

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь копинг-стратегий и особенностей рефлексивной  
деятельности**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

5 курса 541 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиля «Психология образования»

факультета психолого-педагогического и специального образования

Игнатъевской Ирины Владимировны

Научный руководитель

Ассистент \_\_\_\_\_ Н.М.Голубева

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов  
2017

## Оглавление

Введение .....	3
Глава I. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи между предпочитаемыми копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности .....	7
1.1. Теоретический анализ феномена рефлексии в психологии.....	7
1.2. Копинг-стратегии в исследованиях ученых.....	18
1.3.Связь копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности.....	29
Выводы по главе I. ....	33
Глава II. Эмпирическое исследование взаимосвязи копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности.....	35
2.1. Описание организации и методов исследования.....	35
2.2. Описание результатов исследования и их обсуждение.....	39
2.3. Психологические рекомендации по развитию рефлексивного отношения к собственным копинг-стратегиям.....	53
Выводы по главе II.....	55
Заключение .....	63
Список использованных источников и литературы .....	65
Приложение А: Интерпретации опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса.....	72
Приложение Б: Интерпретации методики для психологической диагностики копинг-механизмов.....	76
Приложение В: Интерпретации методики определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева).....	78
Приложение Г: Результаты статистической обработки эмпирических данных.....	80

## **Взаимосвязь копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности.**

Психологическая наука непрерывно движется вперед, расширяя перед собой горизонт. Открываются новые феномены, познавая человека с новых точек зрения, находя новые личностные характеристики и свойства. Настоящая работа посвящена анализу связей между предпочитаемыми копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности. Понятия копинга и рефлексивности особенно в ракурсе личностной характеристики, появились относительно недавно. В этой работе мы рассмотрим теоретические сведения об изучаемых характеристиках и путем эмпирического исследования попробуем доказать наличие связи между рассматриваемыми нами копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности. На данный момент открыт вопрос о главном ресурсе совладающего поведения личности. И в этом отношении исследование рефлексивности как одного из ресурсов совладающего поведения личности является актуальным. Таким образом, актуальность выбранной проблемы обусловлена недостаточностью исследований, раскрывающих роль рефлексивной деятельности в формировании адаптивных копинг-стратегий.

У нас существует гипотеза, исходя из которой, мы предполагаем, что доказав наличие связи между предпочитаемыми копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности в будущем мы сможем извлечь практическую выгоду для создания профилактических, коррекционных и тренинговых программ, а также будут полезны в практике психологического консультирования по вопросам адаптации и разрешения эмоциональных конфликтов.

**Объект исследования:** копинг-стратегии.

**Предмет исследования:** взаимосвязь копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь между сформированными копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности.

**Гипотеза:** существует статистически достоверная взаимосвязь между предпочитаемыми испытуемыми копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности.

Для реализации цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1. провести теоретический анализ литературных источников по проблеме взаимосвязи копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности личности;
2. подобрать психодиагностический инструментарий для исследования копинг-стратегий и рефлексивной деятельности у испытуемых;
3. провести эмпирическое исследование, касающееся изучения взаимосвязи копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности;
4. произвести количественный и качественный анализ собранных данных и содержательную интерпретацию результатов исследования.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили общепсихологические принципы: единства сознания и деятельности, системности, детерминизма, развития (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф.Ломов, С.Л.Рубинштейн). Положения системно-субъектного подхода организации совладающего поведения (К.А.Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.И.Анцыферова, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко и др.).

Для решения поставленных задач использована совокупность следующих **методов исследования:**

- 1) теоретические: анализ и обобщение информации по проблеме исследования, представленной в научной психолого-педагогической литературе;
- 2) эмпирические: тестирование;
- 3) методы математическо-статистической обработки данных.

В качестве диагностического инструментария применялся **комплекс психодиагностических методик:**

1. опросник рефлексивности Карпова [Карпов 2003: 45];
2. опросник «Дифференциальный тест рефлексии» [Леонтьев 2014: 110];
3. методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма [Набиуллина 2003: 23];
4. опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса [Крюкова 2007: 93].

**Эмпирическая база исследования.** Исследование проходило на базе Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Выборка исследования была составлена из студентов заочной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального образования в возрасте 20 – 54 лет. Общее количество принявших участие в исследовании – 55 человек.

