



Ғылыми мақала
ХҒТАР 15.81.99

<https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-149-4-405-421>

Психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг тұлғаның мінез-құлқын субъективті реттеуші ретінде зерттелуі

Ж.Е. Турманова¹, М.М. Рыскулова¹, М. Гювен²

¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

²Гази университеті, Анкара, Түркия

(E-mail: ¹turmanova74@mail.ru, ¹ryskulova-75@mail.ru, ²mehmetguven@gazi.edu.tr)

Андатпа. Мақалада психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг мінез-құлықтың өзара ортақ сұрақтары талданады. Психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг тұлға әрекетіне субъективті реттеуші компоненттері айқындалады. Зерттеудің мақсаты психоаналитикалық әдістемелер арқылы психологиялық қорғаныс мен копингтің басым стратегияларын анықтау болып табылады. Осы мақсат келесі міндеттер арқылы орындалады: біріншіден, психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг ұғымдары жайында теориялық-әдіснамалық талдау жасау; екіншіден, В.В. Бойко ұсынған психологиялық қорғаныс механизмдерін диагностикалау әдісі арқылы психологиялық қорғаныс механизмі мен копингтің басым стратегияларын анықтау; үшіншіден қорғаныс стилдері мен копинг стратегиялардың тұлғаның өмірлік жағдайға бейімделудегі өзара байланысын зерттеу.

Заманауи психологиялық зерттеулерге теориялық шолу жасалып тақырыптың практикалық мәнділігі нақтыланды. Оның ішінде шетелдік ғалымдардың Е. Grebot, В. Paty, N. Girard, Giuseppe M, Perry J., ресейлік ғалымдар Крот А., Соколова А., қазақстандық зерттеушілер Байтемирова К., Лазарева Е. Құсайынов А., Нұрғалиева С. және т.б. еңбектері қаралды, ортақ пікірлері жинақталды. Жалпы айтқанда психологиялық қорғаныс пен копинг-стратегияларды коммуникативті мінез-құлықтың психотехникалары ретінде зерттеліп жүргені анықталды.

Зерттеу нәтижелері тұлғаның қорғаныс механизмдері мен копингтік әрекеттері белгілі бір жағдайда мінез-құлықты субъективті реттеуші компоненттері ретінде өзара байланыста екенін айқындады. Олар өмірдің кез-келген жағдайында тұлғаның мінез-құлқының өзін-өзі реттеу заңдылықтарын толық түсінуге ықпал етеді. Мақала мазмұнындағы ой-пікірлер психологиялық кеңес беру, психологиялық ағартушылық, түзету мен терапиялық жұмыс барысында тәжірибеде қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: психологиялық қорғаныс механизмдері, копинг, копинг-стратегиялар, тұлға, өмірлік қиын жағдайлар, еңсеру, өзін-өзі реттеу, психологиялық қорғаныс стилдері.

Кіріспе

Қазіргі психология ғылымының қарқынды зерттеу объектісіне айналған, психоналитикалық теорияларға негізделген психологиялық қорғаныс механизмі, копинг ұғымдары жайында ғылыми пікірлердің ортақ жүйесін қалыптастыру өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

Қазіргі уақытта еңсеру стратегиялары және қорғаныс механизмдерінің психодинамикалық тұжырымдамасы қарқын алуда. Яғни адамның психикалық дамуы мен жоғары жүйке қызметін түсіну үшін әртүрлі теориялық бағыттар мен оның практик-өкілдері өз зерттеу нысандарына айналдыруда. Эмпирикалық зерттеулерді талдай келе психологиялық қорғаныс механизмдері адамның психикалық жай-күйін, жеке тұлғалық әрекеттерін ұйымдастыруға, тіпті психотерапиялық емдеу іс-шараларын жүзеге асыру нәтижелеріне әсерін көрсетіп отыр.

«Копинг» сөзінің мағынасын еңсеру әрекетімен түсіндіру десек, ал «психологиялық қорғаныс механизмдерін» сол әрекеттің бастапқы сипаты ретінде түсіндіруге болады. Копинг және қорғаныс механизмдері арасындағы корреляциялық түсініктер психолог ғалымдардың зерттеу назарынан тыс қалған емес, әлі де назар аударып зерттеуді қажет етеді. Аталған ұғымдар бір-бірімен тығыз байланысты және оларды ажырату қиын деген пікірлер бар. Осыған байланысты кейінгі кезде оларға деген ғылыми қызығушылық тағы да артып интеграциялық зерттеуді талап етуде. Мұның себебі, адамзат өмірінде күнделікті және кәсіби өмірінде психикалық жарақат алу сәттерінің жиі болуы. Басқаша айтқанда, адам өміріндегі әртүрлі шиеленістер, стресстер, жайсыздық, жанжалды сәттері және т.б. тұлғаның психикалық денсаулығының нашарлауы мен субъективті әрекетте негативті дамуын сипаттайды.

Әдіснамалық-теориялық шолу

Зерттеудің әдіснамалық негізі талдау-жинақтау тәсілдерін, статистикалық және жүйелі-құрылымдық әдістерді құрайды. Талдай келе психологиялық қорғаныс механизмі мен копинг-стратегиялардың өзара байланысы нақтыланды. Мұнда психологиялық қорғаныс механизмдері күрделі өмірлік жағдайды қабылдауына байланысты болса, ал копинг адам ресурстарының негізінде жағдайға объективті қатынас екендігін дәлелдейтін ой-пікірлердің ортақ жүйесі қалыптастырылды.

Зерттеу тақырыбының болжамын былай түсіндірейік, жағымсыз немесе мәселелі жағдай кезінде психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг-стратегиялары тұлғаның эмоциялық жай-күйін, өзін-өзі қабылдауының бұрмалануын, сондай-ақ мінез-құлықты ақыл-оймен басқаруды реттейді.

