



ISSN 2307-3241
Научно-методический журнал

ВЕСТНИК

Издаётся с 1995 года

43 (62)
2020

Владимирского
государственного университета
имени Александра Григорьевича
и Николая Григорьевича Столетовых

Педагогические и психологические науки

Учредитель

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Издатель

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

*Журнал включен ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ
в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть
опубликованы основные научные результаты на соискание ученой степени
кандидата наук и ученой степени доктора наук*

*Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)*

ПИ № ФС77-52567 от 25.01.2013

Журнал входит в систему РИНЦ
(Российский индекс научного цитирования) на платформе eLibrary.ru

Вестник ВлГУ является рецензируемым и подписным изданием

Подписной индекс: 86412 в Объединенном каталоге «Пресса России»

ISSN 2307-3241

© ВлГУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Чистякова Е. В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	117
--	-----

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

<i>Жданова М. А., Трубицына Л. В.</i> СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В БРАКЕ, О ФУНКЦИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ	126
---	-----

<i>Сабельникова Н. В., Каширский Д. В., Мошкина В. В.</i> РОЛЬ КАЧЕСТВА ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОГО КОЛЛЕДЖА	135
---	-----

<i>Хазова С. А., Крылова М. А.</i> МЕНТАЛЬНАЯ РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ КАК РЕСУРС ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛЫХ	148
---	-----

ИННОВАЦИОННЫЕ ВЕКТОРЫ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

<i>Губернаторова Л. И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИКЕ	158
---	-----

<i>Монасевич З. Л.</i> ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ОЛИМПИАДА ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ОТКРЫТИЯ НОВЫХ ФОРМ УЧЕБНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	167
--	-----

НАШИ АВТОРЫ	178
--------------------------	-----

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	185
-------------------------------------	-----

N. V. Sabelnikova, D. V. Kashirsky, V. V. Moshkina

THE ROLE OF ATTACHMENT IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES OF STUDENTS OF ART COLLEGE

The article presents the results of a study of the role of attachment to close people in the development of creative abilities of students at art college (n = 62). The "Questionnaire of Attachment to Close People" by Sabelnikova and Kashirsky based on ECR by Brennan, Clark and Shaver, and the battery of tests for diagnosing the creative abilities (F. Williams modified by E.E. Tunik). It was established that the anxiety about relations with loved ones is associated with low indicators of originality of creative thinking, verbal abilities, an integral component of creative thinking, and the ability to understand complex ideas. The paper concretizes the position of the theory of J. Bowlby on the influence of the quality of attachment to other people on the development of personality in relation to the creative abilities of students.

Key words: creativity, attachment, students of art college.

УДК 159: 95

С. А. Хазова, М. А. Крылова

МЕНТАЛЬНАЯ РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ КАК РЕСУРС ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛЫХ*

В статье представлены результаты исследования ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации, ее вклада в защитно-совладающую активность (совладающее поведение, механизмы психологической защиты). Описываются различные факторы субъективной оценки ситуации. Представлены результаты эмпирического исследования (n = 169, M = 25,4), в котором было установлено, что респонденты предпочитают использовать стратегии совладающего поведения: Планирование решения проблемы, Самоконтроль, Поиск социальной поддержки и механизмы психологической защиты: Компенсация, Отрицание, Вытеснение и Реактивные образования. Трудные жизненные ситуации связаны с работой, учебой, взаимоотношениями с окружающими, близкими людьми. На основе корреляционного анализа делается вывод о том, что ментальная репрезентация влияет на защитно-совладающую активность в трудных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: ментальная репрезентация, трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, механизмы психологической защиты, ресурсы.

* Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 20-013-00435А «Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: феноменология, динамика, факторы и механизмы формирования в онтогенезе».

