



обзорная статья

eLibrary EDN: HHONLW

Психологические защиты, копинг-стратегии и антиципационная состоятельность как система механизмов психологической адаптации: комплексный обзор от истории к современности

Филиппова Наталья Валерьевна

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского, Россия, Саратов
eLibrary Author SPIN: 6009-6941
<https://orcid.org/0000-0002-3380-5935>
Scopus Author ID: 56557745300
natdoc@mail.ru

Ледванова Татьяна Юрьевна

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского, Россия, Саратов
eLibrary Author SPIN: 7009-9794
<https://orcid.org/0000-0002-8985-8825>

Антонова Анастасия Александровна

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского, Россия, Саратов
eLibrary Author SPIN: 8036-1617
<https://orcid.org/0000-0002-7806-3429>
Scopus Author ID: 57192959038

Барыльник Юлия Борисовна

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского, Россия, Саратов
eLibrary Author SPIN: 9289-5648
<https://orcid.org/0000-0001-6837-5894>
Scopus Author ID: 56711949400

Аннотация: Несмотря на обширные исследования психологических защит, копинг-стратегий и антиципационной состоятельности, они изучаются преимущественно изолированно. Это создает теоретический пробел в понимании их системного взаимодействия как единого механизма психологической адаптации, что ограничивает возможности комплексной диагностики и коррекции. Новизна исследования заключается в том, что авторы предлагают оригинальную интегративную функционально-иерархическую модель, которая не просто перечисляет уровни адаптации (базовый – защиты, средний – копинг, высший – антиципация), а описывает систему принципов их динамического взаимодействия: компенсации, иерархической регуляции и динамического равновесия. Модель снимает ключевое противоречие между нейробиологическим «перекрытием» структур и функциональной иерархией и позволяет объяснить его через механизм компенсации. Целью работы является комплексный анализ современных данных о психологических защитах, копинг-стратегиях и антиципационной состоятельности как системе механизмов психологической адаптации и разработка на этой основе интегративной теоретической модели. Методология включает сравнительный анализ теоретических концепций, данных нейронаук, кросс-культурных и возрастных исследований. В результате на основе анализа выявлено, что нарушения адаптации (ригидность, диссоциация, дефицитарность) могут быть типологизированы как сбои в работе предложенной системы. Определены конкретные нейронные корреляты, культурные и возрастные особенности функционирования уровней модели. Сделан вывод, что предложенная модель служит рабочим теоретическим инструментом. Она задает новые направления для комплексной диагностики (сопоставительный анализ паттернов дисбаланса), дифференцированной психокоррекции (адресация к конкретным уровням системы) и перспективных исследований нейропластичности адаптационной системы в норме и патологии.

Ключевые слова: психологические защиты, копинг-поведение, совладание, антиципационная состоятельность, психологическая адаптация, стресс, неврозы, нейробиология, кросс-культурные исследования

Цитирование: Филиппова Н. В., Ледванова Т. Ю., Антонова А. А., Барыльник Ю. Б. Психологические защиты, копинг-стратегии и антиципационная состоятельность как система механизмов психологической адаптации: комплексный обзор от истории к современности. *СибСкрипт*. 2026. Т. 28. № 2. С. 326–339. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2026-28-2-326-339>

Поступила в редакцию 06.11.2025. Принята после рецензирования 19.01.2026. Принята в печать 09.02.2026.

review article

Psychological Defenses, Coping Strategies, and Anticipatory Consistency as Psychological Adaptation System: A Chronological Review

Natalia V. Filippova

Razumovsky Saratov State Medical University, Russia, Saratov

eLibrary Author SPIN: 6009-6941

<https://orcid.org/0000-0002-3380-5935>

Scopus Author ID: 56557745300

natdoc@mail.ru

Anastasia A. Antonova

Razumovsky Saratov State Medical University, Russia, Saratov

eLibrary Author SPIN: 8036-1617

<https://orcid.org/0000-0002-7806-3429>

Scopus Author ID: 57192959038

Yulia B. Barylник

Razumovsky Saratov State Medical University, Russia, Saratov

eLibrary Author SPIN: 9289-5648

<https://orcid.org/0000-0001-6837-5894>

Scopus Author ID: 56711949400

Tatyana Yu. Ledvanova

Razumovsky Saratov State Medical University, Russia, Saratov

eLibrary Author SPIN: 7009-9794

<https://orcid.org/0000-0002-8985-8825>

Abstract: While psychological defenses, coping strategies, and anticipatory consistency are typically studied in isolation, this fragmentation creates a theoretical gap in understanding their systemic interaction as a unified mechanism of adaptation. This study addresses this limitation by proposing an original integrative functional-hierarchical model. The model defines a three-tier hierarchy: psychological defenses (basal level), coping strategies (intermediate level), and anticipatory competence (highest level). These components are linked through a dynamic system of principles, including compensation, hierarchical regulation, and dynamic equilibrium. By emphasizing the mechanism of compensation, the model resolves the long-standing contradiction between the neurobiological structural overlap and the functional hierarchy. Based on a methodology that spans comparative theoretical analysis, neuroscience, and cross-cultural developmental data, the review examines how adaptation disorders (rigidity, dissociation, and deficits) reveal specific neural correlates and socio-cultural variations. This new framework provides comprehensive diagnostics by identifying patterns of imbalance. Furthermore, it enables differentiated psychological interventions across multiple levels, marking a significant advancement in the study of neuroplasticity and systemic adaptation.

Keywords: psychological defenses, coping behavior, coping, anticipatory consistency, psychological adaptation, stress, neuroses, neurobiology, cross-cultural studies

Citation: Filippova N. V., Ledvanova T. Yu., Antonova A. A., Barylник Yu. B. Psychological Defenses, Coping Strategies, and Anticipatory Consistency as Psychological Adaptation System: A Chronological Review. *SibScript*, 2026, 28(2): 326–339. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2026-28-2-326-339>

Received 6 Nov 2025. Accepted after peer review 19 Jan 2026. Accepted for publication 9 Feb 2026.

Введение

Актуальность исследования механизмов психологической адаптации обусловлена значительным ростом психоэмоциональных нагрузок в современном обществе. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность непсихотических расстройств (тревожных, депрессивных, психосоматических) за последнее десятилетие увеличилась на 25–30 %¹. В этих условиях углубленное

изучение ресурсов психологической устойчивости становится не просто востребованным, а необходимым для разработки эффективных профилактических и коррекционных программ.

