

Психологические защиты у детей

Филиппова Юлия Владимировна
педагог-психолог ГОБУ НОЦПШМС

План

1. Понятие психологической защиты.
2. Феномены психологических защит.
3. Виды психологических защит у детей и взрослых.

Понятие психологической защиты

Это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.



Понятие психологической защиты

выполняет **функцию регуляции** поведения человека, делая его более адаптивным, повышает приспособляемость, **стабилизирует** психику и нормализует состояние личности.



Понятие психологической защиты

- Организация защитного процесса важная и необходимая составная часть развития личности ребенка.
- **Побудителем** формирования выступают возникающие в онтогенезе **многообразные типы тревоги**, типичные для детей.
- Ограждают ребенка от **неудовольствия** исходящего изнутри и от **неудовольствия** находящегося во внешнем мире.
- Спецификой становления детской системы защиты является то, что она идет на уровне и за счет **двигательных реакций** при участии элементарных психических функций.
- Позднее формируются защитные механизмы, в реализации которых принимают прежде всего **психические функции**: от восприятия и эмоций до памяти и мышления.

Понятие психологической защиты

- Рассматривая детское развитие как процесс постепенной социализации, подчиняющийся **закону перехода от принципа удовольствия к принципу реальности**, А. Фрейд подчеркивала, что шансы ребенка стать здоровым во многом зависят от того, насколько «Я» способно **вынести лишения**, то есть преодолеть неудовольствие и быть способным самостоятельно принимать решения.
- **Становление принципа реальности** и развитие мыслительных процессов открывает путь для новых механизмов социализации, таких как идентификация и интеллектуализация.
- Психологические защиты позволяют ребенку **адаптироваться к среде не за счет изменений внешнего мира, а за счет внутренних изменений – трансформации картины мира и образа самого себя.**



Понятие психологической защиты

- **Примитивные защиты** – это просто способы, с помощью которых, как мы полагаем, ребенок естественным образом постигает мир, имеют дело с границей между собственным «Я» и внешним миром.
- Психоаналитическая точка зрения предполагает, что эти способы обретения опыта присутствуют в каждом из нас, независимо от того, имеем мы или нет сколько-нибудь заметную патологию.
- Довербальные процессы, а также **процессы**, предшествующие принципу **реальности** и постоянству объектов, являются той основой, где **формируется психика**.
- Примитивные защиты намного труднее описать, чем более зрелые. Их довербальность, дологичность, всеобъемлемость, образность и магический характер делают их крайне неудобными для представления в письменной речи.

Понятие психологической защиты

- Большую роль в становлении детской защиты играют **ранние** взаимодействия ребенка в семье.
- Защитные механизмы возникают, как результат усвоения демонстрируемых родителями **образцов** защитного поведения и как результат **негативного воздействия** со стороны родителей.
- К типичным детским защитным реакциям относят:
- **отказ, пассивный протест** (изоляция и отрицание);
- **оппозиция** (проекция, замещение);
- **имитация** (идентификация);
- **компенсация** (рационализация);
- **эмансипация.**



Отказ, пассивный протест

- Самая ранняя форма защитного поведения, в ее основе лежит **невозможность удовлетворения** базисных потребностей в безопасности и защищенности.
- Возникает у ребенка, когда его **внезапно** оторвали от матери, семьи, привычной группы сверстников и поместили в больницу, санаторий, ясли или чужую семью.
- **Синдром госпитализма** — неподвижность, заторможенность, отсутствие реакции на окружающий мир.
- Возрастной особенностью маленьких детей является **повышенная внушаемость**, которая отражает сверхзначимость для них чувства принятия их социальной средой, пассивный протест используют для достижения приемлемого отношения к себе.
- У детей постарше отражается в немотивированном отказе от выполнения требуемых действий или уходе из дома, суициде.
- Частными случаями реакции является мутизм (отсутствие речи), нарушение соматовегетативных функций (рвота, недержание, насильственный кашель).

Оппозиция

- **Активный протест** ребенка против норм и требований взрослых – наблюдается при утрате или снижении внимания со стороны близких.
- З. Фрейд еще отмечал, когда младенец **не может удовлетворить** свою потребность в удовольствии за счет поглощения пищи, то становится требовательным и агрессивным (кусает материнскую грудь, сосет замещающий ее объект, например, палец).
- Когда подрывается **уверенность** в отношении любви и привязанности, возникает оппозиция, как реакция на недостаток тепла и призывом вернуть любовь.
- Типы реакций: вспышки гнева, разрушительные действия, агрессия, общее двигательное возбуждение, злонамеренные поступки, судороги.
- Провоцируется обидой, неудовлетворением капризов, просьб, развивается остро и бурно.
- У старших детей повреждение или уничтожение вещей обидчика, нанесение телесных повреждений, оскорблений, мучительство животных, у подростков может проявиться в непонятных кражах, алкоголе, наркотиках, суицидных демонстрациях, самооговорах, распутстве.