Проблематика изучения преодоления личностью трудных жизненных ситуаций является актуальной в зарубежной и отечественной психологии уже на протяжении более 50-ти лет. Наиболее интенсивно исследуется влияние на совладание со стрессом различных личностных переменных (самооценка, локус контроля, достижения, межличностные отношения и др.), когнитивных процессов (память, внимание, мышление и др.), интеллекта, одаренности и т. д.

Для нас является важным факт опосредованного влияния на поведение человека в трудной жизненной ситуации (далее ТЖС) ее субъективной оценки (ментальной репрезентации, когнитивного оценивания). Идея о когнитивном оценивании, в основном, базируется на концепции Р. Лазаруса, в которой оценка стрессовой ситуации дается с точки зрения «угрозы», «вызова», «потери» [11]. Также о значимости данного феномена говорится в работах, например, М. А. Холодной, С. А. Хазовой, Е. А. Сергиенко, Н. В. Гришиной [5; 8; 10]. Подчеркивается, что разные люди применяют разные стратегии решения задач; используют разные способы кодирования информации; выстраивают разные ментальные репрезентации одной и той же ситуации. Е. В. Битюцкая, А. А. Корнеев обращают внимание на то, «...что восприятие (репрезентация) трудной ситуации является важным фактором, определяющим совладающее поведение» [3, с. 324]. Е. В. Битюцкая систематизировала критерии когнитивного оценивания и выделила 8 факторов оценки ТЖС: общие признаки ТЖС; неподконтрольность ситуации; непонят-

ность ситуации; необходимость быстрого, активного реагирования; затруднения в принятии решения; трудности прогнозирования ситуации; сильные эмоции; перспектива будущего [2]. О. В. Александрова выделяет 6 факторов оценки ситуации: «фактор стрессогенность/комфортность», «психологическое истощение/сохранность», «безысходная неопределенность/обнадеживающая определенность», «пассивный пессимизм/позитивная энергия», «установка на разрешимость/неразрешимость ситуации», «включенность (отстраненность) в ситуацию и ее значимость» [1, с. 122 – 124]. Таким образом, в работах разных авторов в той или иной формулировке встречаются оценки ситуации, характеризующие неопределенность, стрессогенность, истощение ресурсов, разрешимость, включенность и др. Это доказывает сходство основных оценочных категорий различных трудных жизненных ситуаций.

Целью данной статьи является представление результатов исследования ресурсной роли субъективной оценки трудных жизненных ситуаций в защитно-совладающей активности (совладающее поведение, защитные механизмы личности). Ключевым понятием нашего исследования является ментальная репрезентация. Вслед за М. А. Холодной, под данным феноменом мы понимаем построение образа с оценкой ситуации. В зависимости от происходящего она может изменяться посредством интеллектуальных «усилий» человека [9].

Для диагностики защитно-совладающей активности мы применяли: Опросник способов совладания (ОСС)

Р. Лазаруса и С. Фолкман (1988) в адаптации Т. Л. Крюковой [и др.] (2003) [6]; Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) в адаптации Л. И. Вассермана и Е. А. Трифионовой (2005) [4]. Для изучения ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации применялся анализ словесного описания трудной жизненной ситуации; когнитивного состава понятия (в данном задании дается инструкция: написать прилагательные, которые описывают понятие ТЖС); проективного рисунка (инструкция: нарисовать в образной форме ТЖС с учетом наиболее важных, существенных характеристик). Статистические методы: описательные статистики, корреляционный анализ г-ранговая корреляция Спирмена.

В исследовании приняли участие 169 человек (120 женщин и 49 мужчин) от 18 до 35 лет, средний возраст 25,4 года.

