

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Ирина Казановская, Ладислава Румянцева, Владимир Янсон
Baltijas Psiholoģijas un Menedžmenta Augstskola
Lomonosova iela 4, Rīga, Latvija
E-mail irina.kazanovska@inbox.lv

Аннотация

Работа посвящена исследованию связи психологических защит, стратегий преодолевающего поведения и алекситимии у педагогов. Гипотеза о существовании связи показателей подтвердилась: большая выраженность таких психологических защитных механизмов, как отрицание, подавление и реактивные образования связана с использованием осторожных действий и избеганием в трудных ситуациях, - с пассивными стратегиями совладания. Большее проявление интеллектуализации, как механизма психологической защиты, уменьшает склонность к использованию ассоциальных и агрессивных действий при преодолении трудных ситуаций.

Гипотеза о существовании различий в показателях психологических защит и предпочитаемых стратегиях преодолевающего поведения у педагогов с разной выраженностью алекситимии» (педагоги с «неалекситимическим типом» и «группа риска» по проявлению алекситимии) также нашла свое подтверждение. Показатели стратегий преодоления «осторожные действия» и «избегание», а также показатели механизмов психологических защит (отрицание, подавление, реактивные образования, регрессия, проекция, интеллектуализация), значительно выше у педагогов, относящихся к «группе риска» по выраженности алекситимии, чем у педагогов с «неалекситимическим типом».

***Ключевые слова:** адаптация, дезадаптация, психологические защиты, преодолевающее поведение, алекситимия, профессиональные деформации, педагоги.*

Введение

К числу наиболее ярких проявлений личностного неблагополучия у педагогов относят повышенный уровень тревожности («teachers' anxiety»), нейротизм, склонность к ригидности, заниженную самооценку, сниженные показатели удовлетворенности трудом и качеством жизни. (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2005). Развитие синдрома «выгорания» (т.н. "burnout syndrome") также считается одной из наиболее характерных форм профессионально обусловленных личностных деформаций у педагогов.

Педагогическая деятельность требует повышенной мобилизации внутренних ресурсов. Перенапряжение систем приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического здоровья специалистов. Актуальным является вопрос об исследовании факторов риска, негативно влияющих на профессиональную деятельность и психологическую структуру личности. К таким рискам можно отнести недостаточно изученное явление алекситимии, - ограниченную способность индивида к восприятию собственных чувств и эмоций, их адекватной вербализации и экспрессивной передаче (Sifneos P.E., 1973). Алекситимия определяется, как развитие дефектного коммуникативного стиля, основанного на расстройстве переживания эмоций (Taylor G., 1984) или как результат формирования психики в дефицитарных в том или ином отношении условиях (Николаева В.В., 2005). Специфика и напряженность профессиональной деятельности педагога, может привести к возникновению признаков вторичной алекситимии. Тенденция развития алекситимических черт является фактором риска возникновения состояний глобального торможения аффектов, наступающего в результате психологической травмы, наличия скрытой депрессии и тревоги, нарушений и неразвитости процессов и механизмов психической саморегуляции.

Вместе с тем хорошо известны защитные механизмы психики: психологические защиты и преодолевающее поведение. Психологические защиты являются специальными механизмами стабилизации личности, направленными на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта (Грановская Р.М., 2007).

Преодолевающее поведение (копинг), определяется как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих),

которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Folkman, S., Lazarus, R.S., 1991.; Крюкова Т.Л., (2008).

Копинг может способствовать овладению ситуацией, ослаблять или смягчать ее воздействие, при этом копинг не является автоматизированным адаптивным поведением, как, например, психологические защиты.

Исследование профессиональной группы педагогов на предмет эффективности используемых ими психологических защит, конструктивности преодолевающего поведения и их связи с такой личностной характеристикой, как алекситимия, на сегодняшний день является актуальной научной проблемой.

Цель работы: Эмпирическое исследование связи психологических защит, преодолевающего поведения, алекситимии у педагогов.

Объект исследования: процессы личностной адаптации.