Психологическая адаптация – сложный системный процесс, обеспечивающий соответствие между требованиями среды и возможностями личности [Березин 1988: 134; Blake, Norton 2014: 560;

¹ International Classification of Diseases for mortality and morbidity statistics. 11th ed. Geneva: World Health Organization, 2022. P. 15.

Bowlby 1980: 287; Maslow 2023: 184; Reizenstein 2014: 334]. В современной психологии данный процесс рассматривается как полимодальный, где задействованы три взаимосвязанные, но качественно различные системы регуляции: бессознательные психологические защиты, осознанные копинг-стратегии и антиципационные механизмы, обеспечивающие предвосхищение будущих событий [Менделевич 2011: 204; Ничипоренко, Менделевич 2006: 55; Jung 1980: 79]. Несмотря на обширную историю изучения каждого из этих феноменов в отдельности, их совместное рассмотрение в рамках единой системы остается методологической проблемой. Интегративный подход, преодолевающий фрагментарность существующих исследований, открывает новые возможности не только для создания целостной картины психической регуляции, но и для понимания конкретных механизмов дезадаптации и проектирования комплексных психокоррекционных программ [Белорукова и др. 2008: 57; Чехлатый 2006: 20; Costa, McCrae 2008: 227].

Целью исследования является комплексный анализ современных научных данных о психологических защитах, копинг-стратегиях и антиципационной состоятельности как системе механизмов психологической адаптации и разработка на этой основе интегративной теоретической модели. Задачи:

- 1) систематизировать современные теоретические представления о психологических защитах, копинг-стратегиях и антиципационной состоятельности;
- 2) проанализировать нейробиологические основы изучаемых феноменов;
- 3) рассмотреть кросс-культурные и возрастные аспекты адаптационных механизмов;
- 4) разработать и теоретически обосновать интегративную модель взаимодействия механизмов адаптации, прояснив ее новизну по отношению к существующим иерархическим представлениям;
- 5) на основе модели выявить перспективные направления дальнейших исследований и конкретизировать пути ее практического применения в диагностике и психокоррекции.

Результаты

Теоретические основания исследования механизмов адаптации

Психологические защиты: от классических концепций к современной трактовке. Психологическая защита традиционно понимается как система

механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, угрожающими целостности личности [Карвасарский 1990: 78]. В современной психологии этот процесс рассматривается как неотъемлемая часть адаптационного потенциала индивида, функционирующая в континууме от полной дезадаптации до успешного совладания.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: они действуют на неосознаваемом уровне и искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей [Грановская 2010: 112; Исаева 2008: 42]. Функции психологических защит амбивалентны. С одной стороны, они предохраняют самоуважение и снижают тревогу, предохраняя личность от восприятия психотравмирующей информации. С другой стороны, при ригидном закреплении они ведут к систематическому искажению реальности и дезинтеграции поведения [Plutchik 2003: 333].

Современные исследования позволили расширить классическую типологию защитных механизмов. Наряду с традиционными (отрицание, вытеснение, проекция, замещение, рационализация, регрессия, компенсация) выделяются и более сложные формы:

1. Интеллектуализация – преобразование аффективных переживаний в абстрактные, отстраненные размышления [Кондрашихина 2022: 67]. Этот механизм часто наблюдается у лиц с высоким уровнем образования и позволяет временно дистанцироваться от травмирующих переживаний.

2. Сублимация – преобразование социально неприемлемых импульсов в конструктивную деятельность [Фрейд 2023: 124]. В современной трактовке сублимация рассматривается как один из наиболее зрелых и продуктивных защитных механизмов.

3. Реактивное образование – замена неприемлемых мыслей, чувств или действий на противоположные [Freud 1992: 89]. Этот механизм требует значительных энергетических затрат и может приводить к ригидности поведения.

Современные исследования, опирающиеся на данные нейровизуализации, демонстрируют, что защиты – это не просто психологический феномен, но сложный психофизиологический процесс. Например, при работе механизма «вытеснения» наблюдается повышенная активность

дорсолатеральной префронтальной коры, подавляющей реакцию миндалины на негативные стимулы [LeDoux 1996: 205].

Копинг-стратегии: осознанное совладание со стрессом. В отличие от защит, копинг-поведение (от англ. *coping*) представляет собой осознанные усилия личности по преодолению стресса. Р. Лазарус и С. Фолькман определяют копинг как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление требованиями, оцениваемыми как превышающие ресурсы личности [Лазарус 1970: 197; Lazarus, Folkman 1984: 141].

Классическая дихотомия Р. Лазаруса и С. Фолькмана разделяет копинг на два основных типа:

1. Проблемно-ориентированный копинг, направленный на разрешение стрессовой ситуации [Taylor et al. 2000: 421].

2. Эмоционально-ориентированный копинг, направленный на регуляцию эмоционального состояния [Greenberg 2015: 256; Kobasa 1979: 6; Lazarus, Folkman 1984: 150; Naragon-Gainey, Watson 2021; Weiner 2014: 358].

Восьмифакторная модель этих же авторов включает такие стратегии, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, запланированное решение проблемы и положительная переоценка [Lazarus, Folkman 1984: 155; Rogers 1961: 216; Rotter 1966: 21; Seligman 1998: 215].

В современной науке особого внимания заслуживает концепция *копинг-гибкости*, под которой понимается способность человека точно оценить степень контролируемости стрессовой ситуации и подбирать адекватную стратегию [Нартова-Бочавер 1997: 23; Bandura et al. 1997: 162; Nordbøe, Enmarker 2017: 554]. Исследования показывают, что низкая копинг-гибкость является более мощным предиктором дезадаптации, чем частота использования отдельных, даже «хороших» стратегий [Кружкова 2012: 42; Крюкова 2004: 78].

Современные исследования также выделяют третью форму копинга – смысло-ориентированное совладание, направленное на поиск личностного смысла в трудной ситуации и интеграцию травматичного опыта в общую картину жизни [Анцыферова 2004: 335; Foa et al. 2007: 54].

Антиципационная состоятельность: когнитивный ресурс управления будущим. Способность антиципировать, т. е. действовать и принимать решения с определенным временно-пространственным

упреждением в отношении ожидаемых событий, является, по мнению Б. Ф. Ломова и Е. Н. Суркова, ведущим звеном в регуляции поведения [Ломов, Сурков 1980: 125]. В современной когнитивной науке антиципация рассматривается как ключевой компонент прогностического функционирования мозга – парадигмы, согласно которой мозг постоянно генерирует и обновляет модель будущего [Пантелеева 2019: 283; Реруш 2003: 134; Steindl, Jonas 2012: 1157].

