

**Гарданова Ж.Р.<sup>1</sup>, Манина В.А.<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова  
Минздрава России, г. Москва, Россия,<sup>2</sup>Оренбургский государственный аграрный университет, г. Оренбург, Россия  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4157-0179>, [zanna7777@inbox.ru](mailto:zanna7777@inbox.ru); [valeriamanina@gmail.com](mailto:valeriamanina@gmail.com)

## ПОНЯТИЕ «ПРЕОДОЛЕНИЕ» В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Известно достаточно большое количество исследований зарубежных психологов, направленных на изучение феномена «преодоления», которые являются основоположниками исследования данного психологического конструкта. Одними из первых ученых, которые обратились к изучению данного понятия Г. Олпорт, Э. Фромм, З. Фрейд, К. Левин, Э. Эриксон, А. Адлер и др. Понятие «преодоление» рассматривается в контексте волевого поведения, целенаправленности действий, мотивации поступков. Также указывается на то, что процесс преодоления препятствий у человека отличается от процесса преодоления у животных, у человека в процессе преодоления определяющим является волевой компонент. Состав действий при столкновении человека с преградой – объективной или субъективной, определяется не первичным мотивом, а характером преграды, в зависимости от характеристики возникшей преграды в последующем формируется стратегия поведения. Ряд психологических исследований показывает, что понятие «преодоление» рассматривается не только в контексте воли, но исследователи считают, что преодоление это сложный процесс, в котором задействованы темперамент, отдельные свойства нервной системы, свойства личности, процесс принятия решений, мотивы, навыки саморегуляции и другие психологические конструкты.

Понятие «преодоление» изучалось в большинстве зарубежных психологических концепций, как правило, в контексте рассмотрения различных психологических явлений. Ряд зарубежных исследователей рассматривают понятие «преодоление» как компонент волевого поведения, другие исследователи рассматривают данное понятие в качестве самостоятельного психологического конструкта. Понятие «преодоление» является междисциплинарным и существует необходимость дальнейшего его изучения и возможности формирования способности к преодолению у человека.

**Ключевые слова:** преодоление, психологические барьеры, стресс.

**Gardanova Zh. R., Manina V. A.**Russian National Research Medical University. N.I. Pirogov, Ministry of Health of Russia, Moscow, Russia  
Orenburg State Agrarian University, Orenburg, RussiaORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4157-0179>, [zanna7777@inbox.ru](mailto:zanna7777@inbox.ru); [valeriamanina@gmail.com](mailto:valeriamanina@gmail.com)

## THE NOTION “OVERCOMING” IN FOREIGN PSYCHOLOGY

There are many foreign psychologists research focused on the study of notion “overcoming” that are the founders of the study of the psychological construct. One of the first scientists who turned to the study of this notion G. Allport, E. Fromm, Z. Freud, K. Levin, E. Erickson, A. Adler, etc. The notion “overcoming” is considered in the context of strong-willed behavior, motivation of actions. It also indicates that the process of overcoming the obstacles to a person different from the process of overcoming the animals, a person in the process of overcoming the determining factor is the volitional component. Composition action at human collision with an obstacle – objective or subjective, not determined by the primary motive and character barrier, depending on the characteristics arisen subsequently formed barrier behavior strategy. Some psychological scientists point out that the notion “overcoming” is considered not only in the context of will, but researchers think that overcoming is a complex process in which temperament, individual properties of the nervous system, personality properties, decision-making process, motives, self-regulation skills and others are involved psychological constructs. The conclusion is that this concept is an interdisciplinary and there is a need to further explore the notion “overcoming” and the possibility of the formation of the ability to overcome a person. The notion “overcoming” was studied in most foreign psychological concepts in the scope of studying different psychological facts. Some foreign researchers consider the concept of “overcoming” as a component of volitional behavior, other researchers consider this concept as an independent psychological construct.