Предмет исследования: психологические защиты, преодолевающее поведение, выраженность алекситимии.

Гипотезы исследования:

1. Существует связь показателей психологических защит, преодолевающего поведения и алекситимии у исследуемых педагогов.

2. Существуют различия в показателях психологических защит и предпочитаемых стратегиях преодолевающего поведения у педагогов с разной выраженностью алекситимии.

Гипотезы выдвинуты на базе теоретических и эмпирических исследований адаптационных реакций (Николаева В.В., 2005; Бодров В.А., 2006.; Дикая Л.Г., 2007).

Методы исследования:

1. Методика Келлермана-Плутчика «LSI–индекс жизненного стиля», адаптация СПб. научно-исследовательского института им. В.М. Бехтерева, (1979) (Пособие для врачей и психологов «Психологическая диагностика индекса жизненного стиля», 1999).

2. «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), русскоязычная версия методики С. Хобфолла, адаптированная Н. Водопьяновой, Е. Старченковой (1992) (Водопьянова Н.Е., 2009, 122-126).

3. «Торонтская алекситимическая шкала» (TAS), авторы адаптации - Ересько Д.Б., с соавт., (1994), СПб. институт им. В.М. Бехтерева (Ересько Д.Б., Исурина Г.С., Койдановская Е.В., 1994, 89).

Выборка и ее обоснование: в исследовании принимали участие работающие на русском языке педагоги, объем выборки составили 138 человек (16 мужчин и 122 женщины) в возрасте от 26 до 40 лет (медиана возраста, M=34).

Результаты исследований

Корреляционный анализ

Методом корреляционного анализа с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Correlation Coefficient Spearman's rho), осуществлялась проверка первой гипотезы: «Существует связь показателей психологических защит, стратегий преодолевающего поведения и алекситимии у исследуемых педагогов».

Результаты корреляционного анализа показателей в объединенной группе исследуемых педагогов, представлены в таблице 1.

Выявлены:

- сильная положительная связь стратегий преодоления «осторожные действия» и «избегание» с психологическими защитами «отрицание», «подавление», «реактивные образования» и с показателем «общей напряженности психологических защит (ОНЗ)» ($p < 0,01$).

- сильная отрицательная связь стратегий преодоления «ассоциальные действия» и «агрессивные действия» с психологической защитой «интеллектуализация» ($p < 0,01$).

- сильная положительная связь показателя выраженности «алекситимии» с психологическими защитами «отрицание», «подавление», «реактивные образования» и с показателем «общей напряженности психологических защит (ОНЗ)» ($p < 0,01$), а также со стратегиями преодоления «осторожные действия» и «избегание» ($p < 0,01$).

Гипотеза «Существует связь показателей психологических защит, стратегий преодолевающего поведения и алекситимии у исследуемых педагогов» подтвердилась.

Сравнительный анализ

В исследуемой выборке педагогов (138 человек) в соответствии с критериями теста были выявлены подгруппы по выраженности алекситимии: «неалекситимический тип» - 39 % (54 педагога), «группа риска» - 55 % (76 педагогов) и «алекситимический тип» - 6 % (8 педагогов).

Сравнительный анализ проводился по двум группам: педагоги с «неалекситимическим типом» и «группа риска» по проявлению алекситимии. Малочисленность группы педагогов с «алекситимическим типом» (8 человек), не дала основания, для включения данной группы в процедуру сравнительного анализа.

Осуществлялась проверка второй гипотезы: «Существуют различия в показателях психологических защит и предпочитаемых стратегиях преодолевающего поведения у педагогов с разной выраженностью алекситимии».