Антиципационная состоятельность рассматривается как устойчивая способность личности, формирующаяся в деятельности и позволяющая адекватно прогнозировать развитие событий и собственное поведение в широком спектре жизненных ситуаций [Абитов 2013: 87; Боровкова, Ничипоренко 2013: 125; Ничипоренко, Менделевич 2006; Сумина, Ничипоренко 2007: 24; Miller 2003; Skinner 1965: 319]. Согласно антиципационной концепции невротогенеза В. Д. Менделевича, дезадаптация возникает вследствие антиципационной несостоятельности – неспособности личности предвосхищать ход событий во фрустрирующих ситуациях [Граница 2020: 32; Менделевич 2011: 112; Тимуца 2020: 95].

Эмпирически это подтверждается преобладанием у лиц с невротическими расстройствами моновариантного (прогнозирование только одного желаемого исхода) или поливариантного (растворение прогноза в множестве маловероятных вариантов) типов вероятностного прогнозирования, в отличие от здоровых лиц, склонных к выдвиганию 2–3 высоковероятных сценариев [Менделевич 2011: 115; Овчинников и др. 2016].

Нейробиологические основы механизмов адаптации

Углубление понимания биологических основ механизмов психологической адаптации стало возможным благодаря стремительному развитию современных нейронаук [Porges 2007: 132]. Такие методы, как функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ), позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) и электроэнцефалография (ЭЭГ), позволяют не только локализовать активность мозга, но и выявить устойчивые нейронные корреляты защитных, совладающих и антиципационных процессов, переводя психологические конструкты в плоскость измеряемых физиологических явлений [McEwen 2006: 374].

Нейронные сети психологических защит. Современные исследования однозначно демонстрируют,

что различные защитные механизмы не являются единым психологическим феноменом с общей локализацией, а задействуют дифференцированные нейронные сети. Так, примитивные защиты (например, отрицание, проекция) преимущественно связаны с гиперактивацией лимбической системы, в частности миндалина, на фоне сниженного контроля со стороны префронтальной коры [Davidson 2022: 72]. В противоположность этому более зрелые и когнитивно-опосредованные защиты (рационализация, интеллектуализация) ассоциируются с повышенной активностью структур, отвечающих за контроль и высшие когнитивные функции, – дорсолатеральной префронтальной коры и передней поясной коры [Anderson et al. 2004: 233].

Особый интерес в этом контексте представляет нейробиология вытеснения. Исследование М. К. Андерсона и его коллег предоставляет убедительные доказательства того, что успешное вытеснение произвольных воспоминаний сопровождается специфическим паттерном мозговой активности: повышением активности дорсолатеральной префронтальной коры при одновременном подавлении активности гиппокампа [Ibid.: 234]. Эти данные позволяют утверждать, что вытеснение представляет собой активный, энергозатратный процесс целенаправленного подавления, требующий участия систем когнитивного контроля, а не пассивное забывание или сбой памяти.

Нейробиология копинг-поведения. Копинг-поведение, будучи осознанным и целенаправленным, также имеет четкие нейробиологические основания. Проблемно-ориентированный копинг, направленный на изменение стрессовой ситуации, связан с активацией обширной сети исполнительного контроля, в которую входят дорсолатеральная префронтальная кора (планирование, принятие решений), теменная кора (рабочая память, пространственная ориентация) и передняя поясная кора (мониторинг конфликта и ошибок) [Comras et al. 2001: 97]. В свою очередь, эмоционально-ориентированный копинг, нацеленный на регуляцию аффективного состояния, задействует иные структуры: вентромедиальную префронтальную кору и островковую долю, которые критически важны для осознания, оценки и управления эмоциональными переживаниями [Gross 2001: 216].

Ключевым аспектом эффективного совладания является копинг-гибкость – способность адекватно переключаться между стратегиями.

Нейробиологические исследования указывают на центральную роль передней поясной коры в обеспечении этой гибкости, поскольку данная структура отвечает за оценку изменений в среде и адаптивную коррекцию поведенческих ответов [Cheng et al. 2014: 1597].

Нейронные основы антиципации. Способность к антиципации, или прогностическому функционированию, обеспечивается слаженной работой распределенной сети мозговых структур, каждая из которых вносит свой уникальный вклад в процесс предвосхищения. Префронтальная кора отвечает за построение планов и сценариев, гиппокамп предоставляет доступ к релевантному прошлому опыту, базальные ганглии участвуют в процедурном прогнозировании и формировании ожиданий, а мозжечок обеспечивает точное временное прогнозирование [Damasio 2008: 78].

Эффективность антиципации определяется не только активностью отдельных зон, но и качеством их взаимодействия. Исследования с использованием фМРТ показывают, что лица с высокой антиципационной состоятельностью отличаются более эффективной функциональной связностью между префронтальной корой и гиппокампом. Эта усиленная связь позволяет более продуктивно извлекать и интегрировать прошлый опыт для построения точных моделей будущего, что является нейробиологической основой прогностической компетентности [Cacioppo et al. 2010: 684].

Кросс-культурные аспекты адаптационных механизмов

Проявление и эффективность механизмов психологической адаптации не являются универсальными, а глубоко укоренены в культурном контексте. Сравнительные исследования последовательно выявляют, что как базовые формы защит и совладания, так и их социальная приемлемость и результативность варьируются в зависимости от системы культурных ценностей, норм и практик.

Культурные особенности психологических защит. Выбор и частота использования тех или иных психологических защит демонстрируют выраженную культурную специфику, отражая базовые ценности общества. В культурах коллективистского типа, где на первый план выходят ценности групповой гармонии, взаимозависимости и сохранения лица, более распространены защиты, направленные на избегание открытых конфликтов и поддержание социального

единства: отрицание межличностных противоречий, проекция негатива на внешние группы, альтруистическая сублимация [Hofstede 1980: 234]. Напротив, в индивидуалистических культурах, поощряющих автономию, личные достижения и самовыражение, чаще наблюдаются защиты, защищающие именно индивидуальное Я: рационализация собственных поступков, интеллектуализация переживаний, компенсация личных недостатков [Ibid.: 167].

Особый интерес представляют данные по российской культуре, которая, как показывают исследования, часто демонстрирует синтез коллективистских и индивидуалистических паттернов. В этом контексте отмечается преобладание таких защит, как проекция и рационализация, что, возможно, отражает сложный процесс адаптации к быстро меняющимся социальным условиям и ценностным конфликтам [Грановская 2010: 89].

Культурные вариации копинг-стратегий.