Результаты исследования

Первая группа результатов касается ментальной репрезентации трудных жизненных ситуаций. При анализе описания ситуаций значимыми для построения образа оказались следующие характеристики: «общая / конкретная», «последствия» и «необходимость усилий». Наиболее частыми являются общие описания ситуации (36,11 % ответов респондентов): «*ситуация, в которой человек не знает, что делать и как себя вести...*» (С., 28 л.) и противоположные им конкретные описания (17,77 %), когда респонденты просто перечисляют те ситуации, которые актуально происходят в их жизни: «*Отсутствие денег на лечение...*» (И., 28 л.). Далее,

образ ситуации включает в себя представления о ее последствиях (25,55 %): «*...ведет к нарушению эмоциональной, социальной и поведенческой сфер...*» (М., 33 л.), а также о тех усилиях или ресурсах, которые человек вкладывает в совладание с ней (11,66 %): «*...принятие сверхмер...*» (К., 21 л.), в том числе и с точки зрения социальной поддержки, ее возможности или необходимости (8,88%) «*...это когда нет поддержки близких, их понимания*» (И., 25 л.).

Анализ когнитивного состава понятия «трудная жизненная ситуация» позволил выделить следующие категории:

1. *Сила / слабость воздействия* (33,44 %) – сложная, трудная, болезненная, вредная, дискомфортная и др.
2. *Положительный / отрицательный эмоциональный фон* (20,37 %) – безразличная, негативная, нервная, грустная, отзывчивая и др.
3. *Опасность / безопасность* (13,49 %) – опасная, конфликтная, катастрофическая, критическая, поучительная и др.
4. *Непрогнозируемость / прогнозируемость* (13,24 %) – безысходная, непредсказуемая, безнадежная, жизненная, интересная и др.
5. *Временные характеристики* (10,01 %) – нежданная, чрезвычайная, рутинная, долгорешаемая, закономерная и др.
6. *Неразрешимость / разрешимость* (9,42 %) – решаемая, преодолимая, переживаемая, непоправимая, меняющаяся и др.

Здесь значительно преобладают оценки, связанные с тем, какое воздействие на человека оказывает жизненная ситуация: сильное, либо слабое, какие эмоции она вызывает. Это может свидетельствовать о том, что от адекватного

восприятия своего эмоционального состояния зависит адекватное принятие решений в стрессовой ситуации. Как указывают авторы, человек не только выстраивает образ ситуации, но и образ себя в этой ситуации, соотнося с требованиями момента собственные состояния и возможности [5, с. 130; 8, с. 281]. Далее образ ситуации строится с учетом временных параметров (характер возникновения, длительность и частота происходящих событий, их неожиданность либо ожидание события в определенное время), безопасностью и разрешимостью возникающей проблемы.

В методике «Проективный рисунок» ассоциации у респондентов следующие: 1. *Преодоление препятствия, принятие решения (29,62 %)* – ямы, высокие стены, лабиринты. 2. *Метафоричность (16,04 %)* – проекция трудных/стрессовых ситуаций через изображение явлений природы (молнии, поражающие людей, дождь, увядающие растения и др.). 3. *Болезнь, инвалидность, смерть (14,19 %)* – больница, машина скорой помощи, медицинские принадлежности, надгробия. 4. *Одиночество*

(10,49 %) – детский дом, вокзал, где спит ребенок. 5. *Стихийные бедствия (8,02 %)* – обвал жилого дома, пожар. 6. *Крик о помощи (8,02 %)* – знаки восклицания, сигнал «SOS». 7. *Работа, безработица, финансовые трудности (7,4 %)* – закрытый завод, перед которым стоят люди, отсутствие денежных средств на еду, неудовлетворение от работы. 8. *Поломка техники (6,17 %)* – взрывающийся компьютер, сломанный автомобиль, разбитый телефон.

В отличие от вербальных описаний в изобразительных метафорах ситуация не всегда предстает как однозначная и конкретная, зачастую появляются более глобальные проблемы: безработица, природные катаклизмы, разрушения, сиротство. Так, например, те молодые люди, которые связывают ТЖС с обязательным ее решением, преодолением, изображают человечков в ямах, тупиках, лабиринтах, пытающихся найти способ выбраться из данного положения – где-то самостоятельно (рис. 1), где-то с помощью других людей (рис. 2).