Для проведения сравнительного анализа был применен непараметрический критерий – U-критерий Манна-Уитни для выявления различий в уровне признака.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателей психологических защит, стратегий преодолевающего поведения и алекситимии в объединенной группе исследуемых педагогов

Переменные	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивные образования	ОНЗ	Алекситимия
Ассертивные Действия	-0,016	-0,043	0,093	-0,141	0,065	-0,066	0,087	0,023	0,027	0,004
Sig. (2-tailed)	0,854	0,619	0,28	0,098	0,446	0,442	0,31	0,788	0,756	0,962
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Вст. в социальный контакт	0,087	0,049	-0,054	-0,018	0,04	-0,054	0,082	0,073	0,077	0,09
Sig. (2-tailed)	0,31	0,567	0,528	0,834	0,642	0,529	0,339	0,395	0,367	0,292
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Поиск соц. поддержки	-0,035	-0,04	-0,115	-0,025	-0,019	-0,152	-0,131	-0,005	-0,102	-0,066
Sig. (2-tailed)	0,687	0,641	0,181	0,771	0,821	0,075	0,125	0,953	0,234	0,441
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Осторожные Действия	0,756**	,763**	0,023	0,031	0,125	0,039	0,087	,284**	,665**	,676**
Sig. (2-tailed)	0	0	0,791	0,722	0,143	0,646	0,012	0,001	0	0
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Импульсивные Действия	-0,028	-0,079	-0,084	-0,023	-0,081	-0,158	-0,126	-0,038	-0,138	-0,164
Sig. (2-tailed)	0,748	0,358	0,327	0,791	0,344	0,064	0,141	0,659	0,106	0,054
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Избегание	,721**	,739**	0,025	0,166	0,038	0,021	0,075	,363**	,679**	,736**
Sig. (2-tailed)	0	0	0,771	0,051	0,661	0,809	0,378	0	0	0
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Манипулятивные Действия	-0,013	0,096	0,01	0,125	0,077	0,092	0,023	0,143	0,117	-0,008
Sig. (2-tailed)	0,881	0,264	0,91	0,143	0,367	0,282	0,791	0,095	0,173	0,929
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Ассоциальные Действия	0,034	0,166	-0,059	-0,106	0,056	-0,027	-,236**	0,047	-0,016	-0,002
Sig. (2-tailed)	0,691	0,051	0,49	0,214	0,515	0,556	0,005	0,585	0,852	0,982
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Агрессивные Действия	-0,071	0,038	-0,077	-0,02	-0,056	0,035	-,196*	-0,075	-0,068	-0,033
Sig. (2-tailed)	0,41	0,661	0,757	0,813	0,517	0,686	0,021	0,379	0,43	0,7
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
Алекситимия	,737**	,745**	0,031	0,092	0,09	0,116	0,028	,321**	,714**	
Sig. (2-tailed)	0	0	0,722	0,285	0,0292	0,176	0,748	0	0	
N	138	138	138	138	138	138	138	138	138	

Сравнительный анализ показателей по стратегиям преодолевающего поведения в группах педагогов с разной выраженностью алекситимии

Анализ показателей позволяет сделать следующие выводы:

- показатели по стратегиям преодоления «осторожные действия» и «избегание» выше у педагогов «группы риска» (по выраженности алекситимии), чем у педагогов с «неалекситимическим типом». Можно сказать, что педагоги «группы риска» такие стратегии преодоления, как осторожные действия и избегание, предпочитают использовать чаще, чем педагоги с «неалекситимическим типом» ($p=0,001$);

- по остальным стратегиям преодолевающего поведения в группах педагогов с разной выраженностью алекситимии, статистически значимых различий не выявлено.

Сравнительный анализ показателей механизмов психологической защиты в группах педагогов с разной выраженностью алекситимии.

Анализ показателей позволяет сделать следующие выводы:

- показатели механизмов психологической защиты «отрицание», «подавление», «реактивные образования» ($p=0,001$), «регрессия», «проекция», «интеллектуализация»

($p=0,05$), выше у педагогов «группы риска» (по выраженности алекситимии), чем у педагогов с «неалекситимическим типом». Таким образом, у педагогов «группы риска» данные психологические защиты проявляются в большей степени, чем у педагогов с «неалекситимическим типом» ($p=0,001$);

- показатель «общей напряженности психологических защит» (ОНЗ) у педагогов «группы риска» гораздо выше, чем в группе педагогов с «неалекситимическим типом», что указывает на большее проявление психологических защит у педагогов «группы риска» ($p=0,001$).