**Структура работы.** Представленная бакалаврская работа на 72 страницах состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения, а также 6 таблиц и 6 рисунков, выполненных с помощью Microsoft Word SmartArt. Во введении обоснована актуальность, исследования, определены цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования, кратко описаны условия проведения эмпирического исследования. В первой главе представлены результаты теоретического исследования проблемы совладающего поведения; также проанализирована рефлексивная деятельность субъекта как феномен, оказывающий влияние на построение копинг-стратегий. Во второй главе дано методическое обоснование эмпирического исследования и проанализированы его результаты. Заключение содержит обобщения и выводы, сформулированные по основным результатам бакалаврской работы.

Список используемых источников содержит 69 наименований. В приложении представлены: А – интерпретация опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса; Б – интерпретация методики для психологической диагностики копинг-механизмов; В – интерпретация

методики для определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); Г – результаты статистической обработки эмпирических данных.

### **1.1. Теоретический анализ феномена рефлексии в психологии.**

Анализ литературы по проблеме феномена рефлексии позволил выявить ряд факторов, которые стали основанием для построения нашего исследования в данной области. В этом параграфе работы мы рассмотрим теоретические подходы к понятию рефлексии. Проанализируем рефлексю, которая выступает как способность человеческого мышления к критическому самоанализу, где есть не только критический, но и эвристический принцип: как источник нового знания. Также рассмотрим рефлексю в понимании Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина, как способность человека произвольно обращать сознание на самого себя, которая в свою очередь имеет две разновидности: «хорошую» продуктивную (это системная рефлексия) и «дурную» непродуктивную (это интроспекция (самокопание) и квазирефлексия). Далее в понимание Крюковой Т. Л., где рефлексия – это сложный психологический феномен тесно связанный с копинг-стратегиями человека.

### **1.2. Копинг-стратегии в исследованиях ученых.**

В этой части работы, мы рассмотрим разнообразные теоретические подходы посвященные копинг-стратегиям. Проанализируем разные точки зрения к определению понятия «копинг-стратегия» и различные копинг-ресурсы. Например, копинг в понимание Л. Мерфи – это подструктура личностной защиты, а в понимание Р. Лазаруса, копинг – стремление к решению проблемы, которое предпринимает индивид, если требования среды имеют огромное значение для его хорошего самочувствия. Выбор эффективной копинговой стратегии влияет на успешность поведения личности в стрессовой ситуации. Рассмотрим копинг-механизмы, которые в своей основе имеют цель восстановить равновесие. Проанализируем совладающее поведение в понимание Никольской И. М, которое реализуется через целенаправленное социальное поведение, посредством осознанных

стратегий действий и оно направлено на активное изменение, преобразование ситуации (поддающейся контролю) или на приспособление к ситуации (если она не поддается контролю). Проанализируем совладание личности со стрессорами («копинг-стресс») в понимание Прохорова А. О., которое осуществляется путем защитного «копинг-поведения», предполагающего использование «копинг-стратегий» и реализующегося на базе «копинг-ресурсов» и индивидуально выражающегося в стилях преодоления.

### **1.3. Связь копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности.**

В этой части работы мы рассмотрим рефлексивность с точки зрения содействия адаптации индивида к новизне в условиях деятельности, где нет стереотипного решения, а также где существует какое-либо противоречие. Постараемся установить и проанализировать возможные закономерности рефлексии для преодоления проблемной ситуации. Рассмотрим рефлексивность в понимании А. А. Бехтер, как главного ресурса совладающего поведения. Вследствие чего мы будем придерживаться рефлексивно-регулятивного подхода, в котором, по мнению Кочкаревой И. В.: «особенности внутренней работы человека задают предел внешней активности личности, т.е. определяют выбор и реализацию стратегий совладания».

#### **2.1. Характеристика объекта, методов и методик исследования**

Цель эмпирического исследования: выявить взаимосвязь между сформированными копинг-стратегиями и особенностями рефлексивной деятельности.

Респондентами стали студенты заочной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального образования. Общая выборка исследования составила – 55 человек, т.к. объем необходимой выборки должен быть не менее 50 испытуемых [Куликов 2001: 9] В нашем психологическом обследовании участвовали – 55 человек, возраст – от 20 до 54 лет. Материалы исследуемой выборки подвергались качественному

анализу всех полученных данных, включая методы математической статистики. Все расчеты выполнены с использованием пакета прикладных компьютерных программ универсальной обработки табличных данных Microsoft Excel 2007. Для реализации цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. подобрать психодиагностический инструментарий для исследования копинг-стратегий и рефлексивной деятельности у испытуемых;
2. провести эмпирическое исследование, касающееся изучения взаимосвязи копинг-стратегий и особенностей рефлексивной деятельности;
3. произвести количественный и качественный анализ собранных данных и содержательную интерпретацию результатов исследования.