Рис. 1. Самостоятельное преодоление препятствия

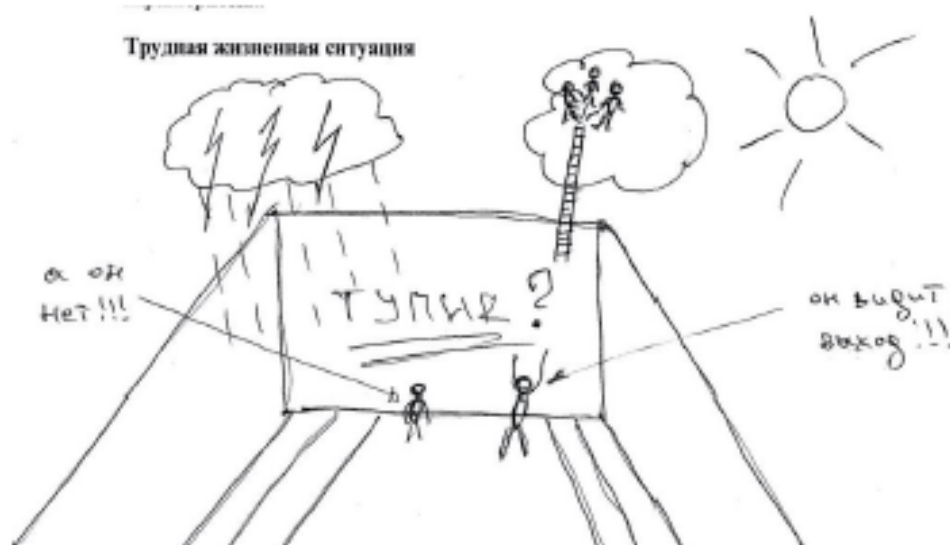


Рис. 2. Преодоление препятствия с помощью других

Это может свидетельствовать о том, что критерий преодолимости / непреодолимости в восприятии ситуации является чрезвычайно важным. Эти данные подтверждают результаты исследования О. В. Александровой, в котором родственники тяжелобольных детей тем лучше совладают с ситуацией болезни, чем чаще воспринимают ее «...как преодолимую; ... скорее как разрешимую; как внушающую оптимизм» [1, с. 126].

В метафорических изображениях часто присутствуют увядающие растения, которые нужно поливать, подкармливать, чтобы они продолжали свой рост дальше. Такие образы могут быть связаны как с необходимостью поддержки со стороны, помощи специалистов, значимых других для преодоления возникшей трудности, так и с состоянием истощения и недостаточности ресурсов [10, с. 13]. В изображениях человека, которого поражает молния, либо находящегося в одиночестве

под дождем, находят отражение ситуации затрудненного общения, на это обращает внимание А. Г. Самохвалова в своем диссертационном исследовании [7]. Пожар, разрушения, взрывы, катастрофы рисуют молодые люди, которые ассоциируют ТЖС с глобальными проблемами общества.

Далее, нами анализировалась защитно-совладающая активность респондентов в трудных ситуациях. Трудные жизненные ситуации, которые респонденты обозначали для себя в Опроснике способов совладания, были связаны с работой (23,07%), ссорой/разлукой с близким человеком (18,93%), проблемами в учебе (13,01%), финансовыми трудностями (12,42%), болезнью/смертью близкого (11,83%), поломкой техники, авариями (8,28%), переездом (4,73%) и другими проблемами (7,69%).

Результаты исследования стратегий совладания и механизмов психологических защит представлены в табл. 1

Таблица 1

Выраженность стратегий совладания и механизмов психологических защит

Стратегия совладающего поведения	М	SD
Конфронтативный coping	41,90	18,12
Дистанцирование	41,94	19,86
Самоконтроль	59,79	18,69
Поиск соц. поддержки	58,51	21,82
Принятие ответственности	54,23	25,03
Бегство-избегание	44,77	21,55
Планирование решения проблемы	62,19	21,02
Положительная переоценка	50,77	21,87
Механизм психологической защиты	М	SD
Отрицание	47,50	26,88
Вытеснение	40,96	27,63
Регрессия	44,62	31,03
Компенсация	50,89	29,26
Проекция	36,52	28,08
Замещение	47,96	28,52
Интеллектуализация	34,99	26,61
Реактивные образования	47,26	30,76