**Key words:** overcoming, psychological barriers, stress.

Наша жизнь складывается из процесса преодоления непрерывной цепи преград, препятствий – физических, духовных, социальных, ценностных, информационных и т. д. Преодоление помех, встречающихся на нашем пути приводят к удовлетворению наших потребностей.

Одним из феноменов волевой сферы является процесс сознательного преодоления человеком трудностей на пути осуществления действия. При столкновении с препятствием, че-

ловек либо останавливается и прекращает движение в выбранном направлении, либо интенсифицирует усилия, чтобы преодолеть барьер, т. е. осуществляет особое действие, выходящее за границы его изначальных побуждений и целей; это особое действие заключается в изменении самого побуждения к действию [9, с. 275].

Для преодоления преград, мешающих достижению поставленных целей человеку нужны знания и умения, воля, энергия, изобретатель-

ность, способность, характер. Вся наша жизнь, непрерывная психическая активность, радость побед и горечь поражений – все это связано с перипетиями процесса преодоления различных препятствий.

Один из величайших отечественных ученых И.П. Павлов писал: «Не будь его (рефлекса свободы), всякое малейшее препятствие, которое встречало бы животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни».

Обратившись к толковым словарям мы находим следующие определения:

– в словаре В.И. Даля преодоление обозначается следующим образом: «преодолеть – одолеть, осилить, побороть, победить, превозмочь, покорить, низложить и подчинить себе (Преодолевают врага в битве, страсти свои в борьбе с ними, лень свою, отвращение от чего и пр. Преодолев сам себя (самотность свою), преодолеешь первого врага своего)» [4, с. 374];

– в словаре С.И. Ожегова «преодолеть – значит пересилить, справиться с чем-нибудь (Преодолеть препятствие преграду. Преодолеть все трудности)» [7];

– в словаре Д.Н. Ушакова представлено более развернутое определение: «преодолеть – Одолеть, победить (устар.). Преодолеть врага. В переносном значении – осилить что-нибудь, справиться с чем-нибудь (с каким-нибудь затруднением). (Преодолеть все препятствия. Преодолеть трудности. Пересилить, превозмочь. Преодолеть свою лень. Преодолеть горе. Проблема преодоления различного рода препятствий интересует специалистов разных направлений, в том числе и психологов)» [10].

Возникновение и становление учения о преодолении различного рода препятствий, возникающих в процессе жизнедеятельности человека связано с рядом зарубежных и отечественных исследований, направленных на изучение гармоничной, самостоятельной, способной к самореализации, развитию и конструктивной деятельности.

Среди исследований, повлиявших на формирование концепции преодоления, нельзя не отметить, что еще в 1937 году Гордон Олпорт в своих исследованиях отмечал активную созидательную природу личности и определил ее стремление к поиску и разрешению все более трудных проблем. Важным условием развития личности признается возможность сопротив-

ляться равновесию. Напряжение должно поддерживаться, а не устраняться. При этом автор основывает свои взгляды на биографиях выдающихся людей, для которых жизнь – непрерывное преодоление трудностей, более того, они сами стремятся к этому, выискивая и преодолевая препятствия. Также Олпорт предполагает, что процессы собственной автономии подчиняются трем психологическим принципам: принцип организации энергетического уровня; принцип построения проприотической системы; принцип преодоления и компетенции [8, с. 74].

Описывая содержание человеческой сущности, Эрих Фромм заметил, что потребность в преодолении является мотивационной основой для проактивного существования. Это стремление быть продуктивной личностью, а не просто животным. Э. Фромм связывал феномен ядерной тенденции с потребностью в установлении связей, преодолении, корнях, идентичности и в системе взглядов. Потребность в преодолении ставится Э. Фроммом в один ряд с потребностью в идентичности: «...потребность в преодолении несколько схожа с потребностью личностной идентичности, так как обе потребности направлены на индивидуализацию личности...» [13, с. 124].