Культурный контекст задает не только рамки допустимого, но и «репертуар» эффективных стратегий совладания. Для коллективистских культур характерен акцент на копинг-стратегиях, ориентированных на социальные ресурсы: активный поиск и принятие социальной поддержки, открытое выражение эмоций в кругу близких, делегирование принятия решений группе или авторитетным фигурам [Lazarus, Folkman 1984: 369]. В индивидуалистических культурах доминирующими становятся стратегии, фокусирующиеся на личной активности и контроле: самостоятельное проблемно-ориентированное совладание, принятие на себя ответственности за решение, эмоциональный самоконтроль и сдержанность [Folkman 2008: 7; Lazarus, Folkman 1984: 278].

Яркой иллюстрацией этого различия стали исследования адаптации во время пандемии COVID-19. Было установлено, что стратегии избегания, часто считающиеся малоадаптивными, в коллективистских культурах могли быть более социально приемлемыми и, следовательно, психологически менее дезадаптивными, чем в культурах, где ценятся прямое противостояние проблеме и личный контроль [Крюкова и др. 2020: 128].

Культурные особенности антиципации. Культура влияет и на высшие когнитивные процессы, такие как антиципация, формируя специфическую «временную перспективу». В культурах с долгосрочной ориентацией, таких как китайская или японская (где ценятся упорство, бережливость и ориентация

на будущие rewards), развита способность к долгосрочному прогнозированию, стратегическому планированию и отсроченному вознаграждению [Hofstede 1980: 145]. В культурах с краткосрочной ориентацией (например, в США), где больше внимания уделяется настоящему моменту, традициям и быстрым результатам, более развиты навыки краткосрочного ситуативного прогнозирования и оперативного реагирования на меняющиеся обстоятельства.

Понимание этих глубинных культурных различий имеет прямое практическое значение для межкультурной психотерапии и консультирования. Эффективность терапевтических интервенций, направленных на развитие тех или иных адаптационных механизмов, напрямую зависит от их соответствия культурным ожиданиям и ценностям клиента.

Возрастные особенности адаптационных механизмов

Динамика развития и функционирования механизмов психологической адаптации носит выраженный возрастной характер, отражая общие закономерности когнитивного, эмоционального и социального созревания личности, а также последующие инволюционные процессы.

Детский и подростковый возраст. Ранние этапы онтогенеза характеризуются доминированием наиболее простых, непосредственных форм адаптации. В детском возрасте в связи с незрелостью лобных отделов коры и систем когнитивного контроля преобладают примитивные психологические защиты, такие как отрицание неприятной реальности, проекция своих импульсов на других и уход в мир фантазирования [Вассерман и др. 2014]. По мере интеллектуального развития и социализации происходит постепенный переход к более сложным, когнитивно-опосредованным защитам: рационализации, интеллектуализации и сублимации.

Аналогичная динамика наблюдается и в развитии копинг-поведения. Копинг-стратегии ребенка изначально носят пассивно-зависимый характер и в значительной степени ориентированы на регуляцию эмоций с помощью взрослых [Compas et al. 2001: 112]. Подростковый возраст знаменуется *копинг-бумом* – бурным развитием активного, проблемно-ориентированного совладания, что напрямую связано с когнитивным скачком (развитием формально-логического мышления), ростом стремления к автономии и расширением поведенческого репертуара [Ibid.].

Антиципационная состоятельность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте, однако качественный скачок в ее развитии происходит именно в подростковый период. Этот прогресс напрямую коррелирует с анатомо-физиологическим созреванием префронтальной коры головного мозга, ответственной за планирование, прогнозирование и контроль импульсов [Регуш 2003: 156].

Зрелый возраст. Период зрелости (условно 30–50 лет) можно считать оптимумом функционирования системы психологической адаптации. Для этого этапа характерно достижение баланса и максимальной гибкости всех ее компонентов. Исследования показывают, что в этом возрасте наблюдается оптимальное сочетание зрелых, социально приемлемых защитных механизмов, широкого и сбалансированного репертуара копинг-стратегий и высокого уровня антиципационной состоятельности [Vaillant 1977].

Ключевой особенностью адаптации в зрелости становится ситуативная гибкость – способность не просто иметь в арсенале разнообразные механизмы, но и адекватно (в соответствии с контекстом) переключаться между ними, используя то защиту, то активное совладание, то упреждающее планирование [Ibid.]. Эта интегративная способность является залогом устойчивости перед лицом разнообразных жизненных вызовов.

Пожилый возраст. В пожилом и старческом возрасте в функционировании системы адаптации начинают преобладать инволюционные тенденции, хотя индивидуальные различия в этот период особенно велики. Наблюдается определенная регрессия к более ранним формам реагирования: увеличивается доля примитивных защитных механизмов, таких как проекция и регрессия, что может быть связано как с нейрокогнитивными изменениями, так и с изменением социальной позиции [Ibid.]. В копинг-поведении на первый план нередко выходят стратегии избегания и эмоционально-ориентированного совладания, в то время как активное проблемно-ориентированное копинг-поведение может требовать больше усилий [Erikson, Erikson 1998: 87; Nolen-Hoeksema 1991].

Антиципационная состоятельность в норме снижается, что обусловлено возрастными изменениями в префронтальной коре, замедлением когнитивных процессов и снижением когнитивной гибкости [Регуш 2003: 256]. Но важно подчеркнуть, что это общая тенденция, а не неизбежная закономерность.

Значительное число пожилых людей благодаря накопленному жизненному опыту (кристаллизованному интеллекту), компенсаторным стратегиям и сохраненной мотивации демонстрируют высокую адаптационную способность, успешно справляясь с возрастными задачами.

Интегративная модель взаимодействия механизмов адаптации: теоретическое обоснование и структурно-функциональный анализ

Теоретико-методологические предпосылки и новизна модели. Анализ современных исследований, представленный в предыдущих разделах, обнажает существенный теоретический пробел: при обилии данных об отдельных адаптационных механизмах отсутствует целостная схема, описывающая принципы их взаимодействия как системы. Существующие иерархические типологии (например, континуум зрелости защит по Дж. Вэйллantu или уровни совладания) чаще носят описательно-классификационный характер, но не раскрывают динамических принципов функционирования системы в условиях меняющихся требований среды и ресурсов личности. Для преодоления этой ограниченности в данной работе предлагается интегративная функционально-иерархическая модель. Ее ключевое отличие и научная новизна заключаются не в простом перечислении уровней, а в описании системы принципов (компенсации, иерархической регуляции, динамического равновесия), которые определяют взаимодействие уровней и объясняют специфические формы дезадаптации как сбоя в этой системе. Методологической основой модели выступил синтез системного подхода, идей об уровнях психической регуляции [Ломов, Сурков 1980: 78; Casierro et al. 2010: 679] и данных нейронаук, позволяющих соотносить функциональные уровни с работой определенных мозговых сетей.

