Для меня это какой -то диалог не только с тобой, Алексей, но и с самой собой. Потому что когда начинаешь записывать какую-то ерунду, в процессе понимаешь, что это вовсе не ерунда. Это настоящее послание Себе. Просто в процессе жизни живешь, не задумываясь, на автомате. Не видя те крошки, которые Вселенная разбрасывает, чтоб показать и подсказать Путь. А сны, как оказалось это даже не крошки. Это - целая карта с компасом. <...> Марафон дал мне больше, чем я думала и планировала. Запрос был: обрести уверенность в себе, научиться слушать свою интуицию. И эти желания исполнились. Кроме того, отлично

наладился сон. Бессонница прекратилась, процесс засыпания стал быстрее. После пробуждения активность, ощущение, что я действительно отдохнула. За время марафона несколько раз пришлось просыпаться очень рано, но бодрость от этого не уменьшилась. Выяснилось, что сны действительно разговаривают со мной. Дают подсказки, ведут диалоги. Это просто невероятно и потрясающе одновременно».

5. «Прессуют по поводу подготовки к выборам, но, что удивительно, воспринимаю все с энтузиастом и безразличием, не бьюсь в припадках, как раньше, "что делать, я не успеваю, подведу того, сего....". Прям кайфую. Спасибо Вам, прежде всего!!! Качество жизни улучшилось. Все делаю с НАСЛАЖДЕНИЕМ. Я поговорила с "бабушкой - самой собой" в пещере, было тяжело и сложно. Не могла понять, о чем говорить, что обсуждать, но, памятуя о задании, заставила себя что-то рассказывать, в итоге, "погрузилась" в дрему и очнулась с большими буквами в голове НАСЛАЖДЕНИЕ, Они прям ползали друг за другом в хороводе. И я четко осознала, чего я хочу. Хочу жить с наслаждением, просыпаться не с мыслями "вот опять....", идти на работу не с мыслями "когда же пятница", заниматься домашними делами не с мыслями о том, что пока я мою пол у меня 50 рабочих задач не выполняются. Теперь я даже мою пол с НАСЛАЖДЕНИЕМ. С огромным. <...> Старалась выполнять все инструкции. С увлечением вспоминала и описывала свои сны в деталях. Возникала мысль "зачем так подробно описывать, кому это интересно", но далее ответственность за качество, желание не подвести наставника брали верх над моей врожденной уверенностью в том, что все, что происходит со мной никому не нужно. Я почувствовала новые ощущения важности меня для самой себя, а интерпретации все более меня утверждали в этом. Я осознала, что меня в моей жизни не было. Теперь же я намеренно фиксирую свою ответственность перед собой, свое участие в своей жизни. Хочется не потерять эту внутреннюю силу».

6. «Благодарю! Меня и сейчас переполняют чувства благодарности и

радости. За время эксперимента я научилась напрямую разговаривать со своим подсознанием (это мое личное мнение). Я уже понимаю, я это знала, и теперь понимала окончательно, что с помощью снов мы творим свою реальность, в смысле того, что сны помогают работе с собой в соответствии с тем, чем мы сейчас живем. Почему я это раньше не понимала? Это инсайт, и он пришел именно сейчас. А как будет дальше, посмотрим. Но очень важно: быть открытой, и быть в безопасности. Это волшебство: работа с Вами, и работы с собой именно таким способом – экологичным и не очень тяжелым. Для меня эксперимент закончился очень хорошо. А дальше будут новый опыт и новые инсайты».

7. «Да, я реально чувствую, что тревога уменьшилась. Стала спокойнее однозначно. В занятия вступила с нарушениями сна. Проблемы с засыпанием, просыпалась среди ночи или под утро. Перед сном возникала тревога. Да и в течение дня часто накатывали тревожные состояния, какие-то страхи, ожидания негативных событий. Хотя по жизни я не страдала нарушением сна, всегда засыпала легко, да и сама по себе была не особо тревожная. Только серьезные события могли повлиять на качество сна, но все это быстро восстанавливалось. Последнее время стала тревожнее. Сны стала видеть очень редко, не запоминала их, иногда может быть всплывали какие-то обрывки. Конечно, интересно было узнать о такой работе, как это происходит, что из этого получится, узнать о себе новое, может быть, научиться управлять своим состоянием, сновидениями, получать информацию из подсознания, понимать, что движешься в правильном направлении, обрести спокойствие и уверенность. Удивительно, но в процессе работы, практически сразу стала видеть сны, запоминать сюжеты. Часто это были достаточно длительные истории, интересные, захватывающие, мистические, "до мурашек", с развитием. Интересно было слушать и изучать интерпретацию снов. И хотя это была просто интерпретация, перевод на понятный язык образов и символов сна, становилось спокойнее, появлялась уверенность. Изменилось качество сна и