Осы тұста А.Ф. Кроттың психологиялық қорғаныс механизмі жайындағы пікірі болжамымызды нақтылай түседі, яғни қорғаныс механизмі мәселелік жағдайларды жеңу және игеруі санадан тыс болса да жүйке-психикалық қысымды шеше алады, тіпті процесс ретінде де көрініс табады [1].

Стресс факторлары мен психологиялық қорғаныс механизмдерін байланыстыра отырып Соколова А. біртұтас процесс ретінде қарап копингті адамның қиын өмір жағдайында кедергілерді жеңетін «еңсеру» мінез-құлқы ретінде қарастырады. Дәлірек айтсақ психологиялық қорғаныс механизмдері тұрақты, бейсаналы және тұлғаның жеке әрекеттеріне байланысты деп есептелсе, ал копинг көп жағдайда икемді, саналы және стрестік факторларға тәуелді болып келеді деп айта аламыз. [2].

Қазіргі кезде шетелдік ғалым-зерттелушілердің арасында қорғаныс стилдері мен жағдайға бейімделу стратегияларын ұсынып жүргендердің арасында E. Grebot, B. Paty, N.G. Derphanix бар. Олар психология ғылымының классик-ғалымдары Folkman S., Lazarus R. «Ways of Coping Questionary» еңбегіне сүйене отырып Bond (DSQ 40) сауалнамаларын ұсынған, олар өзара үш оң байланыстың бар екендігін дәлелдейді [3]:

а) биологиялық негізі бар қорғаныстар арқылы проблемалық жағдайды жеңу (сублимациялық сезім және күтулер);

б) жүйке жүйесінің қызметіне сәйкес «невротикалық» және жетілмеген қорғаныстар, олар тұлғаның қашу немесе аулақ болу стратегияларын ұсынады;

в) тұлғаның сол жәйтті мойындамауынан көрінетін қорғаныс механизмдерінің арасындағы байланыстар арасындағы қашу немесе жалтару сияқты күресу стратегиялары.

Отандық және шетелдік ғылыми еңбектердің мазмұны мен теориялық мәліметтерді талдап ұсынып жүргендердің бірі Байтемирова К.Б. копинг стратегияның психология ғылымындағы маңызын қарастырған [4]. Осы мәселені зерттеушілердің бірі Лазарева Е.А. психологиялық қорғаныс стратегияларын әр түрлі мінез акцентуацияларына қарай анықтап зерттеуде. Ол жасөспірімдердің өзара қарым-қатынасындағы доминантты психологиялық қорғаныс пен копинг-стратегияларды қалыптасқан мінез бітістерімен айқындаған [5].

Тұлғаның өмірлік қиын сәттерде қиындық факторларын қабылдауы мен бұрмалауы, сондай-ақ жеңу мүмкіндіктерін ашып талдауда төтенше және дағдарыстық жағдайлар тәжірибелеріне сүйеніп Құсайынов А.Б., Нұрғалиева С.Т. тұлғаның өмірлік стресс факторларын және одан шығудың тәсілдерін қорғаныс механизмдер мен копинг-стратегиялар амалдарын жазып шыққан [6].

Зерттеу барысында Di Giuseppe M., Perry J. және т.б. авторлардың қорғаныс механизмдерін бағалауда Q-сұрыптау шкаласын (DMRS-Q нұсқасы) қолдануға практик-психологтарға кеңес береді. Мұнда «APA PsycTests Database» бойынша барлық құқықтары қорғалған, психологиялық қорғаныстың нақты және ықтималды нұсқаларының сапалық шкаласы енгізілген. DMRS-Q мәлідемесінің мазмұны қорғаныс механизмі үшін шкала бойынша қорытынды мен интерпретацияларды қамтиды. Бастапқыда Q-сұрыптау мәлідемелері адамның ішкі немесе сыртқы факторлы күйзелістерді бастан кешіруде пайда болатын жеке психикалық күйлерге сілтеме жасайды. Оған қоса қарым-қатынас динамикасына, вербальды және вербалды емес шарттарға, копинг мінез-құлық дағдылары мен бұрмаланған қабылдау сәттеріне сілтеме жасалып жарамдылығы тексерілген [7].

Осы тұста қорғаныс механизмдерінің иерархиясын жасай отырып Giuseppe M., Perry J. салыстырмалы түрде жетілу дәрежесіне сәйкестендірілген «қорғаныс категорияларын»

бөліп көрсетеді [8]. Бейімделу процесіне қарай жеке тұлғаның қорғаныс қызметін сипаттау үшін олар үш топқа жіктеледі, атап айтқанда: «әлі қалыптаспаған немесе жетілмеген», «невротикалық», «жетілген» қорғаныс механизмдерінің категориялары. Жетілмеген қорғаныс категориясы ең көп таралған болып табылады және іс-әрекетте шындықты теріске шығаруға және бұрмалауда барлық қорғаныстарды қамтиды. Бұл категория өзінің ішкі екі бағытын қамтиды: депрессиялық қорғаныс және бас тарту немесе қашу позициясындағы қорғаныстар. Мұнда әрекетсіздік, көмек көрсетуден бас тарту шағымдары, пассивті агрессия, өзін-өзі көрсетуге тырыспау, басқа әрекеттерге проактивті сәйкестендірудің болмауы, өзін-өзі көрсетудің құнсыздануы сияқты депрессиялық сезімдегі қорғаныстар. Ал, екіншісіне – өз бейнесін және басқа адамның бейнесін идеализациялау, рационализация, құдіреттілік, аутизмге тән қиялдар сияқты депрессиялық емес қорғаныс механизмдерін жатқызуға болады.

Сондай-ақ, Набиуллина Р. және Тухтарова И. жетілмеген қорғаныс категориясы тұлғаның ішкі қарама-қайшылығын, осалдылығын немесе сыртқы стрестік жағдайларды шешуде эмоционалды-танымдық жақтарды көрсете алмауымен сипаттайды [9]. Демек, бұл жағдайда тұлға қажетсіз ойларды, сезімдерді, әрекеттерді анықтай алмай, қауіп-қатер сезімін күшейтіп қорғаныс стратегияларына ие болмайды.