Согласно психоаналитической теории личности З. Фрейда, поведение человека, все психодинамические процессы разворачиваются в результате взаимодействия инстинктивных влечений и барьеров – внешних и внутренних. З. Фрейд использует для описания человеческого поведения такие категории как «катексис» (под которым понимается психическая энергия инстинктивной сферы, направленная на определенные объекты и требующая разрядки) и «антикатексис» (под которым понимается барьер, делающий невозможным прямое удовлетворение инстинкта) [11, с. 72].

По З. Фрейду, целью любой формы человеческого поведения является уменьшение напряжения, вызванного неприятным скоплением энергии и он указывает на два основных способа снижения напряжения: первый заключается во взаимодействии с проблемной ситуацией, вызвавшей тревогу и преодолении возникших трудностей, что приводит к уменьшению возможности повторения ситуации. Второй способ заключается в искажении или отрицании самой

проблемной ситуации и подобное поведение З. Фрейд обозначил термином «психологическая защита». Таким образом, с точки зрения психоанализа, психологическое препятствие проявляется в форме психологической защиты от неприятных переживаний [11, с. 73].

По мнению Фрейда любая ситуация, в которой затормаживается процесс преодоления, порождает тревожность. Уменьшить эту тревожность возможно двумя способами. В первом случае субъект непосредственно обращается к ситуации. Человек разрешает возникшие проблемы, преодолевает препятствия, противостоит угрозам или убегает от них, одним словом, вступает во взаимодействие с проблемой, стремясь уменьшить ее воздействие. Таким образом, мы осуществляем преодоление трудностей и уменьшение возможностей их возвращения, уменьшая при этом перспективы дополнительной тревожности в будущем [12, с. 154].

Второй случай заключается в том, что защита против тревожности состоит в искажении или отрицании самой ситуации. Эго защищает личность в целом от угрозы, искажая суть самой угрозы. Способы искажения, З. Фрейд называет защитными механизмами. Так, например, одним из механизмов психологической защиты, по Фрейду, является агрессия, возникающая, когда человек не может преодолеть барьеры на пути к своей цели и переживает фрустрацию [12, с. 155].

В начале прошлого столетия американский психолог У. Джемс сделал предположение о том, что одним из основополагающих компонентов образа «Я» личности является самоуважение. Оно выражается в соотношении действительных достижений личности с тем, на что человек претендует, рассчитывает. Исходя из этих позиций У. Джемс предложил формулу, где числителем являются реальные достижения индивида, а знаменателем – его притязания:

Самоуважение = успех/притязания

В случае, если числитель увеличивается и уменьшается знаменатель, дробь, как известно, возрастает. Исходя из этого правила, для сохранения самоуважения личности необходимо либо приложить максимальные усилия и добиться успеха, что является трудной задачей, либо снизить уровень притязаний, при котором

самоуважение, даже при весьма скромных успехах, будет достаточно высоким.

Безусловно, грамотно выстроенный процесс воспитания личности призван ориентировать личность на первый способ сохранения самоуважения. Человек в своей деятельности (учебной, трудовой и др.) должен не пасовать перед трудностями, а преодолевать их, обнаруживая свои волевые качества и сильный характер и тем самым сохраняя оптимальное соотношение успеха и разумных притязаний. Но приходится считаться с тем обстоятельством, что иные люди избирают второй путь сохранения самоуважения, снижая уровень притязаний, т. е. прибегают к пассивной психологической защите своего «Я-образа» [9, с. 414–415].

В работах Левина (Lewin, 1926) оспаривается тезис о возможности усиления тенденции действия через последующий волевой акт (или акт намерения). Исследователь полагал, что тенденции действия как «квазипотребности», которые управляются «подлинными», первичными потребностями, поэтому их сила всегда соразмерна силе соответствующих подлинных потребностей. Тем самым Левин свел вопрос волевого компонента психики к проблеме мотивационного компонента, он отождествил актуальную тенденцию действия с результирующей мотивационной тенденцией. В рамках данной концепции, автором вычеркнута волевая актуализация действия в ответ на возникающие препятствия, которые должны преодолеваются при реализации интенции [5, с. 112].