жизни. Стало меньше суетливости в мыслях, восстанавливается доверие к жизни. Как-будто появилась опора, которой не хватало. Хотелось бы, чтобы эта опора была внутренняя и непоколебимая. Появилось ощущение законченности этого этапа работы. Однозначно хочется продолжить. Есть ощущение, что приблизился к какой-то важной истине и свет ее уже виден и осозаем».

8. «Вообще после терапии, после этого эксперимента я начала, просыпаясь, еще какое-то время думать: «Почему там тебе это снилось? И вот я понимаю, что во сне это «я» в других лицах. И ну как бы даже не чувствую для себя больше опасности, даже мне кажется, понимаю то, что во сне могу как-то что-то перестроить, в принципе, мне все понравилось. Мне легко, хорошо, спокойно»;

9. «Участие в эксперименте помогло мне увидеть, как происходящее в моей жизни проживается еще раз во сне».

10. «Мы с вами опять запустили сильные трансформации внутри меня. Но результаты, которых я ожидала от эксперимента, пока не достигнуты. Нужно погрузиться в глубину. Так и остался открытый для вопрос: как сохранить нежность, мягкость доброту при условии постоянно быть сильной...Итог: внутренняя женщина еще не возрождена, необходимы глубинные работы. В середине эксперимента проходила эмоции отторжения, даже хотелось бросить, но благодарю вашему сопровождению - справилась!! Благодарю вас, Алексей!!!!»

11. «Практика полезная и шикарная. Большое спасибо Алексей Вам за нее. Это удочка, а не рыба. Улыбка. Перечитала вчера главу о сновидениях в книге «Путь к Другому». А вот действительно, сейчас находишь новое в книге, есть и ответы на мои вопросы, помогает чуть глубже понять. Перечитать полезно. Улыбка. Огромное спасибо Алексею Михайловичу за эксперимент. Вы помогли наладить диалог сознательного с подсознанием в особой области – области сновидений. Это очень интересно и тонко. Слушать самого себя, свои ощущения – это очень здорово, это как новый шаг

к самопознанию, обязательно с личному росту и развитию. Это структурировало, дало толчок к анализу и осмыслению жизни. Для меня – очень большая польза. Теперь у меня появились некоторые навыки такой работы, и это помогло справиться с некоторыми внешними моментами, вызывающими тревогу, например, с полной заменой крыши в нашем доме, - эта замена началась в самом конце эксперимента».

12. «Пока я не вижу каких-либо изменений или же результатов. Если коснутся моего личного вопроса (в самом начале) о переменах, то ответа у меня сейчас нет. Слишком много повседневных дел, обязанностей и на такие размышления нет времени. Пока живу по принципу - Делай, что можешь, а там будет, что будет.... Пока вопросы и интересы семьи превыше всего».

13. «Прошло 14 дней эксперимента, и за это время я смогла лучше понять себя и уже даже могу попытаться сама истолковать сны. Также улучшилось мое состояние, так как теперь я лучше понимаю, что испытываю, и что с этим делать. Смогла поговорить с маленькой собой и другими людьми, что позволило прояснить некоторые ситуации».

14. «Перед проектом сны были очень редким явлением. Не запоминала, не обращала внимания. В процессе работы стала видеть сначала фрагменты, эпизоды, в дальнейшем улучшилось запоминание снов вплоть до мелочей. Начинаю видеть детали. Прослеживается логическая связь. Понимаю, что это только начало. Идет знакомство с собой, открывается ресурс внутренней безопасности. Очень интересно... Если сопоставить с предыдущими моими снами, то видна положительная динамика. Спасибо»;

15. «Самое главное, что я заметила, я начинаю сама понимать свои сны. Могу понять их значение и проблему, которую мне нужно проработать. Также улучшилось мое моральное состояние, даже друзья заметили, что я стала как будто улыбчивее».