Структура модели: обоснование иерархии и снятие противоречия. Модель постулирует трехуровневую иерархию, где основанием для выделения уровней служит не абсолютная «сложность» нейронного субстрата, а функциональная ориентация во времени и доминирующий режим работы (автоматический / произвольный). Отметим, что нейробиологическое «перекрытие» структур не отменяет функциональной иерархии.

Базовый уровень – психологические защиты. Данный уровень определяется своей функцией – обеспечение

экстренного снижения психологического напряжения через бессознательное искажение реальности [Грановская 2010: 112] в ситуациях, когда другие способы регуляции недоступны или неэффективны. Он преимущественно связан с реактивным, а не проактивным режимом работы. Важно подчеркнуть, что включение в этот уровень таких «сложных» защит, как вытеснение, активность которых действительно связана с префронтальной корой [Anderson et al. 2004: 233], не противоречит иерархии. Их «сложность» означает не принадлежность к высшему уровню, а использование ресурсов высших (префронтальных) структур для обслуживания базовой, по сути, задачи – немедленного отведения угрозы от сознания. Таким образом, нейробиологическое «перекрытие» отражает не недостаток модели, а ключевой принцип ее работы: высшие структуры могут рекрутироваться для обслуживания низших функций в условиях дефицита ресурсов или высокой интенсивности угрозы (принцип компенсации).

Средний уровень – копинг-стратегии. Этот уровень функционально ориентирован на активное, преимущественно осознанное управление текущими стрессовыми ситуациями через их преобразование или изменение отношения к ним [Белорукова и др. 2008: 261; Крюкова 2004: 89]. Его работа развернута во времени «здесь и сейчас» и требует мобилизации когнитивных и поведенческих ресурсов.

Высший уровень – антиципационная состоятельность. Критерием выделения этого уровня является его проактивная, упреждающая функция. Он обеспечивает прогнозирование будущих событий и заблаговременную подготовку к ним [Ломов, Сурков 1980: 78; Пантелеева 2019: 283], стремясь предотвратить возникновение ситуаций, требующих экстренной мобилизации нижележащих уровней. Именно эта проактивная, превентивная функция, а не просто «сложность», определяет его высший статус в иерархии.

Предлагаемая модель графически представлена на рисунке. Данная схема визуализирует трехуровневую иерархию, где уровни соединены двусторонними стрелками, символизирующими динамическое взаимодействие. Особенностью данной схемы является частичное нейробиологическое перекрытие уровней (в частности, общая вовлеченность префронтальной коры в работу высшего и части базового уровня), что отражает реальную сложность организации мозга.

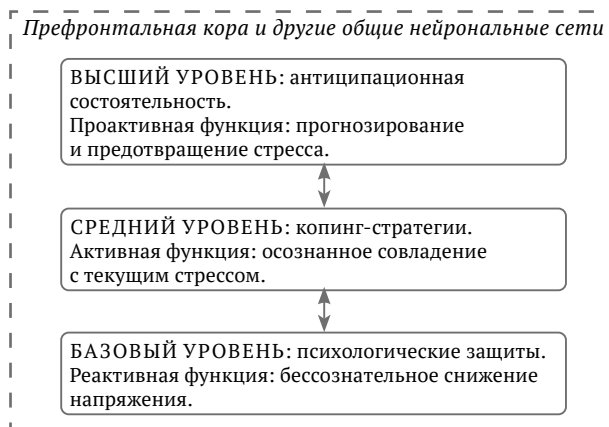


Рис. Интегративная модель взаимодействия механизмов адаптации
Fig. Interaction of adaptation mechanisms: integrative model

Функционирование системы: углубленная проработка принципов взаимодействия. Предложенные принципы описывают не статичное расположение элементов, а логику динамических отношений внутри системы, что и составляет суть интегративного подхода.

Согласно *принципу иерархической регуляции*, высшие уровни оказывают регулирующее влияние на низшие [Cacioppo et al. 2010: 679]. В контексте модели принцип реализуется не через прямое осознанное управление бессознательными защитами (что действительно невозможно), а опосредованно, через изменение контекста. Высокая антиципационная состоятельность позволяет избегать или смягчать потенциально фрустрирующие ситуации, тем самым сокращая частоту и интенсивность триггеров, активирующих базовый уровень. Регулирующее влияние осуществляется превентивно, через контроль входа в систему, а не через прямое управление ее внутренними, бессознательными операциями.

Принцип компенсации фиксирует обратную зависимость: недостаточная эффективность высших уровней компенсируется активацией низших [Carver, Scheier 2014: 296]. Этот принцип напрямую вытекает из функциональной логики модели: если проактивное прогнозирование (высший уровень) невозможно или ошибочно, а активное совладание (средний уровень) исчерпало ресурсы или неэффективно, система, стремясь сохранить гомеостаз, автоматически переключается на «аварийный» режим работы – бессознательные защиты. Компенсация, таким образом, является системным ответом на сбой «вышележащих» функций.

Принцип динамического равновесия подчеркивает, что система стремится к оптимальному соотношению между различными механизмами адаптации в зависимости от требований ситуации и ресурсов личности [Vaillant 1977]. Нормальная адаптация характеризуется гибкостью – способностью использовать весь спектр механизмов адекватно контексту. Длительная фиксация на одном уровне независимо от ситуации свидетельствует о нарушении этого равновесия.

Клинико-психологические индикаторы дезадаптации: скорректированный анализ. С позиции модели, дезадаптация есть результат стойкого нарушения описанных принципов взаимодействия. Предложенная типология позволяет перейти от описания симптомов к анализу лежащих в их основе системных сбоях.

Ригидность – фиксация на определенном уровне адаптационных механизмов независимо от изменений ситуации [Ibid.]. Например, ригидное использование примитивных защит (базовый уровень) в ситуациях, допускающих анализ и планирование (высший уровень) или активное решение (средний уровень). Это нарушение принципа динамического равновесия.

Диссоциация – разрыв между уровнями системы, когда высшие и низшие механизмы функционируют несогласованно². Более корректным примером является ситуация, когда формально развитые копинг-навыки (средний уровень) «отключены» в стрессовой ситуации, которая мгновенно «сбрасывает» человека на уровень примитивных защит при полной невозможности задействовать прогностические способности. Это демонстрирует не отсутствие антиципации, а ее функциональный коллапс под давлением аффекта, что соответствует клинической картине диссоциативных и пограничных состояний.