Имитация

- Незрелая форма идентификации, процесс эмоционального или иного **самоотождествления** с другим человеком, образцом.
- У младенца, на врожденной основе, через присвоение поведения взрослого, очень быстро вырабатывается мимика, улыбка, жесты, восклицания.
- **Повышенная эмоциональность и глобальность** восприятия способствуют созданию у ребенка кумиров и созреванию идеалов.
- Эффективность имитации проявляется в снижении внутреннего напряжения.
- В качестве модели ребенок выбирает того, кто, как ему кажется, больше всего преуспел в удовлетворении своих потребностей, чем, он.
- Дети, отвергнутые родителями, склонны во всем имитировать их поведение в надежде вернуть их любовь, а подростки, стремящиеся стать членами подростковой группы, - во всем имитировать групповое поведение.

Компенсация

- Это реакция, с помощью которой ребенок стремится **объяснить себе и восполнить слабость** и неудачливость в одной области – успехами в другой.
- Это отвлечение от основной проблемы с помощью переключения на другие успехи (зато).
- К.Хорни отмечала, что все, что нарушает безопасность ребенка в отношениях с родителями, порождает тревогу, в ответ на это развиваются компенсаторные стратегии для того, чтобы **совладать с чувством изоляции и беспомощности**.
- Люди страдавшие в детстве физическими недостатками, либо психическими особенностями прилагают удвоенные усилия, чтобы компенсировать этот дефект, ощущая внутренний дискомфорт, стремятся компенсировать его, прежде всего в семье.
- **Враждебность, дерзость, сверхпослушность, идеализированный образ себя, жалость к себе, подкуп, угрозы, поиск власти над другими, любые способы, чтобы вернуть внимание и любовь.**

Эмансипация

- Борьба детей за **самоутверждение**, самостоятельность, свободу и даже имущественные права.
- Высвобождение из-под контроля и покровительства взрослых.
- Когда все «нельзя», то увеличивается вероятность формирования таких реакций: перенесение на себя способов, черт характера взрослых; грубость.
- Осознанная или неосознанная **ревность** к предметам любви является сильным стимулом возникновения оппозиции и эмансипации, авторитарная требовательность отца.
- При этом эмоции детей носят амбивалентный характер (враждебность и любовь к отцу), что в дальнейшем переносится на окружающий мир в виде двойственного отношения (ненавижу, подчиняюсь).

Феномены психологической защиты личности

- 1) проявляются на **бессознательном уровне**, т.е. человек не осознает, что использует механизмы защиты;
- 2) не проявляются изолированно, т.е. личностью обычно **используется несколько (1-2) механизма** защиты;
- 3) охраняют человека от захлестывающей его тревоги, напряженности, предотвращают дезорганизацию поведения и **помогают сохранить целостность личности**.
- 4) осведомленность человека о существовании у него психологических защит помогает ему **лучше понимать и принимать себя**.

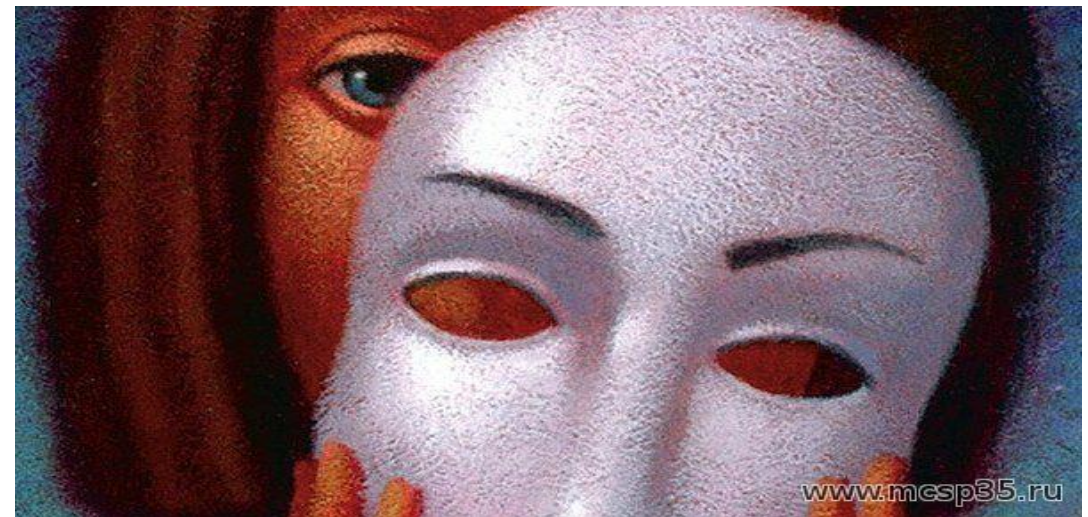
Феномены психологической защиты личности