16. «За время работы я ощутила себе внутренний стержень. Бывает разное, но он уже возник. Я переосмыслила свои отношения с близкими, перестала что-то доказывать. Пересмотрела отношения к себе, принимаю

свою женственность. Изучаю различные мерности сновидений. Процесс идет».

17. «Наверное, у меня были какие-то завышенные ожидания от себя, что сразу пойдут сны, каждый день я буду их помнить и смогу поменять многое в себе. Была даже какая-то грусть и разочарование, что так мало запоминала. Но теперь понимаю, что может была не готова сразу многое узнать, что быстро не значит качественно и пусть подсознание открывается мне в своем темпе. Из необычного могу отметить, что после сна с ребенком в пещере, где Вы говорили, что возможно какое-то решение важное сейчас или будет в ближайшем будущем, я встретила своего бывшего спустя 10 лет разлуки, к которому были сильные чувства. Причем было ощущение, что Вселенная именно подстроила нашу встречу, т.к. многие события в тот день пошли не по плану. На следующий день я предложила мужу уехать отдохнуть, и мы за несколько дней собрались и уехали в Крым. Думаю, эксперимент со снами был одним из важных катализаторов, что мы решились поехать в отпуск, т.к. после событий февраля 2022 года мы никуда не выезжали из Мариуполя. Хочу поблагодарить Вас за то внимание, что Вы оказывали, за Вашу обратную связь. Я сразу почувствовала доверие и надежность. Еще раз благодарю за уделенное мне время и Ваши толкования снов!»;

18. «Мир Снов интересовал и восхищал меня всегда. Поэтому на предложение участия в эксперименте я отреагировала с радостью и огромным желанием. Чего не могу сказать о моём организме: сон стал прерывистым (первые дня четыре-пять), память отказывалась воспроизводить то, что снилось, хотя точно было осознание того, что что-то было, какие-то события во сне происходили. Где-то через неделю от начала эксперимента я как будто успокоилась и сны на утро всплывали в моей памяти (иногда даже в течение дня). Произошло еще кое-что... Мои сны начали переплетаться с явью: во сне я могла увидеть то, что происходило на самом деле и, наоборот, в жизни я могла что-то сделать или сказать, что видела уже во сне. А еще, последние три дня мне не хочется просыпаться -

события во сне меня увлекают, хотя я в какой-то степени осознаю, что это сон. Иногда хочется подольше побыть в тех событиях (во сне), хотя немного страшно. Мне кажется, я перешла на какую-то новую ступень сна. Думаю, это есть полезно и познавательно для меня. И я очень хочу окончательно научиться сама понимать свои сны».

19. «До работы я не очень внимательно относилась к содержанию своих снов. Теперь стала замечать повторяющиеся образы и видеть взаимосвязи. Интересно наблюдать за работой подсознательного и находить дополнительный смысл в снах. Самым важным открытием для меня стало следующее: каждый образ во сне — это какая-то часть меня. Даже то, что меня пугает, чему я во сне противостою — это тоже я. Еще интересно наблюдать за внутренними женщиной и мужчиной. Осознавать новое рождение своей целостности. За время работы самым частым образом был поезд. Потом он сменился на лес. Интересно, куда я пойду дальше»

20. «После эксперимента чувствую себя хорошо. Стала внимательнее относится ко снам - сегодня проснулась и анализировала, какое из моих «Я» трансформировалось в то, что я увидела. В общем, есть повод теперь для анализа и размышлений. Вы дали некое направление, оно откликнулось. Спасибо!!»

21. «Меня удивила работа с первым сном с начала эксперимента. "Я подошла к месту, где сидел ребенок и медведь, села рядом с ребенком, взяла за руку ребенка, а ребенок взял за лапу медведя, потом к нам стал подкрадываться лев, при этом рыча, я поманила его рукой, он подошел ко мне, потом прилег рядом, я стала его гладить. При этом мне было очень комфортно, я чувствовала умиротворение и невероятную силу, от нашего совместного образа. Я полуслепотом говорила :"Я вас принимаю, я вас люблю, я вас понимаю". Медведь мысленно передал мне: «Я твоя опора». Лев передал: «Я твоя защита». Ребенок сказал: «Я маленький, береги меня». Мне кажется, я до сих пор чувствую силу и опору в себе самой, после этой работы. С другими снами тоже был интересный опыт, действительно