Келесі санаттағы жетілген қорғаныс механизмдер сол жағдайға бейімделудің жоғары деңгейін көрсетеді, теориялық тұрғыда айтқанда оң копинг-стратегияларға негізделген ең бейімделгіш қорғаныс механизмдерін құрайды. Жетілген қорғаныс механизмдері интеграциялық тәжірибе ретінде ішкі және сыртқы стрестік жағдайларды реттеуде белсенді деп айта аламыз.

Осы тұста зерттеуші ғалым Valliant G.E. қорғаныс механизмдерді тұлғаға психогенді стресс жағдайларын реттеуге сезім мен ойды біріктіретін өмірлік жағымсыз жәйттермен күресуге көмектесіп күйзелістің ішкі немесе сыртқы себептерін оңтайландырады және жою мүмкіндіктерін ашады деп талдап көрсеткен [10].

Perry J., Henry M. психотерапиялық жағынан қорғаныс механизмдерін зерттеуде оларды бағалау шкалаларын қолданған. Ол қорғаныс механизмдерін тұлғаның өмірдегі стрестік жағдайларды шешумен әрекеттің бейімделу динамикасы деп өз тәжірибелерінде психологиялық құбылыс ретінде сипаттайды [11].

Соңғы уақыттарды копинг және қорғаныс механизмдері арасындағы байланыс үнемі зерттеу назарында жүр. Осыған орай шетелдік ғалымдар Silverman J. және Doorn K. копинг және қорғаныс механизмдеріне жалпы шолу жасап «American Psychological Association (APA)» қауымдастығында жүйелі зерттеулердің бірқатарын топтастырып өз моделдерін ұсынады. Ғылыми салалық ұйымдарда эмпирикалық зерттеулер өткізіп бейімделмеген копинг пен жетілмеген қорғаныс механизмі арасындағы және бейімделуші копинг пен жетілген қорғаныс механизмдерінің арасындағы тұрақты корреляцияны немесе байланысты анықтаған. Пәнаралық пікірлерді ескеріп копинг пен қорғаныс механизмдерінің шкалаларын психотерапиялық тәжірибедегі болжамдарын ұсынған [12].

Классикалық және қазіргі психоанализде, когнитивизмде және қарым-қатынас психологиясы саласының теориясында психологиялық қорғаныс механизмін феномен ретінде

ұсынады. Пәнаралық қарама-қайшы пікірлерді саралай келе осындай еңбектердің біріне Sokolova E.T. «психологиялық қорғаныс феномені» жайындағы мақаласын ұсынуға болады. Мұнда қорғаныс механизмдерінің өзгергіштігін, әлеуметтік бейімделудегі тиімділігін, тұлғалық жетілуде психикалық саулықтың объективті шарттарын көрсетеді [13].

Тұлғаның мотивациялық сферасының динамикалық құбылысы қандай да бір қауіпті немесе қиын мәселеден шығуы, қиындықты еңсеруі субъективті шартталған болып табылады. Адамның мақсатқа жетуге ұмтылған әрекеттері оның биологиялық болмысына, біліміне, өмірлік тәжірибелері мен құндылықтарына қарай бейімделіп отырады. Осы пікірді нақтылауда зерттеушілер Carver C.S., Connor-Smith J. «Тұлға және копинг» тақырыбындағы ғылыми мақаласына тоқталамыз. Бұл зерттеушілер адам табиғатын және оның даралығын айта келе өмірлік жағдайларда іштей психологиялық және физикалық жүйелерді динамикалық ұйымдастыруын теориялық және практикалық психологиялық пікірлермен талдайды [14].

Қорыта келе, психологиялық қорғаныс механизмі мен копинг мәселесін психологиялық білімдердің өзгермелі контекстінде тұжырымдамалық аппарат ретінде тереңнен түсіну қажеттілігі алдымызда тұрған мәселе болып табылады. Бұл категориялардың ең алдымен генезисін зерттеу тұр, яғни оның психоаналитикалық негізін нақтылап когнитивті психологиялық сипатын талқылау. Қорғаныс механизмі мен копингтің феноменологиясын теориялық тұрғыда нақтылау когнитивті психология теориясымен шартталады. Зерттеу мақсатына сәйкес қорғаныс механизмі мен копинг-стратегияларын диагностикалау арқылы копинг және психологиялық қорғаныс механизмдерінің тұлғаның мінез-құлқын субъективті реттеуші екені дәлелденді.

Зерттеу әдістемесі

Психологиялық қорғаныс механизмі мен копингтің басым стратегияларын диагностикалау міндеті атқарылды. Зерттеу әдісі ретінде қарым-қатынас психологиясы саласының көрнекті зерттеушісі – В.В. Бойконың психологиялық қорғаныс стратегиясын диагностикалау сауалнамасы қолданылды [15]. Бұл іскерлік және тұлғааралық қарым-қатынастағы психологиялық қорғаныстың басым стратегиясын диагностикалау ретінде танымал әдістеме болып табылады. Сауалнама әр бағыттағы 24 тұжырымдамадан тұрады. Жауаптар нұсқасы әр тұжырымға жеке «а»; «б»; «в»; параметрлерін ұсынады. Сауалнама нәтижесі ұпайлар арқылы есептеліп интерпретацияланады.

Зерттеу нысаны: әртүрлі жастағы тұлғалардың психологиялық қорғаныс стратегиялары. Зерттеу пәні: тұлғаның психологиялық механизмдері және копинг мінез-құлқы.