- 5) появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного “Я” от какой-либо угрозы, их можно рассматривать как “защиты”, и это название вполне оправдано.
- 6) становление системы психологической защиты **происходит по мере взросления личности, в процессе ее развития и научения.**
- 7) защитные механизмы присущи каждому человеку, они зависят от **конкретных жизненных обстоятельств, с которыми сталкивается личность.**
- 8) каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его **индивидуального стиля борьбы с трудностями.**

Феномены психологической защиты личности

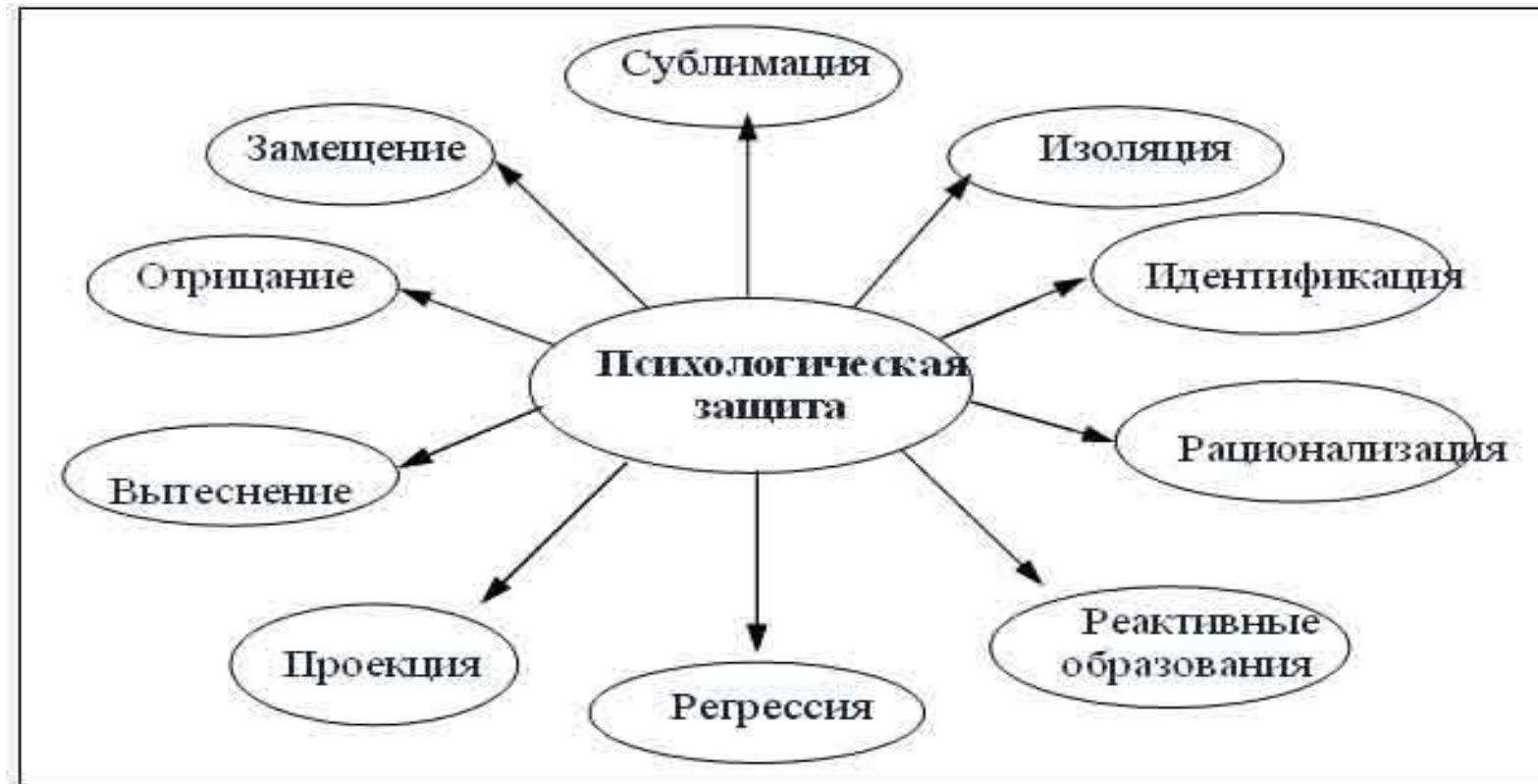
9) является результатом сложного взаимодействия по меньшей мере четырех факторов:

- (1) врожденного темперамента;
- (2) природы стрессов, пережитых в **раннем детстве**;
- (3) защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) **были родители** или другие значимые фигуры;
- (4) усвоенных **опытным** путем последствий использования отдельных защит.



Классификация

Единой классификации механизмов психологических защит до настоящего времени не существует, наиболее изученными и общепринятыми являются



Отрицание

- это мгновенный, внерациональный процесс.
- **“Это не случилось”** – более магический способ обращения с чем-либо неприятным, чем **“это случилось, но я забуду об этом, потому что это слишком болезненно”**.
- **Барьер** на входе воспринимающей системы, при котором нежелательная информация безвозвратно теряется и не может быть восстановлена для человека.
- Отказ принять, все мы автоматически отвечаем таким отрицанием на любую катастрофу. Первая реакция человека, которому сообщили о смерти близкого: **“Нет!”**. Эта реакция – отзвук архаического процесса, уходящего корнями в детский эгоцентризм, когда познанием управляет дологическая убежденность: **“Если я не признаю этого, значит, это не случилось”**.

Отрицание

- В качестве прототипа отрицания рассматривают – сон. Возникая, одним из первых в онтогенезе, предохраняет младенца от перевозбуждения со стороны внешнего мира.
- Наиболее примитивные формы отрицания: не видение, не слышание, отвлечение внимания, механизм отрицательных галлюцинаций, отрицание тревожащих смыслов (лживость, с 2 лет), феномен «я верю».



Отрицание

- Самый очевидный пример психопатологии, обусловленной использованием отрицания, – мания.
- Пребывая в маниакальном состоянии, люди могут в **невероятной степени отрицать** свои физические потребности, потребность в сне, финансовые затруднения, личные слабости и даже свою смертность.
- В то время как депрессия делает совершенно невозможным игнорирование болезненных фактов жизни, мания придает им психологическую незначимость.
- “Циклотимия” (“чередование эмоций), поскольку в ней наблюдается тенденция чередования маниакальных и депрессивных настроений, обычно не достигающих выраженности клинически диагностируемого **биполярного заболевания**.
- Аналитики рассматривают эти перепады как результат периодических использований отрицания, за которыми каждый раз следует неизбежный “обвал”, когда у человека вследствие маниакального состояния наступает истощение.

Подавление

- Защита проявляется в забывании, **блокировании** неприятной, нежелательной информации либо при ее переводе в память, либо при выводе из памяти в сознание.
- Поскольку информация была воспринята психикой, она как бы снабжается **специальными метками**, которые позволяют удерживать ее там.
- Особенность подавления состоит в том, что содержание переживаемой информации забывается, ее проявления могут сохраняться в **навязчивых** состояниях, ошибках, описках, оговорках.
- Чаще подавляются переживания **страха, собственной слабости**, агрессивных намерений против родителей и других взрослых, сексуальных побуждений.
- «Не так уж и нужно было», «мне это не интересно, я это не люблю».