Гипотеза «Существуют различия в показателях психологических защит и предпочитаемых стратегиях преодолевающего поведения у педагогов с разной выраженностью алекситимии» подтвердилась.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют выдвинуть предположение, что механизмы психологической защиты, посредством которых личность вытесняет или отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо неприемлемые для неё импульсы (желания, мысли, чувства) приводят к мысленному стремлению и поведенческим усилиям, направленным на уход от разрешения проблем. Иными словами, проблема, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается (не осознается), и соответственно, не находит своего конструктивного разрешения в поведении, тем не менее сохраняя свои эмоциональные и психовегетативные компоненты.

Предпочтение осторожных действий и избегания при преодолении трудных ситуаций, а также связь данных стратегий с общей напряженностью психологических защит, возможно, объясняется тем, что напряжение психологических защит, их интенсивное использование вытесняет проблему из сознания, но повышает уровень тревожности. На это указывал и З. Фрейд и его последователи (Журбин В.И., 1990). Можно предположить, что при наличии тревоги, испытуемые предпочитают на уровне поведения, действовать осторожно либо избегать принятия проблемы.

Согласно полученным результатам, с увеличением выраженности алекситимических черт также наблюдается большее проявление описанных выше психологических защитных механизмов (отрицание, подавление, реактивные образования) и тенденция к использованию осторожных действий и избегания по преодолению трудных ситуаций, которые являются пассивными стратегиями совладания.

Проявления дезадаптации и стресса в работе учителя разнообразны. В первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессивность, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение. Многие факторы содержания труда учителя характеризуются большим вложением эмоциональных, физических и временных ресурсов. Могут возникать отрицательные эмоциональные состояния, эмоциональная подавленность, потеря интереса к выполняемой деятельности. На фоне указанных проявлений, возможно возникновение несоответствия между «Я-реальным» (каким я себя представляю) и «Я-идеальным» (каким бы я хотел быть), - формируются защитные механизмы и профессиональные деформации личности педагога, которые выражаются в снижении мотивации к деятельности, личностной некомпетентности в саморазвитии, неспособности проявлять одновременно устойчивость и гибкость, активность самоизменения (Маркова А.К., 1993).

С целью противостояния трудной ситуации или стрессу, личность может подавлять связанные с ними неприятные переживания, стремясь сосредоточиться на выработке эффективной программы действий. Защита от мучительного переживания чувств, возникающих в психотравмирующей ситуации, естественным образом приводит к «вытеснению» этих чувств из сферы осознания и к невозможности их последующего вербального описания и выражения, что может предвосхищать развитие алекситимии (Былкина Н.Д., 1995).

В свою очередь, развитие признаков вторичной алекситимии, - неспособности человека к определению и выражению словами своих эмоциональных состояний, - появляется в результате преобладания в процессе развития личности защитных механизмов.

Как показывают наши результаты, большее проявление интеллектуализации, как механизма психологической защиты, уменьшает склонность к использованию асоциальных и агрессивных действий при преодолении трудных ситуаций.

Специфика работы педагога с детьми, не позволяет педагогу в проблемных ситуациях использовать асоциальные и агрессивные действия по отношению к окружающим. При помощи логических установок и манипуляций пресекаются переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией,

Действие интеллектуализации (или рационализации), как защитного механизма, проявляется в чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Последнее, возможно, помогает педагогу сохранить выдержку и самообладание даже в самых неблагоприятных стрессовых ситуациях, позволяет держать себя в руках в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей.

Показатели по стратегиям преодоления «осторожные действия» и «избегание», а также показатели механизмов психологической защиты («отрицание», «подавление», «реактивные образования», «регрессия», «проекция», интеллектуализация»), значительно выше у педагогов, относящихся к «группе риска» по выраженности алекситимии, чем у педагогов с «неалекситимическим типом».