происходит встреча с внутренним Я. Самочувствие улучшилось, несмотря на неприятные события в настоящий момент в моей жизни, я стала спокойнее, увереннее в себе однозначно. И чувство внутренней силы не покидает меня. Алексей Михайлович, благодарю Вас за все! <...> Я еще забыла в отзыве описать реакцию организма на работу: во-первых у меня сначала болела голова по утрам, и еще были два дня подряд, когда организм как будто очищался от чего то токсичного, в первый день болело горло, к вечеру стало значительно легче, на следующее утро горло не болело, но были проблемы с кишечником и желудком, на третий день все прошло».

22. «Алексей Михайлович, я очень довольна, процесс идет, тревожность стала меньше. Я раньше не замечала свои сны, а что еще проходит незамеченным...наверное, многое важного».

23. «До начала путешествия «в страну сновидений» я по-другому относилась к понятию о снах. Часто я их не запоминала или даже не пыталась вспомнить. А иногда, если помнила сон, то искала что-то, что должно со мною произойти. Время нашего путешествия было для меня очень необычным и удивительным. Каждое утро я, прежде чем открыть глаза, вспоминала свой сон. Затем сразу его записывала или повторяла, чтобы не забыть. Когда я получала обратную связь от тебя, Алексей, я, как бы, перезагружалась. И мне это очень нравилось. Понимание и восприятие менялось в лучшую сторону. Я не искала подвох во снах и не ждала сюрпризов)) Я просто жила и радовалась каждому дню! Даже если случались какие-то печальки, я не концентрировала на них внимание. Просто повторяла слова: «все пройдет и это тоже»)) Я больше начала думать о себе. Хотя, признаюсь, мне это тяжело дается. Но начала думать - это уже шаг навстречу себе любимой)). Я очень благодарна за это путешествие в страну сновидений и обратную связь <...> Еще хочу рассказать, как у меня получилось вернуться в свой страшный сон и что с этого получилось) Я представила священный круг, вошла в него и пыталась вернуться на тот рынок. Признаюсь, получилось не сразу. В какой то момент я опять увидела тот

рынок, но как то смутно (надеюсь, я не заснула) я контролировала свои мысли и действия. Я прошла сквозь него и направилась на берег моря. Тот самый, где я с друзьями пряталась в разбитых домах от вооруженных бандитов. Что интересно, я не боялась. Шла уверенно. И вот я вижу море. Оно голубое и спокойное. Я смотрю на него и понимаю, что с боку и сзади меня должны быть развалины. Я поворачиваюсь, а их нет. Они как бы растворяются, как туман. Я чувствую, что с другой стороны точно есть развалины и поворачиваюсь в другую сторону. И опять вижу исчезающие плиты домов. Они растворились, и на их месте появился песок, такой мелкий, золотой и чистый, без мусора. Думаю, нужно найти разбойников и пообщаться с ними, но пляж был пустой. Только я, море и песок. Погода была солнечная. И я ничего не построила и не с кем не встретилась. Я еще побывала в этом ощущении, так как мне там было хорошо, и встала. На душе легко. И что интересно, тот страшный сон мне снился лет пять назад. И я его прочувствовала, когда была с ребенком. И то чувство тревоги тоже прочувствовала, хотя в этом сне тревоги не было. Наоборот очень приятное общение с ребенком. Очень удивительно)».

24. "Больше стала уделять внимание своему внутреннему миру, учусь слушать себя, обращать внимание на знаки, пытаться понять природу тех или иных событий в жизни, пытаться управлять ситуацией в нужном для меня направлении и многое другое. В связи некоторыми событиями я потерялась, сейчас немного начинаю становиться не могу сказать, что прежней, но другой, это однозначно".

25. «Это было необычно и интересно. Если я не могла понять, что со мной происходит, почему нет сил, настроения и мотивации что-либо делать без особой причины-то по снам, оказалось, это можно отследить, и достаточно верно. С помощью интерпретации я как бы сверху смотрела на происходящее, анализировала и сопоставляла с действительностью. Со мной произошла невероятная работа, намного быстрее, чем, если бы я сама искала ответы на происходящее. Спасибо!»