Мазмұнды интерпретациясы: осы немесе басқа типтегі жауаптар неғұрлым көп болса, соғұрлым психологиялық қорғаныстың тиесілі стратегиясы айқын көрінеді. Егер алынған нәтижелер саны шамамен бірдей болса, онда қарым-қатынаста тұлға субъективті шындықтың әртүрлі қорғанысын белсенді қолдана алатынын көрсетеді.

Сауалнаманың мазмұны ынтымақ пен тыныштықты қалау, мәселеден қашу, болдырмау, қалыс қалу және агрессивтілік сияқты стратегиялардың басымдылығын анықтауға мүмкіндік береді. Интерпретация бойынша тұлғаның мінез-құлқының ерекшеліктерін білу өмірдегі қажетсіз қақтығыстарды болдырмауға және әрекет барысында тұлғаның психологиялық сауатты әрекет етуін қамтамасыз ететін стратегиялар нақтыланады.

Мәліметтерді өңдеу үшін статистикалық талдау жасалды, SPSS 11.1 for Windows бағдарламалық әдісі қолданылды. Математикалық статистикалық әдіс ретінде түсіндірмелі статистика және Спирменнің корреляциялық талдау әдістері пайдаланылды.

Нәтижелерді талдау

Эмпирикалық зерттеуге қатысқан зерттелінушілерге жауап парақшалары әзірленді, өзіне тән психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг-стратегиясын белгілеу ұсынылды.

Зерттеуге қатысқандар: 17-25 жас аралығындағы тұлғалар, гуманитарлық саладағы қызметкерлер мен студент жастар. Жалпы саны 120 зерттелінуші.

Зерттелінушілердің берілген тұжырымдарға әртүрлі сипаттағы жауаптар саны алып есептелінді. Жауаптар нұсқасы келесідей жіктеліп талданды:

«а» нұсқасы – ынтымақтастық, бейбіт-татулықты қалау; ізгі ниеттілік, жағымды көзқарас, адамгершілік, мейірімділік, жақсылықты ойлау;

«б» нұсқасы – кедергілерден қашу; жалтару, мойындамау, проблемадан аулақ болу, қалыс қалу, қиындыққа жол бермеушілік;

«в» нұсқасы – мазасыздық, ашуланшақтық, қарама-қарсылық таныту, агрессивтілік әрекеттері жатады.

Берілген тұжырымдар арқылы әртүрлі сипаттағы жауаптардың санынан алынған нәтижелерді жинақтап талдау арқылы оның статистикалық мәліметін ұсынамыз, ол 1-кестеге сәйкес келеді.

Кесте 1

Психологиялық қорғаныс стратегиясын диагностикалау сауалнамасы (В.В. Бойко) нәтижелерінің статистикалық сипаты

Психологиялық қорғаныс және копинг стратегиялары	N	Орташа үлесі	Минимум	Максимум	Орта мән ауытқуы
«а» ынтымақ пен тыныштықты	120	34,9	5,9	58,8	18.2
«б» қалыс қалушылық	120	41,7	11,8	64,7	18.4
«в» агрессивтілік	120	23,4	5,9	58	19.26667

Мазмұнды интерпретация берсек, мұнда «а», «б», «в» типтегі стратегиялар өзара талданып неғұрлым көп салмаққа ие болғаны психологиялық қорғаныстың тиісті стратегиясы ретінде соғұрлым айқын көрінеді. Әдетте индивид дау-дамайлы, қиын жағдайлар аймағынан айналып өтеді немесе шиеленіссіз кететіні нақтыланды. Берілген

тұжырымдар арқылы әртүрлі сипаттағы жауаптардың санынан алынған нәтижелер келесі стратегиялардың сипатын береді. Ол 2-кестеге сәйкес келеді.