В исследованиях Э. Эриксона, наоборот, культивировалась способность человека преодолевать жизненные трудности психосоциального характера. Его теория признает главным компонентом способности преодолевать трудности, качества эго, то есть те достоинства человека, которые раскрываются в различные периоды развития. Вероятно, что данное различие является ключевым для понимания концепции Эриксона об организации и развитии личности. Эриксон противопоставляет оптимистическое положение о том, что каждый личный и социальный кризис представляет собой своего рода вызов, приводящий индивидуума к личностному росту и преодолению жизненных препятствий фрейдовскому фаталистическому предостережению о том, что людям не избежать

социального угасания, если они отдадутся своим инстинктивным стремлениям. Знание того, как человек справлялся с каждой из значимых жизненных проблем или как неадекватное разрешение ранних проблем лишило его возможности справляться с дальнейшими проблемами, составляет, по мнению Эриксона, единственный ключ к пониманию его жизни [17, с. 312].

В ранних работах А. Адлера подчеркивается важность агрессии и борьбы за власть. Автором не отождествлялась агрессия и враждебность, он понимал ее скорее, как «коммивояжерскую» – как сильную инициативу, необходимую составляющую преодоления препятствий. Адлер утверждал, что агрессивные тенденции человека были определяющими как в индивидуальном, так и в родовом выживании. Чтобы объяснить проявления агрессии, ранним Адлером использовалась ницшевская формула: агрессия может проявиться как «воля индивидуума к власти». Он считал, что даже сексуальность часто используется как средство удовлетворить стремление к власти и силе.

Позднее А. Адлер писал: «Стремление к совершенствованию является врожденной, в том смысле, что это часть жизни, стремление или потребность, без которой жизнь была бы невыносимой». Перефразируя автора, агрессия и воля к власти, трактуется Адлером как проявление более общего мотива – стремления к превосходству или совершенствованию, то есть побуждения улучшать себя, развивать свои способности, свою потенциальность [2, с. 213].

Также нельзя не отметить другой аспект исследований А. Адлера. Он отмечал, что практически все совершаемые людьми поступки, имеют целью преодоление ощущения своей неполноценности и упрочение чувства превосходства. При этом под влиянием различных факторов, ощущение неполноценности личности может становиться чрезмерным. Так, дети, которых родители баловали, потворствовали им во всем, вырастают недостаточно уверенными в своих способностях, потому что за них всегда все делали другие. Их беспокоит глубоко укоренившееся чувство неполноценности, так как они убеждены, что сами не способны преодолевать жизненные препятствия. В любом случае прием гиперкомпенсации представляет собой преувеличение здорового стремления преодолеть

постоянное чувство неполноценности. Адлер указывает, однако, что те дети, которые преодолевают свои трудности, могут «сверхкомпенсировать» первоначальные слабости и развить свои способности в необычной степени [2, с. 214].

По выводам А. Адлера почти у всех выдающихся людей были препятствия в начале жизни, которые они преодолели в борьбе. При этом не исключается роль и значимость агрессии, борьбы за власть как фактора развития людей.

Большую роль в процессе преодоления трудностей играет, так называемое детское «Я» или состояние «Ребенок». Детское «Я», по мнению Э. Берна, также реализует особые функции, которые не свойственны двум другим составляющим личности. Состояние «Ребенок» является ответственным за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Также, детское «Я» оказывается полезным, когда человек не чувствует достаточно внутренних сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека [14, с. 161].

Теория самоэффективности рассматривает умение людей осознавать свои способности выстраивать поведение, которое соответствует специфической задаче или сложившейся ситуации. Так, А. Бандура определяет самоэффективность как осознанную способность справиться со специфическими ситуациями, которая оказывает влияние на определенные аспекты психосоциального функционирования. Оценка человеком собственной эффективности, определяет для него возможность расширять или ограничивать возможности выбора деятельности, усилия, которые он должен приложить для преодоления препятствий и фрустраций, а также настойчивость в решении конкретных задач. В целом самооценка эффективности оказывает влияние на формы поведения, мотивацию, линию поведения и возникновение эмоций.