Можно выдвинуть предположение, что признаки проявления алекситимии у исследуемых педагогов «группы риска» обусловлены спецификой профессиональной деятельности, которая, предъявляет к личности педагога сложные требования. Содержание труда педагога характеризуется интенсивным использованием эмоциональных, физических и временных ресурсов. Повышенные нагрузки нередко приводят к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению, что порождает психологический дискомфорт, провоцирует профессиональную дезадаптацию и, в конечном счете, инициирует негативные личностные изменения педагога. Так, канадский исследователь G. Taylor (1984), определяет вторичную алекситимию, как дефектный коммуникативный стиль, основанный на расстройстве переживания и прохождения эмоций. Для объяснения генезиса алекситимии, автор использует идеи W. Bion (1968) о существовании в личности каждого человека ограниченного участка примитивного ментального функционирования, регрессия до уровня которого под воздействием стресса приводит к появлению алекситимических черт.

Следует отметить, что анализ многочисленных исследований данной профессиональной категории показывает, что многие педагоги часто проявляют пассивность, нежелание что-либо менять в своей работе, с предубеждением относятся к нововведениям. Это еще более усугубляет фон, провоцирующий возникновение психологических изменений, которые начинают негативно влиять на профессиональную деятельность и психологическую структуру личности (Рогов Е.И., 1998).

По мнению Николаевой В. В. (2005), одним из психологических механизмов развития вторичной алекситимии является недостаточность, несформированность деятельности саморегуляции, процессы и механизмы которой обеспечивают активное творческое отношение к собственной жизни. Именно они позволяют человеку меняться в соответствии с обстоятельствами внешнего мира и условиями жизни, поддерживают необходимую психическую активность, обеспечивают сознательную организацию и коррекцию действий. Одним из главных механизмов личностно-мотивационного уровня саморегуляции является рефлексия – источник свободы и устойчивости личности, ее саморазвития. Ограничение возможности понимать себя, связанное со слабым использованием способностей к рефлексии, становится значительным препятствием для осознания происходящего, для возможности целостного представления собственной жизни.

Одним из важных признаков алекситимии, является дефицит рефлексии, т.е. осознания потребностей и мотивов собственной деятельности и, следовательно, отсутствием возможности управлять своими побуждениями, гибко перестраивать их в соответствии с требованиями ситуации.

Отсутствие или недостаточная сформированность деятельности саморегуляции, усиливает и способствуют фиксации отрицательного эмоционального состояния, которое стабилизируется и, таким образом, является источником возникновения психологических изменений личности и стойких соматических изменений в организме. Невозможность осуществления эффективной саморегуляции может способствовать актуализации упрочившихся в прошлом опыте субъекта защитных механизмов, «включение» которых усиливает блокировку произвольных механизмов саморегуляции (Николаева В.В., 2005).

Важно отметить, что с возрастом, у педагогов повышается риск возникновения вторичной алекситимии, и как следствие этого, может возникать дезадаптация. Алекситимические личности могут испытывать затруднения в общении, в результате ухудшается коммуникация, что существенно снижает эффективность деятельности педагога. Вместе с тем, с точки зрения концепции эмоционального интеллекта, аналогичные проявления затруднений коммуникации является характерным проявлением сниженного развития эмоционального интеллекта, т.е. характеристики сниженного эмоционального интеллекта близки характеристикам алекситимии. В свою очередь, стаж работы педагога может способствовать возникновению не только

выгорания (Maslach С., 1993; Водопьянова Н., Старченкова Е.С., 2005), но и развитию алекситимических черт, возникновению трудностей понимания собственных и чужих эмоций.

Заключение

1. Гипотеза о существовании связи показателей психологических защит и стратегий преодолевающего поведения подтвердилась: большая выраженность таких психологических защитных механизмов, как отрицание, подавление и реактивные образования связана с использованием осторожных действий и избеганием в трудных ситуациях, то есть с пассивными стратегиями совладания. Большее проявление интеллектуализации, как механизма психологической защиты, уменьшает склонность к использованию асоциальных и агрессивных действий при преодолении трудных ситуаций.