Дефицитарность – недостаточное развитие одного или нескольких уровней системы³. Классический пример – дефицит копинг-стратегий (средний уровень) при относительно сохранной антиципационной состоятельности. Человек может предвидеть проблемы, но не имеет поведенческих инструментов для их решения, что приводит к тревожной предвосхищающей беспомощности и росту нагрузки на защиты.

Практическое применение и перспективы исследований: от теоретической модели к конкретным инструментам

Диагностический контур: методология комплексной оценки системы. Применение интегративной модели кардинально меняет подход к диагностике, смещая фокус с изолированного измерения отдельных конструкторов на оценку состояния и взаимодействия всей системы. Перечисляемые методики приобретают новый смысл в рамках общего протокола: для оценки базового уровня (защиты): опросник Плутчика-Келлермана-Конте (LSI) и др. [Пантеев, Жилина 2009: 69; Plutchik et al. 1979: 232]; для исследования среднего уровня (копинг): опросник способов совладания (WCQ), копинг-тест Лазаруса [Крюкова, Куфтяк 2007: 98; Endler, Parker 1999: 67]; для оценки высшего уровня (антиципация): методика «Антиципационная состоятельность» В. Д. Менделевича [Ничипоренко, Менделевич 2006: 59].

Однако ключевым диагностическим шагом становится не просто сбор данных по всем уровням, а их сопоставительный анализ для выявления конкретных паттернов дисбаланса. Например, сочетание высоких показателей по примитивным защитах с низкими баллами по антиципации и проблемно-ориентированному копингу будет указывать на дефицитарность высшего и среднего уровня с компенсаторной гиперфункцией базового. Именно такой связующий анализ, адекватно отражающий принципы компенсации и динамического равновесия, и является воплощением интегративного подхода в диагностике [Вассерман, Щелкова 2003: 112; Клиническая психология 2002: 852; Рубинштейн 2015: 529].

Психокоррекционный контур: дифференциация мишеней на основе модели. Модель служит картой для планирования психотерапевтического вмешательства, где разные направления терапии адресуются к разным «слабым» звеньям системы.

Когнитивно-бихевиоральные подходы, направленные на развитие копинг-навыков и коррекцию дисфункциональных убеждений [Beck A. 1991: 134; Beck J. 2020: 216; James 1950: 128; Kagan 1994: 127], являются основным инструментом укрепления среднего уровня. Техники решения проблем и когнитивной реструктуризации [Kahneman 2011: 395;

² Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. American Psychiatric Association Arlington, 2022. P. 213.

³ Ibid. P. 234.

Linehan 1993: 382] напрямую развивают ресурсы среднего уровня.

Психодинамическая терапия, фокусирующаяся на осознании и трансформации защитных механизмов [Freud 1992: 156; Kessler 1997: 206; Turiano et al. 2025], работает с базовым уровнем, стремясь сделать его более гибким и зрелым, что косвенно снижает его компенсаторную нагрузку и высвобождает ресурсы для высших уровней.

Тренинги антиципационной компетентности, направленные на развитие способности к прогнозированию и планированию [Ломов, Сурков 1980: 178] через сценарный анализ [Kirkham et al. 2025], представляют собой целевое вмешательство на высшем, проактивном уровне. Их задача – усилить превентивную функцию системы, что является наиболее эффективной стратегией профилактики дезадаптации.

Перспективные направления исследований, заданные логикой модели. Модель не только обобщает, но и генерирует новые исследовательские вопросы, требующие междисциплинарной проверки.

Изучение нейропластичности адаптационной системы – проверка того, как вмешательства, направленные на разные уровни (копинг-тренинг, терапия защит), изменяют не только поведение, но и функциональную связность между соответствующими нейронными сетями [Damasio 2008: 195].

Цифровизация диагностики и коррекции – создание инструментов, которые операционализируют принципы модели, автоматически вычисляя индексы баланса / дисбаланса между уровнями на основе комплексного тестирования [Ekman 2004: 213].

Культурно-специфические модели адаптации – исследование того, как культурные нормы модифицируют «оптимальное» динамическое равновесие между уровнями (например, допустимый удельный вес социально-ориентированного копинга) [Hofstede 1980: 234].

Лонгитюдные исследования – отслеживание траекторий развития системы адаптации для выявления критических периодов и факторов, влияющих на становление ее устойчивого баланса [Регуш 2003].

Литература / References

Абитов И. Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 1. С. 86–96. [Abitov I. R. Peculiarities of coping with stress by healthy persons and patients with psychosomatic and neurotic disorders. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2013, 34(1): 86–96. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/puzohx>

Заключение

Проведенный анализ позволяет утверждать, что психологические защиты, копинг-стратегии и антиципационная состоятельность образуют функциональную систему, а не набор изолированных процессов. Новизна предложенной интегративной модели заключается в описании принципов (компенсации, иерархической регуляции, динамического равновесия), которые объясняют взаимодействие уровней и дают системное объяснение формам дезадаптации (ригидность, диссоциация, дефицитарность). Модель позволяет снять кажущееся противоречие между нейробиологическим «перекрытием» структур и функциональной иерархией, рассматривая первое как механизм реализации принципа компенсации. Таким образом, модель служит не просто схемой, а рабочим теоретическим инструментом, задающим конкретные направления для комплексной диагностики, дифференцированной психокоррекции и перспективных междисциплинарных исследований в области психологической адаптации.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Н. В. Филиппова – концептуализация, работа с данными, написание черновика, пересмотр и редактирование. Т. Ю. Ледванова – визуализация, написание черновика, пересмотр и редактирование. А. А. Антонова – работа с данными, написание черновика. Ю. Б. Барыльник – концептуализация.

Contribution: N. V. Filippova provided the concept definition, data management, manuscript drafting, and proofreading. T. Yu. Ledvanova was responsible for the visualization, manuscript drafting, and proofreading. A. A. Antonova managed the data and drafted the manuscript. Yu. B. Barylnik developed the research concept.

- Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия. In: Анцыферова Л. И. *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. М.: ИП РАН, 2004. С. 328–349. [Antsyferova L. I. Psychology of everyday life: The personal life-world and the techniques of its existence. In: Antsyferova L. I. *Personality development and problems of gerontopsychology*. Moscow: IP RAS, 2004, 328–349. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/skpxhd>
- Белорукова Н. О., Билецкая М. П., Бодров В. А. и др. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. М.: ИП РАН, 2008. 474 с. [Belorukova N. O., Biletskaya M. P., Bodrov V. A. et al. *Coping behavior. Current status and prospects*. Moscow: IP RAS, 2008, 474. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pvnxuh>
- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 267 с. [Berezin F. B. *Mental and psychophysiological adaptation of man*. Leningrad: Nauka, 1988, 267. (In Russ.)]
- Боровкова Е. Ю., Ничипоренко Н. П. Специфика взаимосвязей личностных особенностей и совладающего поведения матерей, имеющих детей с хроническими или острыми заболеваниями (в сравнительном аспекте). *Актуальные проблемы психологического знания*. 2013. № 1. С. 122–129. [Borovkova E. Yu., Nichiporenko N. P. The peculiarities of interconnection of personal traits and responsible behavior of mothers having children with chronic and acute diseases (a comparative aspect). *Actual problems of psychological knowledge*, 2013, (1): 122–129. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pynnil>
- Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика. М.: Академия, 2003. 736 с. [Wasserman L. I., Shchelkova O. Y. *Medical psychodiagnostics*. Moscow: Akademiia, 2003, 736. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qlfwup>
- Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю., Дубинина Е. А. Медицинская психодиагностика: современная методология исследования и интеграционные процессы в психологии и медицине. *Медицинская психология в России*. 2014. № 4. [Wasserman L. I., Shchelkova O. Yu., Dubinina E. A. Medical psychodiagnostics: Modern research methodology and integration processes in psychology and medicine. *Medical psychology in Russia*, 2014, (4). (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yjohkz>
- Граница А. С. Модель взаимосвязей антиципационной состоятельности и интуитивности при неврозогенезе. *Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии*. 2020. № 2. С. 31–36. [Granitsa A. S. Model of correlation between anticipatory consistency and intuitiveness in the development of neuroses. *Bulletin of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 2020, (2): 31–36. (In Russ.)] <https://doi.org/10.33920/med-01-2002-04>
- Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010. 476 с. [Granovskaya R. M. *Psychological defense*. St. Petersburg: Rech, 2010, 476. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qyalsf>
- Исаева Е. Р. Механизмы психологической адаптации личности: современные подходы к исследованию копинга и психологической защиты. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика*. 2008. № 2. С. 40–46. [Isaeva E. R. Mechanisms of psychological adaptation of the individual: Modern approaches to the study of coping and psychological defense. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serii 12. Psikhologiia. Sotsiologiia. Pedagogika*, 2008, (2): 40–46. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/okkffp>
- Карвасарский Б. Д. Неврозы. М.: Медицина, 1990. 576 с. [Karvasarskiy B. D. *Neuroses*. Moscow: Medicine, 1990, 576. (In Russ.)]
- Клиническая психология, ред. М. Перре, У. Бауман. СПб.: Питер, 2002. 1312 с. [Clinical psychology, eds. Perrez M., Bauman U. St. Petersburg: Piter, 2002, 1312. (In Russ.)]
- Кондрашихина О. А. Дифференциальная психология. 2-е изд., перераб. и доп. Севастополь: СевГУ, 2022. 305 с. [Kondrashikhina O. A. *Differential psychology*. 2nd ed. Sevastopol: SevSU, 2022, 305. (In Russ.)]
- Кружкова О. В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47. [Kruzhkova O. V. Psychological defense and coping: Phenomenological relationship and structure. *Pushkin Leningrad State University Journal*, 2012, 5(1): 36–47. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pjhcvs>
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Avantitul, 2004. 344 с. [Kryukova T. L. *Psychology of coping behavior*. Kostroma: Avantitul, 2004, 344. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pfpxlv>
- Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П., Шипова Н. С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19. *Социальная психология и общество*. 2020. Т. 11. № 4. С. 120–134. [Kryukova T. L., Ekimchik O. A., Opekina T. P., Shipova N. S. Stress and coping in a self-isolated family during COVID-19 pandemic. *Social Psychology and Society*, 2020, 11(4): 120–134. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/sps.2020110409>

- Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–112. [Kryukova T. L., Kuftyak E. V. Questionnaire of coping methods (adapted WCQ method). *Journal of Practical Psychologist*, 2007, (3): 93–112. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ygcfyx>
- Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*, ред. Л. Леви, В. Н. Мясичев. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208. [Lazarus R. Stress theory and psychophysiological research. *Emotional stress*, eds. Levi L., Myasishchev V. N. Leningrad: Meditsina, 1970, 178–208. (In Russ.)]
- Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980. 279 с. [Lomov B. F., Surkov E. N. *Anticipation in the structure of activity*. Moscow: Nauka, 1980, 279. (In Russ.)]
- Менделевич В. Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза. Казань: Медицина, 2011. 288 с. [Mendelevich V. D. *Anticipatory mechanisms of neurosis genesis*. Kazan: Medicine, 2011, 288. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qmcmuh>
- Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30. [Nartova-Bochaver S. K. Coping behavior in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskii zhurnal*, 1997, 18(5): 20–30. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/rctpbh>
- Ничипоренко Н. П., Менделевич В. Д. Феномен антиципационных способностей как предмет психологического исследования. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 5. С. 50–59. [Nichiporenko N. P., Mendelevich V. D. Anticipation abilities phenomenon as a subject of psychological research. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2006, 27(5): 50–59. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/hvczsl>
- Овчинников А. А., Султанова А. Н., Войтова А. С. Взаимосвязь механизмов антиципации, психологической защиты и копинга у психосоматических больных. *Медицина и образование в Сибири*. 2016. № 3. [Ovchinnikov A. A., Sultanova A. N., Voitova A. S. Interrelation of anticipation mechanisms, psychological protection and coping at psychosomatic patients. *Meditsina i obrazovanie v Sibiri*, 2016, (3). (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yipcwd>
- Пантелеева Г. В. Определение термина антиципация в отечественной психологии. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 8. С. 282–288. [Panteleeva G. V. Definition of the term anticipation in Russian psychology. *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*, 2019, (8): 282–288. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/cpultm>
- Пантеев С. Р., Жилина Е. Ю. Методика диагностики защитных механизмов личности. *Вестник московского ун-та. Серия 14: Психология*. 2009. № 1. С. 67–80. [Pantileev S. R., Zhilina E. Yu. Diagnostic method for personality defence mechanisms. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2009, (1): 67–80. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/kxzolb>
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003. 352 с. [Regush L. A. *Psychology of forecasting: Successes in understanding the future*. St. Petersburg: Rech, 2003, 352. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/rswtmb>
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с. [Rubinstein S. L. *Fundamentals of general psychology*. St. Petersburg: Piter, 2015, 713. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/nksakp>
- Сумина Н. Е., Ничипоренко Н. П. Взаимосвязь антиципационной состоятельности с личностными свойствами. *Российский психологический журнал*. 2007. Т. 4. № 4. С. 22–29. [Sumina N. E., Nichiporenko N. P. Interconnection between anticipation consistency and personality properties. *Russian Psychological Journal*, 2007, 4(4): 22–29. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ohlppv>
- Тимуца Д. Р. Взаимосвязь антиципационных способностей и копинг-стратегий у пациентов со смешанными тревожным и депрессивным расстройством. *Неврологический вестник*. 2020. Т. 52. № 4. С. 93–96. [Timutsa D. R. Interconnection of anticipation abilities and coping strategies in patients with mixed anxiety and depressive disorder. *Neurology Bulletin*, 2020, 52(4): 93–96. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17816/nb48958>
- Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. М.: Азбука-Аттикус, 2023. 384 с. [Freud Z. *The psychopathology of everyday life*. Moscow: Azbuka-Atticus, 2023, 384. (In Russ.)]
- Чехлатый Е. И. Характеристика копинг-ресурсов у больных неврозами с тревожно-фобическим синдромом и их влияние на механизмы совладания. *Вестник психотерапии*. 2006. № 16. С. 20–31. [Chekhlaty E. I. Coping resources in neurotics with anxiety-phobic syndrome and their influence on the coping mechanisms. *The Bulletin of Psychotherapy*, 2006, (16): 20–31. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/jukbsb>