26. «Было немного сложно. Работа со сновидениями требовала контроля над собой. Я тяжело просыпаюсь по утрам, мне требуется по 5-10 будильников. Когда с утра так встаешь по немного, быстро забываются сны. Поэтому приходилось просыпаться с первых будильников, чтобы записать сны. Сначала не совсем понимала, как работает интерпретация снов, представляла себе это немного иначе. Потом стала вникать и сейчас вполне могу что-то проинтерпретировать сама. Алексею огромные спасибо! Давал сильно развернутую обратную связь, каждый день. Стал прям проводником в мир сновидений. Но теперь я стала слишком много спать»;

27. «Эксперимент отлично влияет на множество сфер жизни: учеба, работа, отношения, дружба, духовное и творческое развитие. С течением эксперимента я начал замечать, что улучшилось творческое мышление, критическое мышление. Иногда приходится проходить через неприятные моменты, открывающиеся во мне, но это стоит эффекта (в том числе, терапевтического эффекта), полученного уже на данный момент (2,5 месяца). Также важно отметить, что просто любопытно разбирать и анализировать сны и наблюдать динамику своих изменений. Также узнал множество различных практик, которые действительно являются полезными. Некоторые я использовал, не зная их названий и “точного” протокола проведения, что уменьшало их эффект. Важным моментом является так же то, что погружение в медитации, в себя стало гораздо проще проходить и есть понимание процессов, которые происходят в это время со мной, что улучшает качество медитаций»;

28. «Наряду с некоторыми ограничениями в обыденной жизни, я писала дневник сновидений и анализировала его вместе с психологом. Пыталась вызвать осознанные сновидения, пыталась разобраться с причинами моей тревожности. Мне было интересно анализировать, наблюдать за своими снами, но я не всегда понимала, что мне делать с интерпретированной информацией и как помочь себе в решении своих задачках. И также заметила, что с течением участия, после половины где-то

процесса я уже с трудом и не таким желанием записывала свои сновидения и иногда их было трудно вспомнить. А когда я их перестала отправлять первые недели полторы, я вообще не могла вспомнить, что мне снилось. До начала эксперимента, всю свою жизнь мне самой было интересно вспоминать, как-то самостоятельно анализировать сны, во время эксперимента это превратилось в какую-то рутину и стало для меня тяжким процессом. Сейчас чувствую мое сознание восстанавливается, и я снова вижу и вспоминаю свои сны. Не так сильно в них капаюсь, и мне этого достаточно»;

29. «Опыт определенно полезный, я бы строго рекомендовала его заполучить людям, понимающим психоанализ, в противном случае человек пойдет в отказ и скажет, что это бред. Не могу сказать, что этот опыт явно повлиял на меня, в смысле существенных изменений, но знания и возможные интерпретации приносят рациональное спокойствие. Понимание сюжетов с точки зрения развития и раскрытия своего бессознательного, лично мне, помогает гармонизировать состояние и настроение после сна»;

30. «Опыт работы удивительный, удивительно то, насколько универсалии рабочие, насколько трактовки совпадают с чувствами. Характер сновидений изменился, как мне кажется, они стали более глубинные, с них сошел налет «бытовухи». Количество сновидений менялось на протяжении эксперимента, одно время они пропадали, в другое их было столько, что было невозможно запомнить и 10% от них. Эмоциональный фон так же менялся на протяжении эксперимента, были периоды спокойствия и «дзена», которые чередовались с фоновой тревожностью. Точно можно сказать, что работа со снами помогла мне лучше себя понять»;

31. «В результате эксперимента у меня резко снизилась тревожность, я стала гораздо лучше понимать себя и своего мужчину».