Кесте 2

**Психологиялық қорғаныс стратегиясын диагностикалау сауалнамасының
(В.В. Бойко бойынша) нәтижелері (n - 120)**

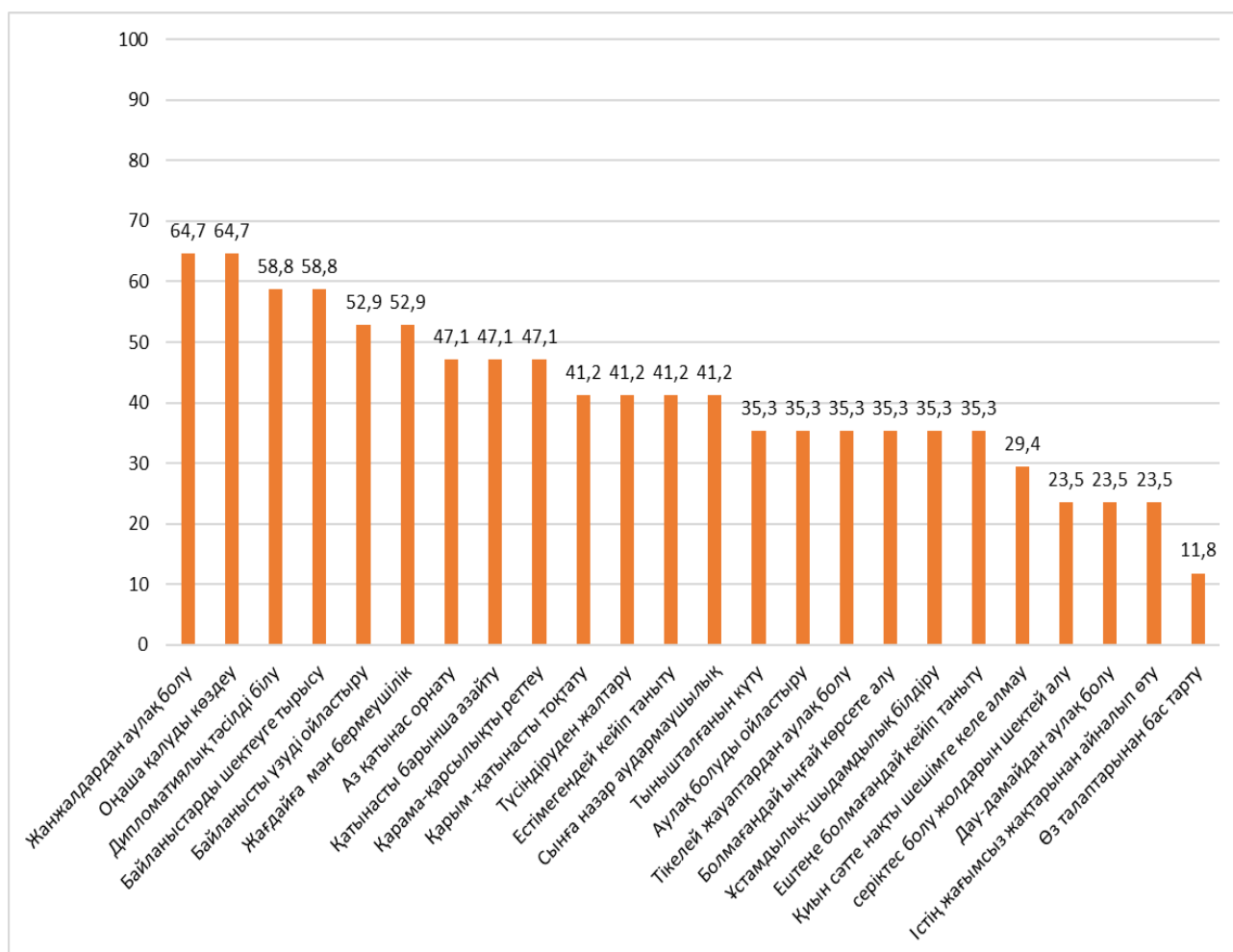
Стратегиялар / Тұжырымдар	«а» ынтымақ пен тыныштықты	«б» қалыс қалушылық	«в» агрессивтілік
1	17,6	64,7	17,6
2	41,2	52,9	5,9
3	35,3	41,2	23,5
4	47,1	11,8	41,2
5	23,5	58,8	17,6
6	17,6	47,1	35,3
7	29,4	29,4	41,2
8	23,5	58,8	17,6
9	41,2	41,2	17,6
10	47,1	41,2	11,8
11	5,9	35,3	58,8
12	41,2	23,5	35,3
13	41,2	47,1	11,8
14	41,2	35,3	23,5
15	52,9	35,3	11,8
16	35,3	47,1	17,6
17	47,1	35,3	17,6
18	23,5	23,5	52,9
19	58,8	35,3	5,9
20	47,1	35,3	17,6
21	35,3	41,2	23,5
22	41,2	23,5	35,3
23	17,6	64,7	17,6
24	41,2	52,9	5,9

Бастапқы нәтижелерді талдағанда қатысушылардың эмоциялық энергиясын жұмсамайтыны және ақыл-ой күшін сарп етпеуге тырысатыны байқалды.

Оның себебі әртүрлі болып келеді. Егер тұлғаның табиғи болмысына шартталған болса, онда қалыс қалу мен қашудың психогенді сипаты бар. Яғни тұлғаның туған кезінен бастап белсенділігі аз, регидті эмоциясы басымды, ал темпераменті әлсіз типте болуы

мүмкін. Немесе басқаша айтқанда адам туған кезінен мықты интеллектік негізге ие, ол өзінің мазасын алатындармен байланыспайды, психологиялық қысымды болдыртпай тастайды.

Осылай сипаттай отырып айтарымыз, ынтымақ пен тыныштықты қалау стратегиясы мықты интеллект пен өмірлік тәжірибеге негізделген, яғни жеке тұлғаның өзіне қойылатын талаптар өте жоғары. Жоғарыда кестеде көргеніміздей, зерттеуге қатысушылардың «қиын жағдайларды айналып өтіп, жанжалдардан аулақ болуы» (64,7), «өзгелерге өз жағдайын білдірпей оңаша қалуды көздеуі» (64,7), «байланыстарды шектеуге немесе тоқтатуға тырысуы» (41,2) басым болып тұр және нәтижесін төмендегі 1-суреттегі гистограммамен береміз.



Дегенмен, зерттеуге қатысушылардың алған ұпайларын салыстыра келе қашу, болдырмау, қалыс қалу стратегияларының үлесі төмендегідей нәтижені көрсетті. «Қашу, болдырмау, қалыс қалу» стратегиялары басымдылық танытты, яғни зерттелінушілердің 41,7 пайызы өздерінің тұлғалық ресурстарын, оның ішінде интеллектік және эмоциялық ресурстарын үнемдеуге тырысады. Соңында бұл әрекет адамды жанжалды жағдайлардан және қақтығыс аясынан айналып өтуге итермелейді. Бірақ бұл әрекетті жасау үшін

адамның мықты жүйке жүйесі, темпераменті, ерік-жігері және сөзсіз өмірлік тәжірибесі болуы қажет. Бұл жерде проблеманы болдырмау немесе одан қалыс қалу стратегиясы қиын жағдайдан шығудың оңай тиімді жолы тәрізді көрінуі мүмкін. Мұндайда адам ресурстары айтарлықтай эмоциялық және психикалық шығындарды қажет етпейді. Алайда, бұл стратегия тұлғаның жүйке жүйесі мен ерік-жігеріне талаптарды жоғары қоюына да байланысты.

Зерттеуге қатысушылардың келесі тобы, яғни «дипломатиялық және ақыл-ойдың икемділігін көрсету» стратегияларын 58,8%-ды ұсынды. Қарсылыққа сабырлықпен жауап беру, кешірімді болу 52,9%-ын құрайды. Бұл топтың өкілдері туындаған мәселеге жеңіл қатынас пен еңсеру икемділігін көрсетеді. Ең бастысы - өзара қадір-қасиетті сақтау үшін кейбір мүдделерін құрбан етуге дайын екендіктерін байқатты. Десек те, кейде тыныштықты қалауы, өзара серіктестерінің қысымын байқамауға, қарым-қатынасты шиеленістірмеуге және дау-дамайларға араласпауға, өзінің «менін» сынаққа түспеуін қалау деген ұмтылысты білдіруі мүмкін.

