

Оглавление

Введение. Человек в сложной жизненной ситуации13

Часть I СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Глава 1. Разрешение повседневных жизненных трудностей19

Феномены «совладание» и «психологическая защита».....	19
Дифференциация терминов	20
Этимологическое значение понятия «совладание»	20
История возникновения феномена совладания	21
Современные зарубежные подходы к изучению совладания.....	22
Современные отечественные подходы к изучению совладания	23
<i>Основные положения главы</i>	24
<i>Базовые понятия главы</i>	25
<i>Вопросы по теме</i>	26

**Глава 2. Эго-ориентированный подход к исследованию
защиты и совладания27**

Значение совладания и защиты в психоаналитической теории	27
Механизмы совладания, защиты и фрагментации в теории Нормы Хаан и Тэда Кроубера.....	28
Развитие личности с точки зрения теории совладания Нормы Хаан.....	29
Совладание в качестве независимой категории эго-процесса	30
Концепция адаптивной защиты Джорджа Вейланта	31
Выбор адаптивных механизмов и характерный способ поддержания взаимоотношений с окружающими.....	32
Защита в качестве естественной адаптации человека к жизненным трудностям	32
Диагностическая функция защитных механизмов в процессе адаптации человека к жизни	34
Психическое здоровье как свойство индивидуальности	34
Основная идея главы	35
<i>Основные положения главы</i>	36
<i>Базовые понятия главы</i>	38
<i>Вопросы по теме</i>	38

**Глава 3. Эго-ориентированная классификация защитных
механизмов Джорджа Вейланта 40**

Защита в качестве специфичных индивидуальных проявлений	40
---	----

Психотические защитные механизмы первого уровня	41
Незрелые, или инфантильные, защитные механизмы второго уровня	42
Невротические защитные механизмы третьего уровня	44
Зрелые защитные механизмы четвертого уровня	45
Коррекция защитных механизмов	47
Адаптивное значение защиты в теории Джорджа Вейланта	49
Основная идея главы	50
<i>Основные положения главы</i>	50
<i>Базовые понятия главы</i>	51
<i>Вопросы по теме</i>	52
Глава 4. Эго-ориентированная классификация совладания, защиты и фрагментации Нормы Хаан	53
Совладание, защита и фрагментация в качестве трех разновидностей эго-процесса	53
Четыре функции, описывающие эго-механизмы	53
Критерии классификации функций совладания, защиты и фрагментации	54
Утилитарная классификация Нормы Хаан и возможность справиться с ситуацией	55
Совладание в качестве нормативной модальности	56
Основная идея главы	57
<i>Основные положения главы</i>	57
<i>Базовые понятия главы</i>	58
<i>Вопросы по теме</i>	59
Глава 5. Стрессо-ориентированный подход к совладанию	60
Когнитивная теория совладания со стрессом Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман	60
Когнитивная оценка столкновения со стрессором	61
Оценка в качестве когнитивной детерминанты эмоций	61
Первичная когнитивная оценка и ее разновидности	62
Роль вторичной когнитивной оценки	63
Зависимость эмоциональной реакции от когнитивной оценки	64
Когнитивная оценка в качестве медиатора между реакцией стресса и стратегией совладания	65
Основная идея главы	67
<i>Основные положения главы</i>	67
<i>Базовые понятия главы</i>	68
<i>Вопросы по теме</i>	69
Глава 6. Стрессо-ориентированные классификации защитного и совладающего поведения	70
Классификация стратегий совладания со стрессовой ситуацией Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман	70
Смещение акцента с процесса эго на общий концепт оценки	70
Смещение акцента с личностных черт и свойств на процесс совладания	71
Два глобальных типа совладания со стрессом	72

Восьмифакторная классификация стратегий Сюзан Фолкман и Ричарда Лазаруса	74
Разрешение стрессовой ситуации vs сохранение самоконтроля.....	76
Классификация стратегий совладания со стрессовыми событиями Чарльза Карвера.....	77
Две функции стратегии поиска социальной поддержки	77
Экспериментальное исследование взаимосвязей между типами стратегий.....	78
Четырнадцать стратегий классификации совладания Чарльза Карвера.....	79
Основная идея главы	80
<i>Основные положения главы</i>	80
<i>Базовые понятия главы</i>	83
<i>Вопросы по теме</i>	84