**Г. 3 - Примеры ответов испытуемых на заданный после  
завершения эксперимента вопрос о сущности сновидений:**

- а) «Сущность сновидения – это разговор со своим подсознанием. Очень полезная функция нашего организма, которая позволяет более подробно понять мотивы своих переживаний или даже недугов»;
- б) «Сновидение это какой-то не до конца изученный подсознательный процесс, в котором могут быть фрагменты того, что мы уже видели, или того, о чем мы мечтаем, или чего боимся. Все, что вытесняется, может приходить в сновидениях, через них можно работать с психологическим состоянием клиента»;
- в) «Это переработанные проблемы, задачи, которые есть в нашей жизни, они появляются во снах, чтобы попробовать найти новое решение для них, или избавиться от того, что гложет человека, чтобы он смог это отпустить»;
- г) «Сновидения - это уникальное восприятие опыта, который перерабатывает наша психика и выдает в довольно интересном виде. Иногда сновидения указывают на наши травмы и беспокойства, а иногда дают понять, что жизнь - это прекрасно, и в ней есть что ценить. Хочется ответить, что иногда, когда кажется, что сон абсолютно неинформационный, это может быть полной противоположностью»;
- д) «Сны это то, через что можно познакомиться с истинным я, то, через что можно описать более детальное сегодняшнее состояние. это мост бессознательного и сознательного»;
- е) «Сновидение - это особое состояние разума, которое происходит во сне и характеризуется восприятием различных образов, звуков, эмоций и ситуаций»;
- е) «Сновидение - это особое состояние разума, которое происходит во сне и характеризуется восприятием различных образов, звуков, эмоций и ситуаций»;

ж) «Сны это нечто пограничное между реальностью и запредельем. Между сознанием и бессознательным. Осознавая и принимая сны, мы можем с ними взаимодействовать и работать в реальном времени»;

з) «Сновидение — это отражение событий и переживаний, происходящих на данный момент в жизни человека. Человек может их осознавать и нет. Сновидение может дать человеку обратную связь на то, что сейчас происходит с человеком, на что обратить внимание. Может даже помочь принять какие-либо решения»;

и) «Сновидение — это коридор в бессознательное, отражение внутренних процессов во “внешнем” проявлении, в виде образов во время измененного сознания на основе травмирующих/значимых недавних (реже давнишних) событий. Это переходный канал, мост, между непознаваемыми бессознательными психическим процессами, подсознанием и сознанием, находясь в котором мы может встретиться с проявлением внутреннего себя и своего мира»;

й) «Сновидения отражают и проявляют в себе процессы, происходящие на всех планах психики, гармонизируя связь между ними».

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработка эффективных программ психологической реабилитации, учитывающих специфику травматического опыта и индивидуальные особенности личности, является важнейшей задачей в предотвращении деструктивных посттравматических реакций и обеспечении психологического благополучия населения.

Отсюда следует и обоснованность рекомендаций, изложенных нами в статье «Психологические особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям (на примере г. Мариуполь)»: «На основании полученных данных в рамках психокоррекции и (или) психологической психотерапии лиц, подвергшихся воздействию стрессогенных факторов <...>, рекомендуется вести работу с учетом высокой вероятности использования ими дезадаптивных защитных механизмов, а также стратегии «бегства-избегания» [33, с.227].

Важно сделать акцент и на то, что обретение реального личностного смысла первоначально травмирующих событий в контексте преодоления их влияния во многом, как показывает «мариупольский кейс», сопряжено с восстановлением субъектности и личностного смысла, включающего в себя внутреннюю «связь времен», начиная с семейной и завершая этно-культурной и гражданской идентичностями, и обретением личностью субъектности. Восстановление же «связи времен» напрямую обусловлено успешностью работы в «системе координат» межпоколенческой передачи психологически значимой информации, что, в свою очередь, подразумевает использование методов и методик глубинной психологии, включая психологию сновидений как инструмента развития и (или) психокоррекции (психотерапии) личности, опять же, именно в экзистенциальном контексте.

На основании вышеизложенного, мы предлагаем следующие рекомендации:

- 1) В психокоррекционной и психолого-психотерапевтической работе с лицами, характеризующимися высокой выраженностью посттравматических реакций, особенно показано применение экзистенциального подхода, подразумевающего, прежде всего, осмыщенное развитие внутренней субъектности как жизненной ориентации;
- 2) В этом контексте уместна глубокая проработка неадаптивных (самоприникающих) защитных механизмов личности с выходом на здоровое, ответственное самовосприятие и, соответственно, эффективные стратегии совладания;
- 3) Данный подход уместно сочетать с работой над смысловыми аспектами и акцентами личностно значимых и (или) исторических событий (особенно на воссоединившихся в Россией территориях);
- 4) Эффективность этой работы во многих случаях может быть существенно усиlena при обращении к материалу сновидений.