Как считает Бандура, люди, которые осознают свою самоэффективность, прикладывают больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, которые испытывают серьезные сомнения и неуверенность в своих возможностях.

Карл Роджерс в своих работах писал, что стремление к саморазвитию часто сопряжено с борьбой и страданиями, но побудительный мотив является настолько непреодолимым, что человек проявляя настойчивость, продолжает свои попытки, несмотря на боль и неудачи, которые, сопровождают его во время движения. Таким образом, К. Роджерс предположил, что фактически все поведение людей направлено на повышение их компетентности или на их актуализацию, т. е. несмотря на негативные эмоции, переживаемые человеком в рамках процесса саморазвития, мы все равно стремимся к этому, и весь жизненный путь представляет собой преодоление на пути к саморазвитию.

К. Роджерс и Х. Томэ отметили, что люди (клиенты психотерапевтов) сами способны решать многие жизненные проблемы, не прибегая к помощи специалистов [1, с. 44].

В исследованиях Абрахама Маслоу, должным образом используется разграничение между экспрессивным и функциональным поведением, между экспрессией и преодолением (coping) или, говоря иначе, между «полезным» и «бесполезным» поведением. Преодоление рассматривается в качестве субъективной компоненты функционального поведения, которая всегда детерминирована определенным позывом, потребностью, целью, намерением или функцией, при этом всегда имеет назначение. Само понятие «преодоление» (coping) предполагает попытку решения какой-либо проблемы или, по меньшей мере, столкновение с какой-либо проблемой. «Преодоление» не является самостоятельным понятием, оно всегда предполагает рассмотрение того, что лежит за его пределами, и это может быть текущая или базовая потребность организма, средство или цель поведения, целенаправленное поведение или поведение, индуцированное фрустрацией [6, с. 133].

В работах А. Маслоу, преодоление, как правило, рассматривается как функциональная реакция на определенную критическую или проблемную ситуацию или на некую потребность, которую возможно удовлетворить посредством взаимодействия с физической и/или культурной средой [6, с. 135]. Преодоление, или функциональное поведение, имеет инструментальный характер, как правило является средством достижения заданной цели. И наоборот не всякое

целенаправленное поведение (за исключением тех случаев, когда человек сознательно, добровольно отказывается от преодоления) можно считать функциональным [6, с. 139].

Самоактуализированный человек может просто жить, может быть самим собой, может расти и развиваться. Его жизнь не заключается в борьбе и преодолении в бытовом смысле этих понятий, которое предполагает неудовлетворенность существующим положением дел и бесконечное, мучительное стремление изменить действительность к лучшему [6, с. 212].

Как считает А. Маслоу, для того чтобы самоактуализироваться, найти себя, стать лучшим из того, чем ты способен стать, необходимо: «...осмелиться полностью отдаться чему-либо, погрузиться во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность; прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности, т. е. реализовывать и в этом свои возможности полностью в каждый данный момент...» [19].

В зарубежной литературе понятие «преодоление» зачастую рассматривается в рамках концепций «копинга» (от английского глагола «to cope» – справляться, бороться, совладать). Считается, что впервые понятие копинг, было введено L. Murphey, исследуя пути преодоления детьми требований, которые выдвигаются кризисами развития, были выделены врожденные и приобретенные формы индивидуума в процессе приспособления к стрессовой ситуации. Именно дифференцированные (приобретенные) формы были обозначены как как копинг. Преодоление (совладание) понималось L. Murphey и как способность справляться с вызовами, фрустрациями, угрозами в окружающей среде и как способность поддерживать внутреннюю интеграцию, выделялись его успешные и неуспешные разновидности. Таким образом, для L. Murphey, уже на начальном этапе изучения была очевидна связь преодолевающего поведения с индивидуально-типологическими особенностями личности и предыдущем опытом преодоления стрессовых ситуаций.

Одним из основоположников учения о преодолении считается исследователь R.S. Lazarus.