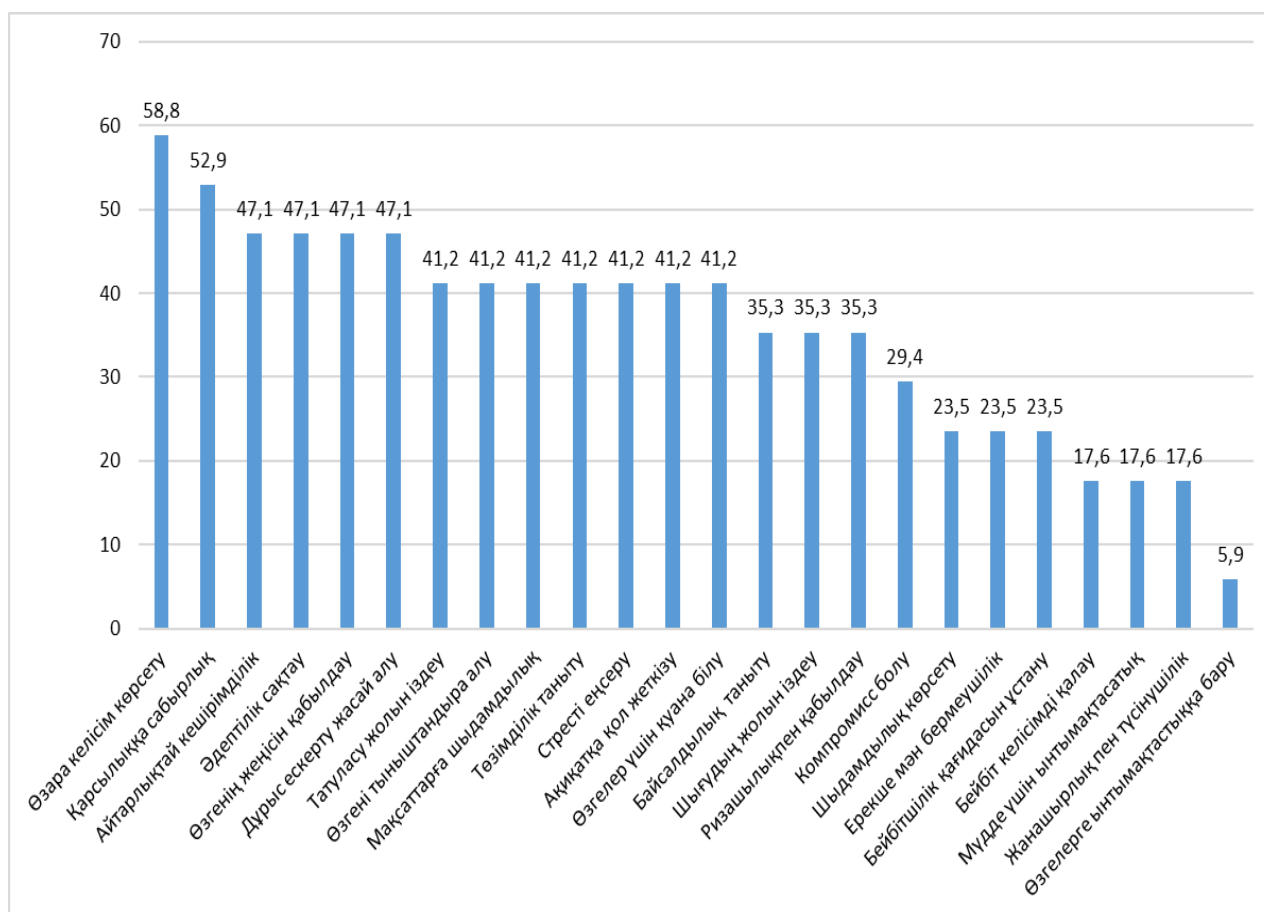
Алайда ынтымақ-тыныштықты психологиялық қорғаныстың басым стратегиясына айналдыру үшін интеллекттік болмыстың өзі ғана болуы жеткіліксіз. Сәйкесінше тепе-теңдікті сақтайтын, жайлы қарым-қатынасқа түсетін сипаттар да маңызды. Интеллект «жақсы мінезбен» бірге жан тыныштықтың психогенді алғышартын құрайтын болады. Айтқанымыздан бөлек жағымсыз мінезбен де адам бейбіт өмірді көрсете алады, бірақ бейбітшілік пен келісімде өмір сүруді қалайтынындар данышпан болуды да ұмытпауы тиіс.

Адамды осындай әртүрлілікке итермелейтін мотив – биологиялық болмысы, тәжірибесі немесе басқасы маңызды емес және одан да маңыздысы оның нәтижесі - бейбітшілік пен тыныштық психологиялық қорғаныстың жетекші стратегиясы ма, әлде басқа стратегиялардың ішінен эпизод ретінде анда-санда көрінуінде ме. Егер алынған нәтижелерге қарасақ, респонденттердің қорғаныс стратегиялары өмірлік тәжірибемен қалыптасады деп айта аламыз, яғни бұл социогендік психологиялық құбылыс. Ең бастысы, оның басқа стратегиялар арасында үстемдік етуі лайықты басымдылыққа ие болуында.

«Ынтымақ пен тыныштықты қалау» стратегиялары бойынша басым болған параметрлері «Өзара келісім көрсету» (58,8) «Қарсылыққа сабырлық» (52,9) «Кешірімділік көрсету» (47,1) «Әдептілік сақтау» (47,1) «Өзгенің жеңісін қабылдау» (47,1) сияқты т.б. копинг стратегияларды қамтыды.