Часть II

КОНЦЕПЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ИНТЕЛЛЕКТА: ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Глава 7. Совладающий интеллект в контексте дифференциальной психологии	87
Роль индивидуальных различий в изучении сложного процесса взаимодействия человека с миром и совладания с неизбежными трудностями	87
Создание концепции совладающего интеллекта для изучения интегральной индивидуальности в процессе ее взаимодействия с миром....	88
Дифференциально-психологический аспект изучения динамического взаимодействия человека с миром.....	89
Индивидуальность как сложная интегральная система.....	89
Созидательная роль человека во взаимодействии с миром	90
Дифференциально-психологическое исследование компетентности	91
Индивидуальные различия в изучении эффективных и неэффективных способов жизни и деятельности	91
Основная идея главы	93
<i>Основные положения главы</i>	93
<i>Базовые понятия главы</i>	95
<i>Вопросы по теме</i>	96
Глава 8. Жизненная ситуация в качестве универсальной единицы анализа взаимодействия человека с миром.....	97
Психологическая фрагментация, или вычленение из жизненного пути конкретных ситуаций.....	97
Понятие жизненной ситуации в ситуационном подходе.....	98
Включенность человека в анализируемую ситуацию	98
Понятие сложной жизненной ситуации в концепции совладающего интеллекта.....	99
Отличие сложной жизненной ситуации от стрессовой и фрустрирующей	101

Изучение многообразия причин и стимулов, обуславливающих взаимодействие человека с внешним и внутренним миром.....	102
Смещение акцента со стрессора на источник субъективного затруднения.....	103
Отличие сложной жизненной ситуации от экстремальной	104
Совладание с жизненными трудностями с позиции совладающего интеллекта.....	105
Изучение сложных жизненных ситуаций в контексте совладающего интеллекта.....	106
Основная идея главы	107
Основные положения главы	107
Базовые понятия главы.....	108
Вопросы по теме	110

Глава 9. Сложная функция эмоций в процессе разрешения человеком повседневных трудностей..... 111

Необходимость переосмысления роли эмоций при изучении психологической защиты и совладания.....	111
Учет сложного характера эмоций в концепции совладающего интеллекта	112
Сложный характер эмоций.....	112
Конструктивная роль эмоций в концепции эмоционального интеллекта.....	113
Организирующая и сигнальная роль эмоций в работах И. П. Павлова и П. К. Анохина.....	114
Эмоции в качестве абсолютного сигнала полезного и вредного воздействия на организм	114
Конструктивные функции эмоций в процессе совладания с трудностями.....	115
Изменение научных установок по отношению к эмоциям	117
Эмоциональная защита и эмоциональное совладание как два способа проявления эмоций в процессе взаимодействия человека с жизненными трудностями.....	117
Основная идея главы	118
Основные положения главы	118
Базовые понятия главы.....	120
Вопросы по теме	121

Часть III УНИВЕРСАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СОВЛАДАЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ СТРАТЕГИЙ

Глава 10. Создание универсальной классификации совладающих и защитных стратегий 125

Дифференциация уровней взаимодействия человека со сложными жизненными ситуациями	125
Единая классификация совладающих и защитных стратегий	126
Дифференциация совладающих и защитных стратегий по ведущей модальности	128

Когнитивная, эмоциональная и поведенческая модальность совладающих и защитных стратегий	128
Направленность совладающих и защитных стратегий: на себя, на других, на предмет	129
Интенсивность совладающих и защитных стратегий: активные и пассивные.....	130
Дифференциация совладающих и защитных стратегий по интенсивности	131
Оценка эффективности функционирования процесса разрешения сложных жизненных ситуаций	131
Предпочтение совладающих и защитных стратегий в сложных жизненных ситуациях.....	132
Классификация совладающих и защитных стратегий по единым основаниям	133
Основная идея главы	140
<i>Основные положения главы</i>	140
<i>Базовые понятия главы</i>	142
<i>Вопросы по теме</i>	143