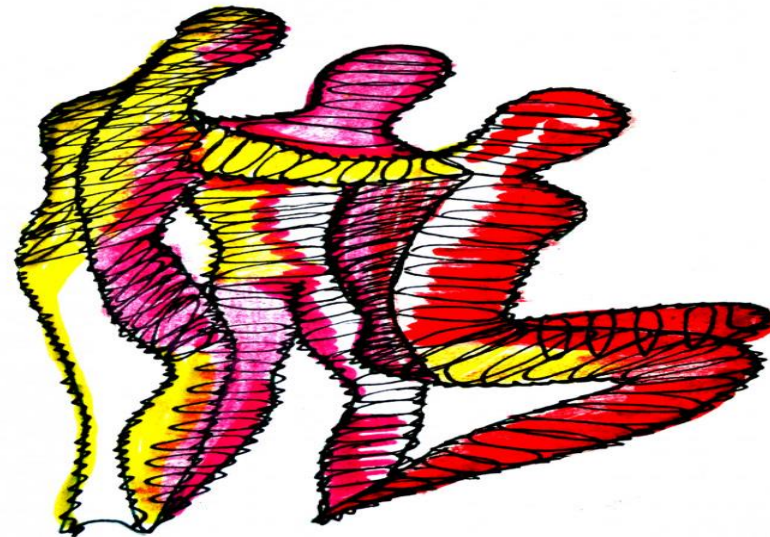
Подавление

- 1) двигательный уровень переживания эмоций (выразительные движение мышц лица, поза);
- 2) физиологический уровень (деятельность пищеварительной системы - спазмы при страхе, дыхательной – учащение дыхания при гневе, сердечно-сосудистой – боль при страданиях, а также нервной, эндокринной, вегетативной- покраснение, потливость и др.);
- 3) психический уровень (внутренние мучения при переживании страха, страдания, радости, вины, стыда);



Вытеснение

- Форма переживания, отсутствующего в сознании, связанного с **забыванием** истинного, но неприемлемого **мотива** поступка.
- Забывается истинный мотив, заменяется на ложный, скрывая настоящий от себя и окружающих.
- Считается **самым эффективным**, поскольку может справиться с мощными инстинктивными импульсами, но требует большого расхода энергии.
- Для детей типичным является вытеснение страха смерти.



Вытеснение

- События, вытесненные в бессознательное, сохраняют эмоциональный энергетический заряд и постоянно ищут возможности выхода наружу, пробиться в сознание, переживается как беспокойство, тревога, беспричинный страх.
- Обычным следствием является **невроз** – болезнь личности неспособной разрешить внутренний конфликт.
- Формируется особая аффективная черно-белая логика.



Изоляция

- Полное отвержение реальности в пользу психотического состояния, и нерезко выраженную тенденцию реагировать на стресс **уходом в мечтания**.
- Очевидный недостаток защиты **изоляцией** состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем.
- Люди, имеющие дело с шизоидной личностью, зачастую не знают, как получить от нее какую-либо эмоциональную реакцию. “Он просто возится с пультом телевизора и ничего мне не отвечает” – вот наиболее типичная жалоба.
- Личности, постоянно укрывающиеся в собственном внутреннем мире, испытывают терпение тех, кто их любит, **сопротивляясь общению** на эмоциональном уровне.
- Пациенту с серьезным эмоциональным расстройством трудно помочь вследствие явного безразличия к психотерапевту, стремящемуся завоевать его внимание и привязанность.

Изоляция

- Главное достоинство **ИЗОЛЯЦИИ** как защитной стратегии состоит в том, что, позволяя психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения.
- Человек, полагающийся на изоляцию, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него.
- Благодаря этому, он может быть **чрезвычайно восприимчив**, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного. И, несмотря на отсутствие склонности к выражению собственных чувств, такой человек бывает **очень восприимчив к чувствам других**.
- На здоровом конце шизоидной оси мы находим людей, выдающихся своей **креативностью**: художников, писателей, ученых-теоретиков, философов, религиозных мистиков и других высокоталантливых созерцателей жизни, чье свойство находиться в стороне от стереотипов дает им способности к уникальному неординарному видению.

Проекция

- Механизм психологической защиты, связанный с бессознательным **переносом собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений** на другое лицо (естественно для маленьких детей в ранний период развития).
- В основе лежит неосознаваемое **отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям** с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир.
- При реализации проекции личность **сдвигает границы** своего «Я», осознание которых позволяет ей пережить свою нетождественность с окружающим миром.

Проекция

- Границы «Я» сжимаются, удерживая внутри себя только положительные личностные качества, тем самым **ослабляя чувство вины и стыда**.
- Подсознательный механизм проекции проявляется у детей с заниженной самооценкой.

Встретились Бяка и Бука.
Никто не издал ни звука.
Никто не подал и знака -
Молчали Бука и Бяка.
И Бука, думал со скукой:
«Чего он так смотрит букой!»
А Бяка думал:
«Однако, какой он ужасный
Бяка....»