Бұл жағдайда зерттеуге қатысушылар бейбітшілік пен тыныштыққа деген ұмтылыс - жеке тұлғаны өзін-өзі қорғаудың тамаша стратегиясы ретінде ұсынады. Бірақ бұл барлық жағдайда жарамды деп сенуі қате болуы мүмкін. Тұрақты тыныштық сезімі бейбіт қарым-қатынас стиліндегі еріксіз жайлылықты түсіну осы тұлғаның өзін-өзі бағалауын жоғалтуға әкелетін психологиялық механизм ретінде көрінеді.

Мұны анықтай отырып, «Ынтымақ пен тыныштықты қалау» стратегиялары бойынша басым болған параметрлерді келесі төменде орналасқан 2-суреттегі гистограммадан көреміз.



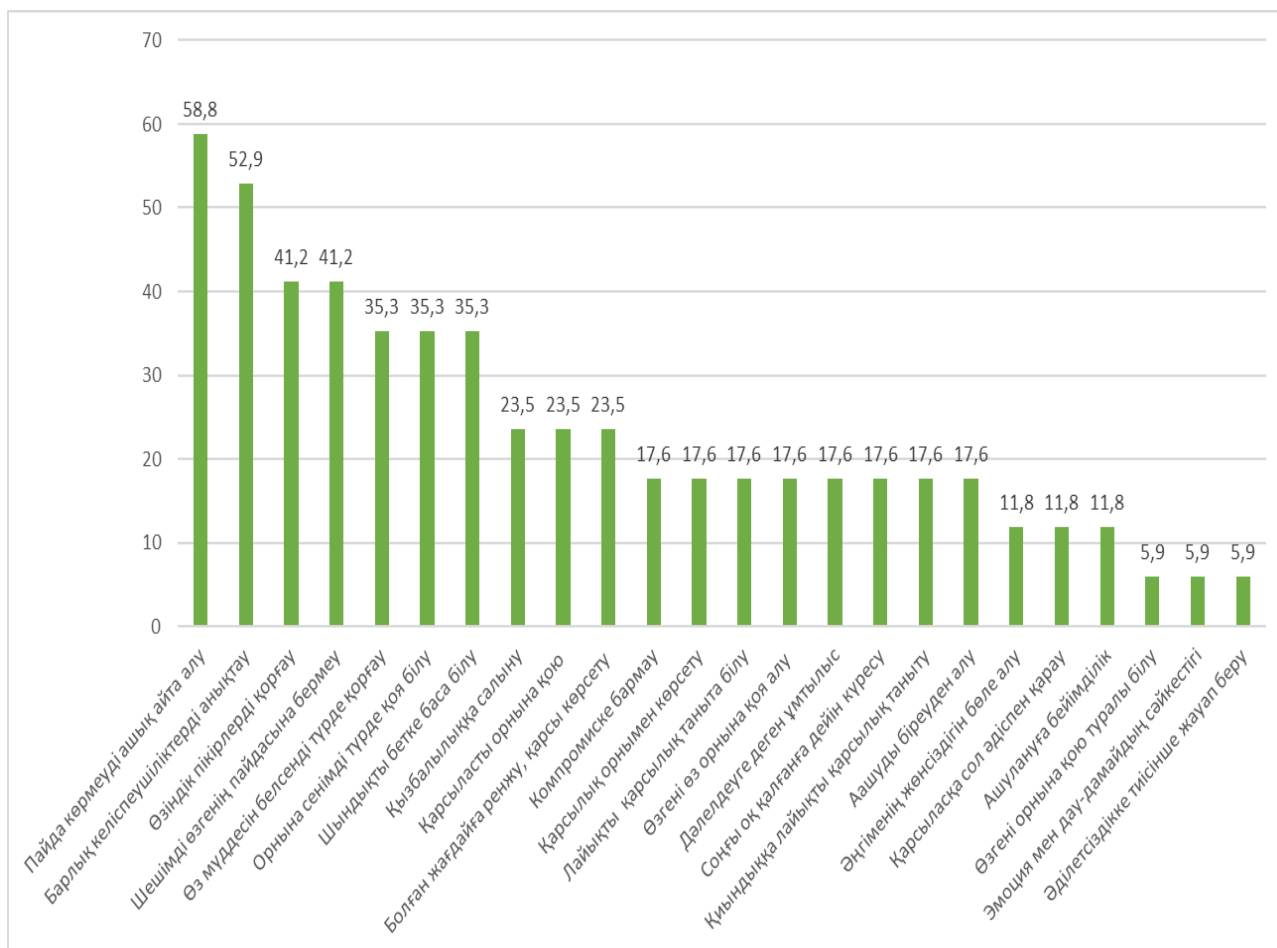
Сурет 2. Ынтымақ пен тыныштықты қалау стратегияларының басымдылықтарына қарай жіктелуі (%) (n-120)

Зерттеу барысында анықталған тағы бір фактор - тұлғаның субъективті шындығын қорғау стратегиясы, бұл көп жағдайда инстинкт негізінде жүзеге асатыны белгілі жәйт. Бұл жағдайда зерттелінушілер қорғаныс механизмінің бірі ретінде агрессивтілік негіздегі копинг-стратегияларды ұсынады.

Күнделікті таныс жағдайлардың бірі қарым-қатынас қаншалықты тұрақсыз екені, оңай қайталанатын және өткір немесе жұмсақ формаларда болатындығы дәлелденді. Яғни, агрессия эмоционалды реакциялар қатарынан шықпайтынын дәлелдейді. Мұнда агрессияның инстинкт ретінде болуы, яғни аштықты сезуі, интимдік қарым-қатынас, қорқу, ашулы болу сияқты «биологиялық төрттікке» тән сипатталады.