В своих работах, он определяет преодоление, как попытки померяться силами с внутренними требованиями, с требованиями среды и с противоречиями между этими двумя видами требований. В модели R.S. Lazarus преодоление рассматривается как состоящее из усилий как внешних так интрапсихических, направленных на управление внешними и внутренними требованиями, а также конфликтом между теми и другими.

Преодоление жизненных трудностей, как считают R.S. Lazarus и S. Folkman есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы». Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами заключается в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие.

По Н. Хаан преодоление – это попытка превозмочь трудности жизни путем власти и контроля, а также усилие, при помощи которого происходит мобилизация человеком, внутри и вовне самих себя, ресурсов и силы, которые, определяют ощущения, что проблемы человека ему по плечу [18, с. 17].

В работах Карен Хорни проблема преодоления рассматривается в рамках дифференциального анализа способности к преодолению у больных неврозами и здоровых людей. Как указывает К. Хорни, несмотря на все эти индивидуальные различия, конфликты, играющие решающую роль в возникновении невроза, практически всегда одни и те же. При этом подобные конфликты актуальны не только для больных неврозом, но и для здоровых людей. Один из наиболее достоверных критериев состоит в том, ощущает или нет человек препятствия, создаваемые его конфликтами, имеет ли

он способность не только правильно воспринимать, но и преодолевать их. Автор отмечает, что люди страдающие неврозами подвержены тем же самым основным конфликтам, которым также подвержен нормальный человек, хотя и в меньшей степени [15, с. 44].

Эти противоречия, заложенные в нас и нашей культуре, представляют собой в точности те конфликты, которые больные неврозом отчаянно пытаются примирить: склонность к агрессивности и тенденцию уступать; чрезмерные притязания и страх никогда ничего не получить; стремление к самовозвеличиванию и ощущение личной беспомощности. Отличие от нормы имеет чисто количественный характер. В то время как обычный человек способен преодолевать трудности без ущерба для своей личности, у больных неврозом, все конфликты усиливаются до такой степени, что делают какое-либо удовлетворительное решение невозможным [16, с. 347].

Анализ научной литературы показал, что в ряде зарубежных исследований обнаруживаются предпосылки возникновения понятия «преодоление». При этом, хотелось бы отметить, что данный вопрос освящался в большинстве психологических концепций, как правило, в контексте рассмотрения различных психологических явлений. Однако, все эти исследования способствовали выделению понятия «преодоление» в качестве самостоятельного психологического конструкта. Также психологическое преодоление рассматривается как компонент волевого поведения, а в некоторых концепциях даже приравнивается к волевой регуляции деятельности и поведения. «Преодоление» не является самодостаточным понятием, оно всегда отсылает нас к чему-то, что лежит за его пределами, и это может быть текущая или базовая потребность организма, средство или цель поведения, целенаправленное поведение или поведение, индуцированное фрустрацией.

21.11.2017

**Список литературы:**

1. Аверьянов, Л.Я. Хрестоматия по психологии / Л.Я. Аверьянов. – Изд: Самиздат, 2009. – 138 с.
2. Адлер, А. О нервическом характере / А. Адлер. – СПб.: Университетская книга, 1997. – 388 с.
3. Гарбер, А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А.Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17–19.
4. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 2 тт. / В.И. Даль. – Т. 2: П–V. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 1088 с.
5. Левин, К. Динамическая психология / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 148 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.

7. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., дополненное. – М.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», 2003. – 944 с.
8. Олпорт, Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 216 с.
9. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – М.: Академия, 1996 – 496 с.
10. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д.Н. Ушакова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
11. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: 1993. – 144 с.
12. Фрейд, З. О психоанализе. Пять лекций / З. Фрейд; под ред. П.Я.Гальперина, А.Н. Ждан // Хрестоматия по истории психологии. – М., 1980. – С. 143–183.
13. Фромм, Э. Искусство любить / Эрих Фромм; пер. с англ. – Москва: АСТ и др., 2011. – 223 с.
14. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
15. Хорни, К. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – СПб.: Лань, 1997. – 240 с.
16. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. / К. Хорни. – М.: Прогресс – Универс, 1993. – 478 с.
17. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб, 1996. – 592 с.
18. Haan, N. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects / N. Haan, L. Goldberger. – New York, 1982.
19. Maslow, A. The farther reaches of human nature / A. Maslow. – New York, 1971.