Глава 11. Экспериментальное исследование совладающего интеллекта

Организация исследования и психодиагностические методы	145
Методы психологической диагностики и экспериментальные показатели.....	145
Диагностика стратегий совладания и защиты.....	146
Диагностика структуры темперамента	146
Диагностика субъективной оценки удовлетворенности жизнью	147
Описание используемых интегральных показателей.....	148
Валидность Методики диагностики совладающих и защитных стратегий и Опросника совладающего интеллекта	149
Индивидуальные и групповые различия в предпочтении совладающих и защитных стратегий	150
Защитное поведение и темперамент	150
Предметная импульсивность и низкая пластичность как предпосылки формирования защитного поведения	151
Тревожность в социальной сфере как причина и следствие активной защиты.....	152
Увеличение эмоциональной тревожности и защитное поведение.....	153
Совладающее поведение и темперамент	154
Предметная активность в структуре совладающего поведения.....	155
Социальная психомоторная активность как фактор совладания	157
Снижение эмоциональной тревожности и совладание.....	158
Взаимосвязь субъективной удовлетворенности жизнью с совладающим и защитным поведением	159
Сравнительный анализ лиц с низкими и высокими значениями защитного поведения по показателям удовлетворенности	160
Критерии дифференциации совладающих и защитных стратегий в структуре индивидуального поведения	161

Показатель интенсивности в контексте совладания и защиты.....	162
Основная идея главы	162
Основные положения главы	162
Базовые понятия главы	166
Вопросы по теме	167

Глава 12. Возрастные особенности и половые различия в предпочтении защиты и совладания168

Возрастные различия в предпочтении стратегий совладающего и защитного поведения	168
Предпочтение стратегий совладания и защиты молодежью.....	169
Предпочтение стратегий совладания и защиты подростками	170
Предпочтение стратегий совладания и защиты взрослыми людьми.....	172
Возрастные различия в структуре темперамента в контексте исследования защиты и совладания у подростков, молодежи и взрослых	173
Возрастные различия в структуре темперамента в группе подростков и взрослых	173
Возрастные различия в структуре темперамента в группе молодежи и подростков.....	174
Возрастные различия в структуре темперамента в группе взрослых и молодежи.....	175
Различия между мужчинами и женщинами в предпочтении стратегий совладающего и защитного поведения.....	175
Основная идея главы	176
Основные положения главы	177
Базовые понятия главы	178
Вопросы по теме	178

Глава 13. Изучение влияния совладающих и защитных стратегий на академическую успешность и неуспешность180

Влияние психологической защиты и совладающих стратегий на академическую успешность.....	180
Трудности в обучении и когнитивная, эмоциональная и поведенческая защиты.....	181
Стремление к напряженной умственной деятельности и когнитивное совладание	181
Эффективность мышления и эмоциональное совладание	182
Достижение значимых целей и поведенческое совладание	184
Влияние совладания и защиты на уверенность в достижении успеха собственными силами	184
Совладающий интеллект и способность к достижению собственных успехов.....	185
Основная идея главы	185
Основные положения главы	186
Базовые понятия главы	188
Вопросы по теме	189

Глава 14. Изучение совладания и психологической защиты в медицинской и реабилитационной практике	190
Эффективное совладание способствует сохранению здоровья и долголетию	190
Преобладание совладающих стратегий в репертуаре оптимистичных пациентов	193
Тренировка эффективного совладания в процессе реабилитации	194
Основная идея главы	194
<i>Основные положения главы</i>	195
<i>Базовые понятия главы</i>	197
<i>Вопросы по теме</i>	197

Часть IV

ТРЕНИНГ «СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ»: ОСВОЕНИЕ УСПЕШНЫХ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

Глава 15. Совладающий интеллект в клинической, консультативной и терапевтической практике	201
Диагностическая роль защитных стратегий	201
Эмоциональный самоотчет и анализ причин эмоциональных состояний	201
Эмоциональный театр сознания	202
Совладающий интеллект в качестве медиатора между эмоциями, поведением и интеллектом	203
Преимущество различения активных и пассивных защитных стратегий	204
Транзитивное терапевтическое значение защитных стратегий	204
Различия между индивидуальными стратегиями и индивидуальными стилями	205
Совладающий интеллект и психологическая компетентность	207
Конечный результат и ощущение психологического благополучия	208
Различение психологической компетентности и некомпетентности	209
Защитное поведение как проявление психологической неграмотности	210
Репертуар стратегий совладания и защиты	210
Индивидуальный репертуар стратегий	210
Различия и сходство между людьми в предпочтении стратегий	211
Основная идея главы	212
<i>Основные положения главы</i>	212
<i>Базовые понятия главы</i>	214
<i>Вопросы по теме</i>	215
Глава 16. Психологический тренинг развития совладающего интеллекта	217
Концептуальная основа и методика проведения тренинга развития совладающего интеллекта	217
Концептуальная основа тренинга	217
Базовое положение тренинга	218
Основная направленность и задача тренинга развития совладающего интеллекта	218