2. Вторая гипотеза о существовании различий в показателях психологических защит и предпочитаемых стратегиях преодолевающего поведения у педагогов с разной выраженностью алекситимии (педагоги с «неалекситимическим типом» и «группа риска» по проявлению алекситимии) также нашла свое подтверждение. Показатели стратегий преодоления, - «осторожные действия» и «избегание», а также показатели механизмов психологических защит (отрицание, подавление, реактивные образования, регрессия, проекция, интеллектуализация), - значительно выше у педагогов, относящихся к «группе риска» по выраженности алекситимии, чем у педагогов с «неалекситимическим типом».

3. Понимание того факта, что слабость рефлексии, как основной характеристики алекситимии, может препятствовать формированию конструктивных стратегий преодоления, можно предположить, что коррекционную работу следует направлять на улучшение осознаваемости и гибкости (флексibility) применяемых копинг-стратегий.

THE STUDY OF THE CONNECTIONS BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSES AND STRATEGIES OF COPING BEHAVIOUR AMONG TEACHERS

The article describes the study of the connections between psychological defenses, coping strategies, and alexithimia among teachers. The hypothesis about the existence of a connection between the parameters has been proved: the distinctiveness of such defense mechanisms as denial, suppression, and reaction formations is connected with the urge for careful action and avoidance in difficult situations, i.e. with the passive coping strategies. The manifestation of intellectualization decreases one's propensity towards asocial and aggressive actions while coping with difficult situations.

The hypothesis about the existence of differences between the psychological defense indicators and the preferred strategies of coping behavior among teachers with different levels of alexithimia (teachers of the "non-alexithimic type" and the "risk group") has also been proved. The indicators of such coping strategies as "careful action" and "avoidance", as well as those of psychological defenses (denial, suppression, reaction formations, regression, projection, intellectualization) are much higher among the "risk group" teachers than among those belonging to the "non-alexithimic" type.

Key words: adaptation, disadaptation, psychological defenses, coping behavior, alexithimia, professional deformations, teachers.

Литература

1. Folkman, S., Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping* (pp.207-227). N.-Y.
2. Maslach С. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In B. Schaufelli, С. Maslach & Т. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp.19-32).
3. Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatic*, 22, 255-262.
4. Taylor G. E. (1984) *Psychotherapy and Psychosomatic*, 22, 255-262.
5. Бодров В. А. (2006). Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ.
6. Былкина Н. Д. (1995) Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований). Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология, 1, 43-53.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. (2005). Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер.
8. Водопьянова Н. Е. (2009) Психодиагностика стресса. СПб.: Питер
9. Грановская Р. М. (2007). Психологическая защита. СПб.: РЕЧЬ.
10. Дикая Л. Г. (2007). Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований. *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы*. Л. Г. Дикая, Журавлев А. Л. (Ред.). (с.17-41). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».

11. Ереско Д. Б., Исурина Г. С., Койдановская Е. В. (1994). Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие. СПб.
12. Журбин В. И. (1990). Понятия психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. *Вопросы психологии*, 4, 30-39.
13. Крюкова Т. Л. (2008) Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы*. А.Л.Журавлева, Е. Л.Крюковой, Е. А.Сергиенко (Ред.). (с.257-273) М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
14. Маркова А. К. (1993). Психология труда учителя. М.: Просвещение.
15. Николаева В. В. (2005). О психологической природе алекситимии. *Сибирский психологический журнал*. 22, 124-128.
16. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов (1999). СПб.: Научно-исследовательский институт им. В.М. Бехтерева.
17. Рогов Е. И. (1998). Учитель как объект психологического исследования. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС.

Įteikta: 2010 m. rugsėjo 27 d.

Priimta publikuoti: 2010 m. gruodžio 2 d.

***Pastaba: straipsnis parengtas pagal
Latvijos Respublikoje galiojančius
straipsnių rengimo reikalavimus.***