По результатам дескриптивной статистики защитно-совладающей активности видно, что наиболее используемыми стратегиями совладания являются стратегии Планирование решения проблемы ($M = 62,19$, $SD = 21,02$), Самоконтроль ($M = 59,79$, $SD = 18,69$), Поиск социальной поддержки ($M = 58,51$, $SD = 21,82$). Иными словами, респонденты стараются решать обозначенные трудности: сосредотачиваются на проблеме, выстраивая план дальнейших действий, учитывают предыдущий опыт, либо пытаются найти другие способы совладания с трудностями. Они прибегают к когнитивному контролю эмоций и поведения, стараются не показывать своих чувств, не делать поспешных выводов, пытаются представить в похожей ситуации значимых других, их действия, возможно, оставляют ситуацию без внимания. Они используют помощь, поддержку близких, разговаривают о своих чувствах, ищут

информацию о возникшей ТЖС у специалистов, в сети Интернет, спрашивают совета. Кроме того, вступают в действие и защитные механизмы, в частности Компенсации ($M = 58,89$, $SD = 29,26$), при которой происходит замещение недостающих личностных качеств и потребностей; Отрицание ($M = 47,50$, $SD = 26,88$), когда игнорируется тревожащая информация, наносящая ущерб самооценке, самосознанию, самоощущению, в целом Я-концепции, либо социальному положению; Замещение ($M = 47,96$, $SD = 28,52$) – перенос негативных эмоций на доступный объект для снятия напряжения, Реактивное образование ($M = 47,26$, $SD = 30,71$).

Именно Реактивные образования рассматриваются учеными как самая нежелательная защита, так как человек ведет себя неадекватно, демонстрируя инфантильное поведение и эмоциональные реакции.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

На заключительном этапе был сделан корреляционный анализ с целью установления взаимосвязей между совладающим поведением, защитными

механизмами и особенностями ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации.

Таблица 2

Связь защитно-совладающей активности с компонентами ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации ($p \leq 0,05$)

Стратегия совладающего поведения	Описание ТЖС	Когнитивный состав понятия	Проективный рисунок
Конфронтативный копинг	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Дистанцирование	Связи не выявлены	Временные характеристики ($r = -0,166$)	Связи не выявлены
Самоконтроль	Конкретное указание ($r = 0,179$)	Временные характеристики ($r = 0,265$)	Связи не выявлены
Поиск соц. поддержки	Связи не выявлены	Безопасность ($r = 0,159$)	Связи не выявлены
Принятие ответственности	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Бегство-избегание	Поддержка других ($r = 0,164$)	Временные характеристики ($r = -0,216$)	Связи не выявлены
Планирование решения проблемы	Конкретное указание ($r = 0,153$)	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Положительная переоценка	Связи не выявлены	Временные характеристики ($r = 0,173$)	Связи не выявлены
Механизм психологической защиты	Описание ТЖС	Когнитивный состав понятия	Проективный рисунок
Отрицание	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Вытеснение	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Регрессия	Связи не выявлены	Временные характеристики ($r = -0,165$)	Связи не выявлены
Компенсация	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Проекция	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Замещение	Связи не выявлены	Связи не выявлены	Связи не выявлены
Интеллектуализация	Связи не выявлены	Временные характеристики ($r = 0,168$)	Преодоление препятствий, принятие решений ($r = 0,184$)
Реактивное образование	Связи не выявлены	Эмоции ($r = 0,153$), временные характеристики ($r = -0,165$)	Одиночество ($r = -0,205$)

Из табл. 2 видно, что с защитными механизмами личности несколько меньше взаимосвязей, нежели со стратегиями совладающего поведения, при этом не выявлены корреляции словесных описаний ситуаций с механизмами защиты. Вероятно, это связано с тем, что защитные механизмы и вербализация переживаний относятся к разным пластам опыта: любая вербализация связана с осознанием, в то время как механизмы защиты являются неосознаваемыми. Аналогично может быть объяснено отсутствие корреляций особенностей проективного рисунка со стратегиями совладания: в рисунке отражены неосознаваемые компоненты, в то время как совладающее поведение рассматривается как осознанное социальное поведение субъекта.