В соответствии с целью, задачами и гипотезой определена следующая логика исследования:

1. выявить предпочитаемые респондентами копинг-стратегии;
2. установить особенности рефлексивной деятельности респондентов;
3. провести корреляционный анализ полученных данных и проанализировать выявленные взаимосвязи между копинг-стратегиями и особенностью рефлексивной деятельности.

В процессе проведения эмпирического исследования, обработки и интерпретации полученных результатов мы опирались на ряд общеметодологических подходов и принципов, таких как комплексный, системный, личностный, деятельностный и др.

В процессе психодиагностического изучения студентов мы использовали: опросник рефлексивности Карпова; опросник «Дифференциальный тест рефлексии»; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов описательной статистики. Результаты исследования были подвергнуты корреляционному анализу, выполненному с помощью метода линейной корреляции Пирсона.



## 2.2. Описание результатов исследования и их обсуждение

В ходе корреляционного анализа с помощью критерия Пирсона были установлены определенные значимые корреляционные связи. В этой части работы мы их описываем и интерпретируем. Остановимся подробно на связях, где  $p \geq 0,001$  при выборке объемом  $n=55$ , а  $r = 0,432$  и более:

1. Рефлексия настоящей деятельности связана со стратегией бегства-избегания – связь обратная,  $r = - 0,492^{***}$ . На этом основании, мы полагаем, чем более активна рефлексия настоящей деятельности, тем менее будет активна стратегия бегства-избегания.

2. Системная рефлексия связана с планированием решений – связь прямая,  $r = 0,506^{***}$ . Чем более у субъекта активна системная рефлексия, тем более активен копинг-механизм планирование решений.

3. Системная рефлексия связана с положительной переоценкой – связь прямая, при  $r = 0,444^{***}$ . Чем более у субъекта активна системная рефлексия, тем более активен копинг-механизм положительной переоценки.

4. Интроспекция связана с самоконтролем – связь прямая,  $r = 0,514^{***}$ . Чем более у субъекта активна интроспекция, тем более активен копинг-механизм самоконтроль.

5. Интроспекция связана с поиском социальной поддержки – связь прямая,  $r = 0,540^{***}$ . Чем более у субъекта активна интроспекция, тем более активен копинг-механизм поиск социальной поддержки.

6. Интроспекция связана с принятием ответственности – связь прямая,  $r = 0,632^{***}$ . Чем более у субъекта развита интроспекция, тем более активен копинг-механизм принятие ответственности.

7. Квазирефлексия связана с принятием ответственности – связь прямая,  $r = 0,445^{***}$ . Чем более у субъекта активна квазирефлексия, тем более активен копинг-механизм принятие ответственности.

8. Рассмотрение будущей деятельности связана с сохранением самообладания – связь прямая,  $r = 0,443^{***}$ . Чем более у субъекта активно

рассмотрение будущей деятельности, тем более у него развит копинг-механизм сохранения самообладания.

Следовательно, можно сделать общий вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, а именно: существует взаимосвязь между особенностями рефлексивной деятельности и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

### **2.3. Психологические рекомендации по развитию рефлексивного отношения к собственным копинг-стратегиям.**

Человеку важно рефлексировать не только свое состояние, но и осознавать свои копинг-ресурсы. Для этого надо совершенствовать свое умение ставить цели и оптимально использовать эти ресурсы при построении стратегий совладающего поведения. Мы предлагаем следующие рекомендации:

1. мотивировать себя на самопознание;
2. осознать многосторонность и уникальность своей личности;
3. проработать целостный образ своего «Я»;
4. осмыслить свою деятельность с постановкой целей и их достижения;
5. развивать навыки спонтанного реагирования в разных видах коммуникации;
6. проработать навыки контроля своего эмоционального состояния;
7. развивать навыки совладания с эмоциональным напряжением;
8. осознать собственные морально-нравственные ценности;
9. учиться принимать ценности другого;
10. развивать способность рефлексивного анализа своего поведения в проблемной ситуации.