## References:

1. Aver'yanov L.YA. *Hrestomatiya po psihologii* [Reader of Psychology]. Izd: Samizdat, 2009, 138 p.
2. Adler A. *O nervicheskom karaktere* [On the Nervous Character]. Spb.: Universitetskaya kniga, 1997, 388 p.
3. Garber A.N. Sovladyayushchee povedenie: analiticheskij obzor zarubezhnyh issledovanij. *Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii: materialy III Mezhdunar. nauch. konf.* [Actual problems of modern psychology: materials III Intern. sci. Conf.]. CHElyabinsk: Dva komsomol'ca, 2015, pp. 17–19.
4. Dal' V.I. *Tolkovyy slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka. V 2 tt.* [Explanatory dictionary of the living Great Russian language. In 2 vols.]. M.: OLMA-PRESS, 2002, Vol. 2: P–V, 1088 p.
5. Levin K. *Dinamicheskaya psihologiya* [Dynamic Psychology]. M.: Smysl, 2001, 148 p.
6. Maslou A. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. Spb.: Piter, 2011, 352 p.
7. Ozhegov S.I., SHvedova N.YU. *Tolkovyy slovar' russkogo yazyka. 4-e izd., dopolnennoe* [Dictionary of the Russian language. 4th ed., Supplement]. M.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», 2003, 944 p.
8. Olport G. *Stanovlenie lichnosti* [Formation of personality]. M.: Smysl, 2002, 216 p.
9. Petrovskij A.V. *Vvedenie v psihologiyu* [Introduction to Psychology]. M.: Akademiya, 1996, 496 p.
10. Ed. Ushakova D.N. *Tolkovyy slovar' russkogo yazyka: V 4 t.* [Dictionary of the Russian language: In 4 t.]. M.: ООО «Izdate'l'stvo AST», 2000.
11. Frejd A. *Psihologiya "YA" i zashchitnye mekhanizmy* [Psychology of the «I» and protective mechanisms]. M.: 1993, 144 p.
12. Frejd Z., ed. Gal'perina P.YA., Zhdan A.N. O psihoanalize. Pyat' lekcij. *Hrestomatiya po istorii psihologii* [Reader on the history of psychology]. M., 1980, pp. 143–183.
13. Fromm EH. *Iskusstvo lyubit'* [The art of love]. Moskva: AST i dr., 2011, 223 p.
14. Hekkhauzen H. *Motivatsiya i deyatel'nost'* [Motivation and activity]. SPb.: Piter; M.: Smysl, 2003, 860 p.
15. Horni K. *Konstruktivnaya teoriya nevroza* [Constructive theory of neurosis]. SPb.: Lan', 1997, 240 p.
16. Horni K. *Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni* [Neurotic personality of our time]. M.: Progress – Unifers, 1993, 478 p.
17. EHrikson EH. *Detstvo i obshchestvo* [Childhood and Society]. SPb, 1996, 592 p.
18. Haan N., Goldberger L. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York, 1982.
19. Maslow A. *The farther reaches of human nature*. New York, 1971.

## Сведения об авторах:

**Гарданова Жанна Робертовна**, заведующий кафедрой психотерапии психолого-социального факультета психолого-социального факультета Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор  
E-mail: zanna7777@inbox.ru  
117997 г. Москва, Островитянова ул., д. 1с8; тел: +7 (495) 434-10-88

**Манина Валерия Алексеевна**, доцент кафедры социологии и социальной работы юридического факультета Оренбургского государственного аграрного университета, кандидат психологических наук,  
<https://orcid.org/0000-0002-4157-0179>  
E-mail: valeriamanina@gmail.com  
460014, г. Оренбург, ул. Челюскинцев, 18