Отличительные особенности тренинга развития совладающего интеллекта	218
Анализ используемых человеком способов vs анализ личной жизни человека	218
Анализ затруднительной для человека ситуации vs анализ личности человека	219
Психологическая диагностика психологических проблем vs наклеивание ярлыка «глупый», «патологичный», «больной»	219
Обыкновенный человек с обычными повседневными проблемами vs патологической личности	220
Восприятие субъективного ощущения затруднения в качестве сигнала испытываемой трудности vs снятие болезненного симптома	220
Достижение психологического благополучия vs уменьшение психологического неблагополучия	220
Выявление индивидуального репертуара эффективных и неэффективных способов vs анализ устойчивых личностных черт и качеств	221
Расширение репертуара эффективных способов совладания vs исправление личности человека, или коррекция личности	221
Развитие совладающего интеллекта vs развитие традиционного интеллекта	221
Психологическая компетентность и некомпетентность vs сила и слабость личности	222
Методология тренинга	223
Процедура тренинга и диагностические инструменты	224
Результат тренинга развития совладающего интеллекта	225
Основная идея главы	227
<i>Основные положения главы</i>	227
<i>Базовые понятия главы</i>	228
<i>Вопросы по теме</i>	229
Глава 17. Совладающий интеллект в психологическом консультировании	230
Заколдованный круг проблем и защитное поведение	230
Фрагмент индивидуальной консультации с 36-летней Анной	231
Психографический анализ рисунков теста «Тигр» 36-летней Анны	233
Обсуждение способов разрешения ситуации Анны в группе тренинга	235
Фрагмент индивидуальной консультации с 32-летним Дмитрием	236
Психографический анализ рисунков теста «Тигр» Дмитрия	238
Фрагмент индивидуальной консультации с 25-летней Светланой	240
Защитные и совладающие способы оценки достигнутых результатов	244
Основная идея главы	246
Глава 18. Тренинг «Совладающий интеллект»	247
Психологическая компетентность в жизни	247
Адекватный выбор жизненных ориентиров	248
Шаг первый на пути к жизненному успеху, или распознавание неблагополучия	249

Шаг второй, или признание факта существования проблем	249
Изменение отношения к личным проблемам	250
Психологическая культура	251
Наличие проблемы не является поводом для самобичевания	252
Шаг третий, или смена пораженческой установки на оптимистическую	253
Изменение образа жизни	253
Отказ от неудобных привычек	254
Шаг четвертый, или совладание с негативными эмоциями	255
Что меня беспокоит, или дневник Риты	256
Шаг пятый, или совладание с паникой начала	258
Отношение к факту изменений	259
Совладание со страхом перемен	260
Шаг шестой, или различие реальных и мнимых препятствий	261
Различие реальных и мнимых препятствий	262
Шаг седьмой, или переосмысление прошлого опыта	264
Шаг восьмой, или восстановление справедливости	265
Шаг девятый, или освобождение от груза вины	265
Шаг десятый, или разграничение своих и чужих проблем	266
Шаг одиннадцатый, или разотождествление своего Я и личных комплексов	267
Шаг двенадцатый, или создание позитивного образа Я	268
Шаг тринадцатый, или осознание личных прав и обязательств	269
Шаг четырнадцатый, или право самостоятельно определять сферу приложения жизненных сил	269
Шаг пятнадцатый, или расширение репертуара благожелательных и успешных ролей	270
Шаг шестнадцатый, или поощрение себя за успехи	271
Шаг семнадцатый, или выбор надежных ориентиров	273
Заключение. Совладающий интеллект: компетентность в разрешении жизненных трудностей	275
Приложение 1	277
Методы диагностики совладающих и защитных стратегий	277
Проверка психометрической надежности. Методики диагностики совладающих и защитных стратегий	278
Анализ согласованности шкал. Методики диагностики совладающих и защитных стратегий с помощью показателя альфа-Кронбаха	279
Приложение 2	280
Шкала субъективной оценки удовлетворенности жизнью	280
Приложение 3	281
Содержательные характеристики экспериментальных показателей Опросника структуры темперамента	281
Список литературы	284
Рубрикатор тематик дипломных, диссертационных и исследовательских работ по теме «Совладающий интеллект» и «Психология совладания»	299