Далее, наиболее значимым аспектом ментальной репрезентации ТЖС является отражение и оценка временных характеристик, которые положительно коррелируют со стратегиями совладания Самоконтроль ($r = 0,265$), Положительная переоценка ($r = 0,173$) и зрелым механизмом защиты Интеллектуализация ($r = 0,168$), а также Бегством-избеганием ($r = -0,216$), Дистанцированием ($r = -0,166$), Регрессией ($r = -0,165$) и Реактивным образованием ($r = -0,165$). Тем самым, более точное понимание характера и частоты возникновения, длительности ситуации приводит к более адекватной активности – контролю состояния, приданию положительного смысла, извлечению опыта, рациональному перетолковыванию происходящего, что в будущем, возможно, приведет к более продуктивному преодолению стресса. В то же время неадекватная временная оценка приводит к неадекватным вариантам

поведения: избеганию решения, отстранению от ситуации или инфантильным формам поведения.

Важным параметром репрезентации ситуации для организации поведения является ее конкретность (болезнь, инвалидность, отсутствие работы, жилья, денег, смерть близких и др.), которая коррелирует со стратегией самоконтроля ($r = 0,179$) и планированием решения проблемы ($r = 0,153$). Точность и дифференцированность образа ситуации, выделение ее наиболее релевантных характеристик при построении ментальной репрезентации отмечается многими авторами [10, с. 13]. Интересно, что в проективном рисунке изображение преодоления препятствий положительно связано ($r = 0,184$) с наиболее зрелым механизмом психологической защиты Интеллектуализацией, когда негативные переживания, трудности преодолеваются с помощью логических установок и объяснений, уменьшения ее значимости.

Логичной выглядит связь оценки ситуации с точки зрения ее опасности и угрозы с поиском социальной поддержки ($r = 0,159$). Одновременно описание ситуации с точки зрения необходимости помощи снижает активность и самостоятельность при совладании и приводит к избеганию личных усилий ($r = 0,164$), а наличие в рисунке маркеров одиночества ($r = -0,205$) снижает вероятность защиты по типу реактивного образования.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить об адекватной ментальной репрезентации ситуации, опирающейся на наиболее релевантные ее характеристики, как о ресурсе защитно-совладающей активности личности

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

1. При построении образа трудной жизненной ситуации взрослые люди опираются, прежде всего, на такие ее характеристики как конкретность, важность последствий, необходимость личных усилий и вложения ресурсов, необходимость социальной поддержки и помощи. Значимыми являются сила воздействия, возникающие эмоции и их знак, оценка опасности, временные параметры, а также прогнозируемость и разрешимость ситуации.

2. Для реализации защитно-совладающей активности наиболее релевантными являются временные параметры ситуации, такие как неожиданность возникновения, долгосрочность действия, необходимость длительных усилий по преодолению.

3. Наиболее тесно ментальная репрезентация ситуации связана с осознанными стратегиями совладания в противовес защитным механизмам.

Литература

1. Александрова О. В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг поведения взрослых в трудной жизненной ситуации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. СПб., 2017. 245 с.
2. Битюцкая Е. В. Методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций»: результаты апробации // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2013. С. 62 – 64.
3. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Факторная структура опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях» // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Междунар. науч. конф. 26 – 28 сент. 2019. Кострома : Изд-во КГУ, 2019. Т. 2. С. 324 – 327.
4. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (Пособие для психологов и врачей) / Л. И. Вассерман [и др.]. СПб. : Изд-во СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. 54 с.
5. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 121 – 131.
6. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, испр., доп. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова : Авантитуд, 2010. 64 с.
7. Самохвалова А. Г. Структурно-динамическая концепция затрудненного общения в онтогенезе ребенка : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13. Кострома. 2015. 673 с.
8. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 352 с.
9. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
10. Холодная М. А., Хазова С. А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 5 – 17.
11. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y., 1984. 445 p.