Расщепление

- защитный механизм, посредством которого личность **разделяет свой опыт** на категории “все хорошо” и “все плохо”, где нет места неопределенности и амбивалентности, считается примитивным.
- происходит из времени, предшествующего периоду, когда ребенок открывает для себя **константность объектов**.
- Когда ребенок удовлетворен, присутствие матери связано для него с глобальным ощущением “хорошей матери”, а когда он фрустрирован – та же мать ощущается им как абсолютно “плохая мать”.

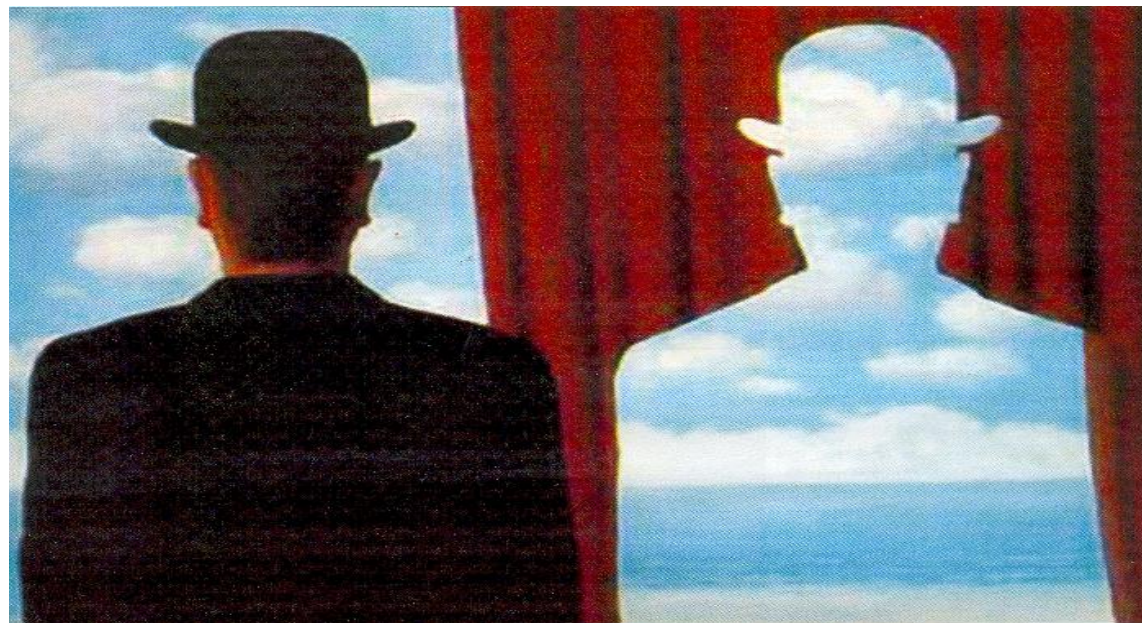


Расщепление

- Пока младенец не достиг этапа развития, когда он будет в состоянии признать, что перед ним **в обеих ситуациях – один и тот же человек**, в присутствии которого ему иногда хорошо, а иногда плохо, пока он не достиг этого этапа, каждое его переживание тотально, дискретно, определено.
- В повседневной жизни взрослого расщепление остается мощным и привлекательным средством **осмысления сложных переживаний**, особенно если они являются неясными или угрожающими (противостояния добра и зла, Бога и дьявола, демократии и коммунизма, ковбоев и индейцев, одинокого правдолюбца и ненавистной бюрократии).
- Механизмы расщепления могут быть очень эффективны в своей защитной функции **уменьшения тревоги и поддержания самооценки**. Конечно, расщепление всегда влечет за собой искажение, и в этом заключается его опасность.

Идентификация

- Разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств желаемых, но недоступных.
- Возвышение себя до другого путем **расширения границ** собственного «Я».
- Процесс, в котором, человек включает **другого в свое «Я»**, заимствует его мысли, чувства и действия.
- Позволяет **преодолеть** чувство неполноценности и тревоги, изменить свое «Я» таким образом, чтобы оно было лучше **приспособлено** к социальному окружению.



Идентификация

- Является одним из механизмов **самопознания**, увеличивает способность испытывать чувство удовольствия, единства и гармонии путем сопричастности к кому-то.
- Имитация поведения отрицательных персонажей позволяет ребенку превратить в приятное чувство безопасности (если ты сам привидение, то можно не бояться идти).
- Можно увидеть в детских ролевых играх.
- Так **расширяются** границы «Я», включая в него конкретных людей.