### **Заключение**

В результате проведенного теоретического и эмпирического анализа была выявлена связь между копинг-стратегиями и особенностями

рефлексивной деятельности. В нашей выборке связь между рефлексивной деятельностью и копинг-стратегиями особенно четко просматривается в рефлексии настоящей деятельности, которая связана со стратегией бегства-избегания – связь обратная ( $r = - 0,492^{***}$ ). В тоже время интроспекция (связующие звено между системной рефлексией и квазирефлексией) связана с бегством-избеганием – связь прямая ( $r = 0,363^{**}$ ), а квазирефлексия связана с бегством-избеганием – связь прямая ( $r = 0,429^{**}$ ), что указывает о влиянии рефлексивности.

Следовательно, можно сделать общий вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, а именно: существует взаимосвязь между особенностями рефлексивной деятельности и предпочитаемыми копинг-стратегиями. С нашей точки зрения, данное исследование важной темы имеет практическое значение. На основе результатов эмпирического исследования, сформулированы рекомендации на развитие рефлексивности, как важного ресурса копинг-поведения. Необходима дальнейшая работа в этой области с учетом затянувшегося кризиса в нашем обществе и важности адекватных форм адаптации в сложившихся условиях.

### Список литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова [Текст]// Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С.3 – 17.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
4. Абульханова К. А. О субъекте психической деятельности. М.: Наука, 1973.
5. Анцыферова Л. И. Системный подход в психологии личности // Принцип системности в психологических исследованиях. М., 1990. С. 61–78.

6. Брушлинский А. В. О взаимосвязи природного и социального в психологическом развитии человека // Проблемы генетической психофизиологии человека. М.: Наука, 1978. С. 11–21.
7. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова [Текст] // Социальная и клиническая психиатрия. Т. 20. Вып. 2. – М., 2010. – С.88-97.
8. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров [Текст]// Психологический журнал. Психологический журнал. – 2006. – Т 27, № 1. – С. 122 – 133.
9. Бехтер А.А. Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения // Вектор науки ТГУ. 2012. №4(11)
10. Большой психологический словарь /Под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко.– СПб.: Еврознак, 2003.– 666 с.
11. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально – трудных жизненных ситуаций // Психологический журнал.– 2004.– №6.– С. 21 – 28.
12. Голубева Н.М. Современные подходы к пониманию феномена рефлексии // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14667> (дата обращения: 22.02.2017).
13. Генисаретский О. И. Методологическая организация системной деятельности <http://rudocs.exdat.com/docs/index-47853.html>
14. Генисаретский О.И. Методическая рефлексия и методические коммуникации. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий.- 23.12.2006. URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/1927>
15. Зарецкий В.К. Социальное познание и ментальность в зеркале процесса решения творческой задачи // Консультативная психология и психотерапия. Специальный выпуск: Социальное познание как новая исследовательская парадигма в психологии. — 2014. — №4. — С. 207–222.

16. Знаков В.В. Понимание, постижение и экзистенциальный опыт // Вопросы психологии. 2011. № 6. С. 16–30.
17. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий.// Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – С. 554 – 556.
18. Карпов А. В. Рефлексия в структуре когнитивной организации процессов принятия решения // Российский психологический журнал. 2005. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya-v-strukture-kognitivnoy-organizatsii-protseessov-prinyatiya-resheniya> (дата обращения: 08.04.2017).
19. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М., 2004.
20. Карпов А.В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта // Рефлексивные процессы и управление. 2004. №1.
21. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : «Авантитул», 2004. 344
22. Куфтяк, Е. В. Психология семейного совладания: монография / Е. В. Куфтяк. – Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 318 с
23. Кочкарева И.В. Механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения с позиции рефлексивно – регулятивного подхода // Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. Стр.44
24. Кочкарева И. В. Разрешение внутриличностного конфликта в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями // ОНВ. 2012. №4 (111). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/razreshenie-vnutrilichnostnogo-konflikta-v-protseesse-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami> (дата обращения: 30.04.2017).
25. Куликов Л.В. Психологическое исследование (методические рекомендации по проведению) Санкт – Петербург, Речь. 2001 — с. 184
26. Крюкова Т.Л. Совладающий субъект: исследования стратегии избегания // Субъектный подход в психологии; под ред. А.Л. Журавлева и др. М., 2009. С. 397–408.

27. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. – М. : 2007. № 3. – С. 93 – 112.
28. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
29. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
30. [Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135](#)
31. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст]/ А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
32. Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.02.2017г).
33. Лефевр В.А . Алгебра совести/Пер. с англ.— М., «Когито – Центр», 2003. С. 426
34. [Лефевр В.А., Баранов П.В., Лепский В.Е.](#) Внутренняя валюта в рефлексивных играх // Известия академии наук СССР. Техническая кибернетика. 1969, N4. 29 – 33 .
35. Лефевр В. А. Рефлексия. — М.. «Когито-Центр», 2003. — 496 с.
36. Леонова А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2.
37. Локк Дж. Избранные философские произведения. Т.1. - М.: Мысль. 1960.
38. Мельницкая Т.Б., Хавыло А.В., Белых Т.В. Шкала оценки влияния травматического события (IES-R) применительно к радиационному фактору [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч.

журн. 2011. N 5(19). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 23.04.2017). 0421100116/0057.

39. Мазилев В.А. Методология комплексных и междисциплинарных психологических исследований в изучении индивидуальности // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – кострома : кгу им. н. а. некрасова, 2013. – т. 1. – 284 с.

40. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди [Текст]// Психологический журнал . – 11/2005 . – Т.26, №6 . – С.87-101.

41. Методика определения уровня рефлексивности А. В. Карпова и В.В.Пономарёвой [<http://www.vashpsixolog.ru/index.php>]

42. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь. 2001. – 352 с.

43. Никольская И.М. Роль психологической защиты в оказании кризисной психологической помощи детям [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 5 (16). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 16.01.2017).

44. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст]/ С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, №5. – С. 20 – 30.

45. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29).

46. Обухов А.С. Психология рефлексии. 13 февраля 2016г. МПГУ - [mpgu.edu](http://mpgu.edu) <https://www.youtube.com/watch?v=xA9MzzpmTA4>

47. Осокина С. А. Индивидуальный тезаурус как система знаний: соотношение понятий «индивидуальный тезаурус» и «языковая личность» Знание. Понимание. Умение. 2011 — №4
48. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений. – М.: Издат. центр, 2000. – 184 с.
49. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
50. Петровский В. А. Космизм рефлексии лефевра. Беседа с В. А. Лефевром // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kosmizm-refleksii-lefevra-beseda-s-v-a-lefevrom> (дата обращения: 23.04.2017).
51. Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – кострома : кгу им. н. а. некрасова, 2013. – т. 1. – 284 с.
52. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — [http://psyjournals.ru/exp/2015/n1/75588\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/exp/2015/n1/75588_full.shtml) [Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструкторов психологической функциональной системы деятельности – Экспериментальная психология – 2015. Том. 8, № 1].
53. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг – стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
54. Рябцев В.К. Развитие рефлексивных способностей в процессе профессионализации средствами ОДИ. М., 1995.
55. Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. — М.: «Когито-Центр», 2010. — С. 24.



56. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во АН СССР, 1957.
57. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2002.– 192 с.
58. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг – стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход. / Н.В. Родина [Текст] // Материалы научно – практической конференции «Тенденции развития психологии в Украине: история и современность». – М.: Просвещение, 2006. – С. 98 – 104.
59. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психол. журн. 2011. Т. 32. № 1. С. 120–132.
60. Субботина, Л. Ю. Психология защитных механизмов личности: учеб. пособие / Л. Ю. Субботина; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 164 с.
61. Сирота Н.А. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ [Текст]/Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: ННЦ наркологии Росздрава, МГМСУ, Фонд «Система профилактических программ», 2007. – 325 с.
62. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
63. Фролова С.В. Стресс – совладающее поведение подростков в различных социально – психологических ситуациях / С.В. Фролова, Т.В. Сенина [текст]// Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – №2. – С. 72-82.
64. Хейма Э. (E. Heim) скрининговая методика диагностики копинг – механизмов [[http://www.medpsy.ru/dictionary/metod\\_21\\_001.php](http://www.medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php)].
65. Цой Л.Н. Добро и зло: этический компромисс и этическая конфронтация. (Статья написана для VI Международного симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» (10 – 12 октября 2007, Москва).

<http://conflictmanagement.ru/dobro-i-zlo-eticheskiy-kompromiss-i-eticheskaya-konfrontatsiya>

66. Цой Л.Н. (Тезисы доклада 18 – 19 октября 2011 г. в Институте философии РАН на VIII Международном симпозиуме «Рефлексивные процессы и управление») <http://conflictmanagement.ru/refleksivnoe-upravlenie-konfliktami>

67. Черниговская Т. В. Мир может оказаться галлюцинацией. Человечество ждет еще немало сюрпризов на пути к самопознанию, считает биолог и нейролингвист. 11.02.2017, <http://www.rosbalt.ru/russia/2017/02/11/1590526.html>

68. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия.// Избранные труды. – М., 1995.

69. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/)