- Anderson M. C., Ochsner K. N., Kuhl B., Cooper J., Robertson E., Gabrieli S. W., Glover G. H., Gabrieli J. D. E. Neural systems underlying the suppression of unwanted memories. *Science*, 2004, 303(5655): 232–235. <https://doi.org/10.1126/science.1089504>
- Bandura A., Freeman W. H., Lightsey R. Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1997, 13(2): 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Beck A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin, 1991, 356.
- Beck J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford, 2020, 414.
- Blake J., Norton C. L. Examining the relationship between hope and attachment: A meta-analysis. *Psychology*, 2014, 5(6): 556–565. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56065>
- Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books, 1980, 472.
- Cacioppo J. T., Berntson G. G., Decety J. Social neuroscience and its relationship to social psychology. *Social Cognition*, 2010, 28(6): 675–685. <https://doi.org/10.1521/soco.2010.28.6.675>
- Carver C. S., Scheier M. F. Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 2014, 18(6): 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Cheng C., Lau H.-P. B., Chan M.-P. S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2014, 140(6): 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(1): 87–127. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.1.87>
- Costa P. T., McCrae R. R. The NEO inventories. *Personality assessment*, eds. Archer R. P., Smith S. R., New York: Routledge, 2008, 213–245.
- Damasio A. R. *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Random House, 2008, 352.
- Davidson R. J. Anxiety and affective style: Role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological Psychiatry*, 2002, 51(1): 68–80. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01328-2](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01328-2)
- Ekman P. *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Henry Holt and Company, 2004, 274.
- Endler N. S., Parker J. D. A. *Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual*. 2nd ed. Toronto: Multi-Health Systems, 1999, 234.
- Erikson E. H., Erikson J. M. *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company, 1998, 144.
- Foa E. B., Hembree E., Rothbaum B. O. *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences*. New York: Oxford University Press, 2007, 160.
- Folkman S. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2008, 21(1): 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Freud A. *The ego and the mechanisms of defence*. London: Karnac Books, 1992, 204.
- Greenberg L. S. *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association, 2015, 411.
- Gross J. J. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10(6): 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Hofstede G. *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills: Sage, 1980, 445.
- James W. *The principles of psychology*. New York: Dover, 1950, 689.
- Jung C. G. *The archetypes and the collective unconscious*. 2nd ed. Princeton: Princeton University Press, 1980, 451.
- Kagan J. *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books, 1994, 376.
- Kahneman D. *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011, 512.
- Kessler R. C. The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 1997, 48: 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>
- Kirkham R., Liu C., Wulundari T., Aidman E., Yucel M., Wiley J., Albertella L. Emotion regulation and coping in active military personnel: A systematic review. *Stress Health*, 2025, 41(3). <https://doi.org/10.1002/smi.70036>
- Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1): 1–11. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>
- Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984, 456.

- LeDoux J. E. *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster, 1996, 384.
- Linehan M. M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford, 1993, 558.
- Maslow A. H. *Motivation and personality*. New York: Prabhat Prakashan, 2023, 379.
- McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2006, 8(4): 367–381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>
- Miller G. A. The cognitive revolution: A historical perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, 2003, 7(3): 141–144. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(03\)00029-9](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(03)00029-9)
- Naragon-Gainey K., Watson D. Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. *The Oxford handbook of positive psychology*, eds. Lopez S. J., Edwards L., Marques S. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2021, 297–308.
- Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 1991, 100(4): 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nordbøe C., Enmarker I. The benefits of person-centered clinical supervision in municipal healthcare – employees' experience. *Open journal of nursing*, 2017, 7(5): 548–560. <https://doi.org/10.4236/ojn.2017.75042>
- Plutchik R. *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. Washington, DC: American psychological association, 2003, 381.
- Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*, ed. Izard C. E. New York: Plenum Press, 1979, 227–257. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6_9
- Porges S. W. The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 2007, 74(2): 116–143. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>
- Reisenzein R. The attributional approach to emotion and motivation: Introduction to a special section of emotion review. *Emotion Review*, 2014, 6(4): 332–335. <https://doi.org/10.1177/1754073914534508>
- Rogers C. R. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961, 334.
- Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966, 80(1): 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Seligman M. E. P. *Learned optimism*. New York: Pocket Books, 1998, 319.
- Skinner B. F. *Science and human behavior*. New York: Free Press, 1965, 461.
- Steindl C., Jonas E. What reasons might the other one have? – Perspective taking to reduce psychological reactance in individualists and collectivists. *Psychology*, 2012, 3(12A): 1153–1160. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A170>
- Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A. R., Updegraff J. A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 2000, 107(3): 411–429. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.107.3.411>
- Turiaco F., Iannuzzo F., Lombardo C., Clementi V., Mento C., Drago A., Bruno A., Muscatello M. R. A., Pandolfo G. Role of early trauma on defense mechanisms and coping strategies in personality disorders. *Medicina*, 2025, 61(7). <https://doi.org/10.3390/medicina61071162>
- Vaillant G. E. *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown, 1977, 396.
- Weiner B. The attribution approach to emotion and motivation: History, hypotheses, home runs, headaches / heartaches. *Emotion Review*, 2014, 6(4): 353–361. <https://doi.org/10.1177/1754073914534502>