Идентификация

- Благодаря достаточно **теплым отношениям** с матерью формируется матрица, на которой осуществляется **перенос качеств** другого на себя.
- **Индивидуальные** пристрастия и антипатии матери оказывают огромное влияние на развитие ребенка.
- Нужна определенная степень **сходства** с ее объектом, это усиливает чувство симпатии, близости, сочувствия и дает старт процессам отождествления.



Идентификация

- Обижаемся мы только на того, кого любим.
- Мы знаем, как человек должен вести себя, если тоже считает, что близок к нам. В связи с неблагоприятными отклонениями поведения, возникают отрицательные эмоции, как реакция **на несоответствие ожидаемого и реального.**
- В основе такого огорчения – желание запрограммировать поведение близкого, ощущаемого как часть самого себя. И если у ребенка преобладает инфантильная доверчивость, в его самосознании сближены «Я» и «Мы», это приводит **к зависимости** от другого и выглядит как предельная внушаемость, гипертрофия личной и социальной ответственности.
- В процессе усвоения нового социального опыта особенно эффективна процедура зрительного изучения модели.(пример, А.Бандура, Р. Уолтерс)
- Дети приобретают новое поведение благодаря **подражанию этой модели**, что включает процессы наблюдения, имитации и идентификации.

Идентификация

- Опосредует принятие женской и мужской роли, позиции взрослого, т.е. участвует в формировании «сверх-Я».
- Как отмечал В. Клайн, выбирать себе нужно не только дом, но и соседей.
- Из заимствованных элементов ребенок сформирует свой идеал – **внутреннее представление** о том, каким он хотел стать, групповых норм, ценностей и в принятии, таких понятий, как авторитет, популярность, престиж, чувство собственного достоинства и самоуважение.



Рационализация

- Механизм защиты, связанный с **осознанием и использованием в мышлении** только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает **как хорошо контролируемое** и не противоречащее объективным обстоятельствам.
- считается зрелой, поскольку для оправдания чувства необходимы достаточно **сложные вербальные и мыслительные навыки** и большее включение в реальность.
- Суть в отыскании **«достойного»** места для непонятого и недостойного побуждения, либо поступка.
- Неприемлемая часть ситуации удаляется из сознания, особым образом преобразуется и, уже **осознается в измененном виде**.

Рационализация

- 3. Фрейд замечал, что ко всем желающим отложить лечение надо относиться с недоверием, даже когда мотивировка отсрочки кажется безупречной. Обычно истинная причина это **страх, приводимые резоны – рационализация.**
- Мощным стимулом является потребность в системе разумной ориентации в окружающем мире, что помогает осуществлять контакт с реальностью и постигать мир до некоторой степени объективно.
- До тех пор, пока ребенок эгоцентричен, он не способен отличать свою т.з. от объективных отношений между предметами, принять чужой взрослый опыт выраженный словесно.
- Децентрация создает предпосылки к способности принять т.з. другого за счет расширения мыслительного поля, построить отношения **независимые от позиции собственного «Я».**

Рационализация

- Главная особенность состоит в попытке постфактум создать **гармонию между желаемым и реальным** положением, предотвратив потерю самоуважения.
- Оправдательное отношение к своему поведению и своим принципам.
- Осуществляется через самодискредитацию, «дискредитацию жертвы», «преувеличение роли обстоятельств» или «утверждения вреда во благо».
- Два типичных варианта рассуждений: по типу «зеленый виноград» (понижение ценности поступка, который не удалось совершить) и «сладкий лимон» (повышение ценности поступка).



Замещение

- Перенос реакции с **недоступного на доступный объект** или замена неприемлемого действия приемлемым.
- Происходит **разрядка напряжения**, созданная неудовлетворенной потребностью.
- Для достижения эффекта замена должна быть достаточно **близка** первичному, желаемому объекту или результату, находиться на близких уровнях мотивационной системы.
- Суть состоит в **переадресации** реакции.
- Чувство неполноценности, бессилия, беспомощности, возникающие от невозможности реализовать желаемое нередко оборачиваются стремлением к **разрушению и саморазрушению**.
- Учащается в ситуациях стресса и агрессия разряжается через мышечные и шумовые эффекты (плюнуть, топнуть, крикнуть, ударить, оскорбить).