References

1. Aleksandrova O. V. *Differencial'no-psixologicheskie faktory' perezhivaniya i koping povedeniya vzrosly'x v trudnoj zhiznnoj situacii* : dis. ... kand. psixol. nauk : 19.00.13. SPb., 2017. 245 s.
2. Bityuzckaya E. V. Metodika «Kognitivnoe ocenivanie trudny'x zhiznenny'x situacij»: rezul'taty' aprobacii // *Vestnik integrativnoj psixologii*. Yaroslavl', 2013. S. 62 – 64.
3. Bityuzckaya E. V., Korneev A. A. Faktornaya struktura oprosnika «Tipy' orientacij v trudny'x situacijax» // *Psixologiya stressa i sovladayushhego povedeniya: vy'zovy', resursy', blagopoluchie: materialy' V Mezhdunar. nauch. konf. 26 – 28 sent. 2019. Kostroma* : Izd-vo KGU, 2019. T. 2. S. 324 – 327.
4. *Psixologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya (Posobie dlya psixologov i vrachej)* / L. I. Vasserman [i dr.]. SPb. : Izd-vo SPbNIPNI im. V. M. Bextereva, 2005. 54 s.
5. Grishina N. V. *Psixologiya social'ny'x situacij* // *Voprosy' psixologii*. 1997. № 1. S. 121 – 131.
6. Kryukova T. L. *Metody' izucheniya sovladayushhego povedeniya: tri koping-shkaly'*. Izd. 2-e, ispr., dop. Kostroma : Izd-vo KGU im. N. A. Nekrasova : Avantitul, 2010. 64 s.
7. Samoxvalova A. G. *Struktuno-dinamicheskaya koncepciya zatrudnennogo obshheniya v ontogeneze rebenka* : dis. ... d-ra psixol. nauk : 19.00.13. Kostroma, 2015. 673 s.
8. Sergienko E. A., Vilenskaya G. A., Kovaleva Yu. V. *Kontrol' povedeniya kak sub''ektnaya reguljaciya*. M. : Izd-vo «Institut psixologii RAN», 2010. 352 s.
9. Xolodnaya M. A. *Psixologiya intellekta: paradoksy' issledovaniya*. SPb. : Piter, 2002. 272 s.
10. Xolodnaya M. A., Xazova S. A. Fenomen konceptualizacii kak osnova produktivnosti intelektual'noj deyatel'nosti i sovladayushhego povedeniya // *Psixologicheskij zhurnal*. 2017. № 5. S. 5 – 17.
11. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N. Y., 1984. 445 p.

S. A. Khazova, M. A. Krylova

**MENTAL REPRESENTATION OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS
AS A RESOURCE OF PROTECTIVE AND COPING ACTIVITY OF ADULTS**

The article presents the results of a study of the mental representation of a difficult life situation, its contribution to protective and coping activity (coping behavior, mechanisms of psychological protection). Various factors of subjective assessment of the situation are described. It is said that in the works of different authors there are similar characteristics of difficult life situations. The article presents the results of an empirical study ($n = 169$, $M = 25,4$), which showed that respondents prefer to use coping strategies: problem-solving planning, self-control, search for social support, and psychological defense mechanisms: Compensation, Denial, Repression, and Reactive formations. Difficult life situations are associated with work, study, relationships with others, close people. Based on the correlation analysis, it is concluded that mental representation affects protective and coping activity in difficult life situations.

Key words: mental representation, difficult life situation, coping behavior, mechanisms of psychological protection, resources.