Замещение

- **Способы замещения:** 1- замещение одного действия другим; 2 – замещение словом, у ребенка с малым словарным запасом происходит замена слова – действием; 3 – замена мишени (замещающая любовь); 4 – уход в мечту, фантазию
- Распространенным вариантом замещения является - **регрессия** (откат к более ранним формам, низшим формам поведения, не выдерживая напряжения, которые требуют взрослые формы поведения).
- Сдерживает чувство неуверенности в себе и страх неудач, связанные с проявлением инициативы.
- Если регрессивное поведение будет подкреплено родителями, останутся в отношениях эмоционального симбиоза, это приведет к состоянию всегда, оставаться маленьким, **инфантилизму**.

Сновидение

- Это бессознательное действие «Я» в состоянии сна, которые могут сопровождаться эмоциональными переживаниями.
- Особый вид замещения, производящий перенос недоступного действия в иной план – **из реального мира в мир сновидений.**
- Подавляя комплекс недоступности, аккумулирует энергию в бессознательном, угрожая сознательному миру своим вторжением.
- Задача сновидения – **выразить сложные чувства** в картинках и дать возможность их пережить, осуществив тем, самым замещение реальных ситуаций. Т.к. «цензура» ослаблена.
- Замещающим характером обладают действия в сюжете сна, **превращение понятий** в зрительные образы.
- Альтернативный путь удовлетворения желаний.



Сублимация

- Это один из **высших и наиболее эффективных защитных механизмов** человека.
- Реализует **замещение инстинктивной цели** в соответствии с **высшими социальными ценностями**.
- У детей реакции регрессии и незрелые формы поведения, замещение с помощью **ритуалов и навязчивых действий**, которые выступают как **комплексы произвольных реакций**, позволяющие **удовлетворить запретное бессознательное желание**.
- **Формы замещения у взрослых разнообразны: уход в мечту, в работу, религию, всевозможные увлечения.**
- По мнению З. Фрейда, опираясь на сублимацию, человек способен преодолеть воздействие ищущих выхода **сексуальных и агрессивных желаний**, которые нельзя ни подавить, ни удовлетворить, направив в **другое русло**.

Сублимация

- Осуществляется путем **переориентации** сексуального и агрессивного потенциалов, реализация которых входит в конфликт с личностными и социальными нормами, в приемлемые и поощряемые формы общественной и творческой жизни.
- Меняется не сам объект, а **способ** взаимодействия с ним.
- По мнению Э. Эриксона, появление стыда у детей связано с возникновением самосознания, ибо стыд предполагает, что субъект выставлен на всеобщее обозрение. Таким образом социальное неодобрение повседневных функций формирует у ребенка «внутренние глаза» (стыд за свои ошибки).
- **Рисование**, как одна из форм сублимации, позволяет отреагировать инстинктивные импульсы, снижая вероятность их внешних проявлений в социально опасной или неприемлемой форме.

Копинг-стратегии

Опросник «Schoolager's Coping Strategies Inventory» разработала N. M. Ryan- Wenger для исследования копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста.

- Адаптация опросника была проведена Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским. (1994).

Опросник включает 26 пунктов-утверждений. Все они соответствуют единицам психометрического измерения и представляют собой стратегии, избираемые детьми в стрессовых ситуациях. Для ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда нервничаешь и переживаешь?» испытуемым предлагалось три варианта ответа соответственно к каждой из перечисленных стратегий: «Никогда так не делаю»; «Иногда так делаю»; «Всегда так делаю». Для ответа на вопрос: «Насколько помогает тебе это успокоиться?» испытуемым предлагалось три варианта ответа соответственно каждой стратегии: «Не помогает»; «Немного помогает»; «Хорошо помогает».

При использовании опросника анализируются три аспекта:

- что делают обследуемые, переживая стрессовую ситуацию (копинг-репертуар);
- как часто они применяют то или иное действие в период стресса (частота использования каждой из используемых копинг-стратегий);
- насколько им это помогает (эффективность используемой копинг-стратегии).

После получения ответов на утверждения на специальном бланке производится подсчет частоты, с которой используются эти стратегии для преодоления стресса и субъективная оценка эффективности использования данных стратегий.

Темы рисунков

- Если бы у меня была волшебная палочка...
- Я переживаю..
- Меня раздражают люди....
- Самые главные трудности, которые возникают при взаимодействии с членами семьи....
- Есть ли у меня человек, которого я ненавижу....
- Я бы очень хотел наказать....
- Я доволен.....
- Очень хочется, но нельзя....
- Я и мои друзья....
- Удивительный случай....
- Сон, который меня вдохновил....
- Радостный сон.....
- Сон, который повторяется.....
- неприличное.....