Зерттеуге қатысушылар өздерінің агрессивтілігі олардың субъективті шындығына қауіп төнген сайын арта түсетінін де анықтады. Дегенмен, тұлға мен оның инстинкт негізіндегі агрессиясы өзара үйлесімді. Бұл жағдайда интеллект «беруші немесе қабылдаушы» ролін атқарады. Ақыл-ой негізінде қорытындылай келе, агрессия интеллект арқылы басылады немесе агрессия қатты жарылысқа айналады деп айтуға болады. Демек, интеллект трансформатор ережесімен жұмыс істейді, яғни агрессия ақыл-ойға негізделіп өзінің маңыздылығына байланысты күшейеді немесе баяулайды.

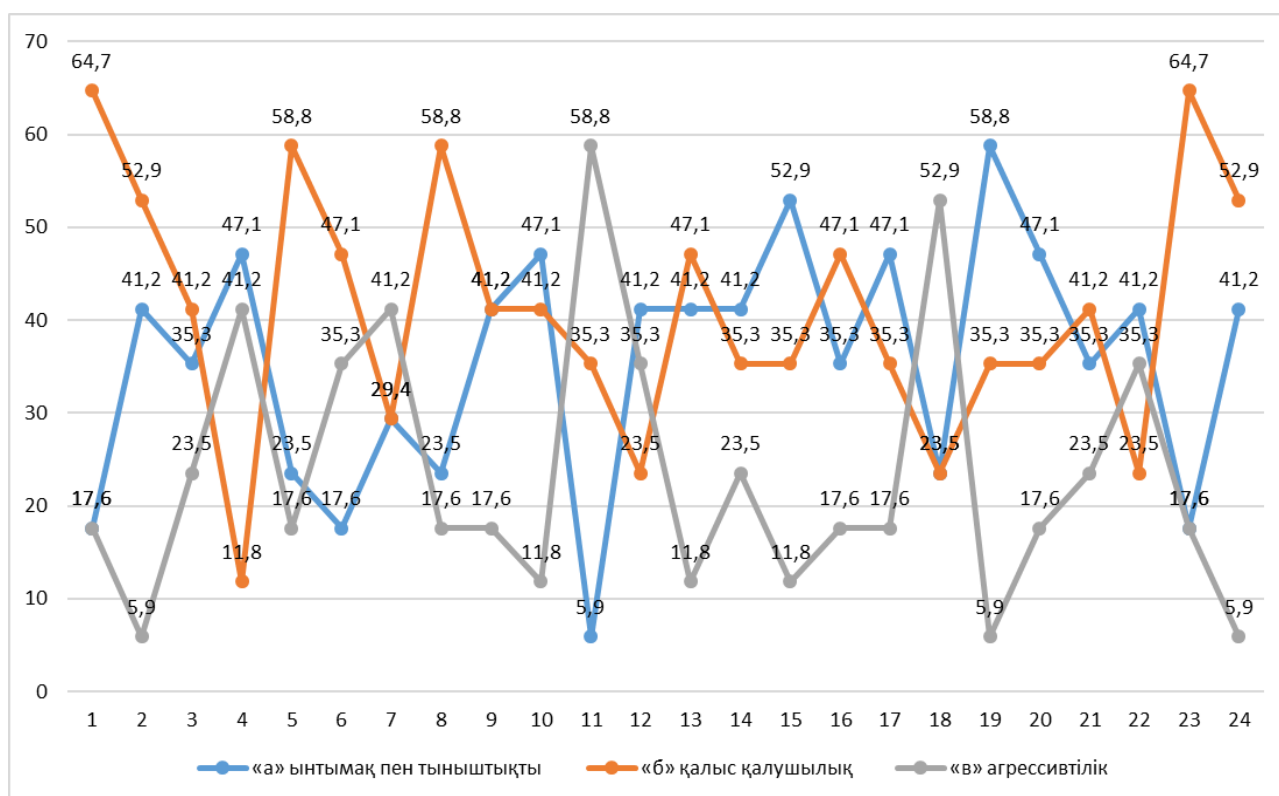
Осындай пікірлердің негізінде зерттеуге қатысушылардың копинг-стратегияларының басымдылығының келесі бөлігін ұсынамыз, ол келесі 3-суреттегі гистограммамен беріледі.



Жоғарыда келтірілген нәтижелерді талдай отырып, кейде агрессияның күшті энергиясы жеке тұлғаны жағымсыз жағдайлардан, мысалы, көшедегі тобырлықтан, қоғамдағы жайсыздықтан, жұмыстағы конфликтіні конструктивті шешуде, үйдегі жағдайды реттеуде, достар арасындағы қарым-қатынастың жағымсыз салдарынан қорғайды деп айта аламыз.

Психологиялық қорғаныс стратегиясының диагностикалау сауалнамасы бойынша агрессивті әрекет ету стратегияларының басымдылықтары ретінде зерттеу барысында келесі параметрлер орын алды – «Пайда көрмеуді ашық айта алу» (58,8), «Барлық келіспеушіліктерді анықтау» (52,9), «Өзіндік пікірлерді қорғау» (41,2), «Шешімді өзгенің пайдасына бермеу» (41,2), «Өз мүддесін белсенді түрде қорғау» (35,3). Бұл ретте респонденттер қарсы тұру және агрессивтілік стратегияларын проблемалық жағдайдан шығу жолы ретінде қарастырады. Дегенмен, агрессивтіліктің стратегияға ие болудың тағы бір себебі - адам оны өзін-өзі қорғау стратегиясы және жағдайдан шығудың оңай жолы ретінде қабылдайды.

Психологиялық қорғаныс стратегиясын диагностикалау сауалнамасының нәтижелерін қорытындыласақ, ұсынылған тұжырымдарға сәйкес жағдайды еңсеру әрекеттері, яғни «а» ынтымақ пен тыныштықты, «б» қалыс қалушылық, «в» агрессивтілік сипатындағы стратегиялар өзара байланыста тұлғаның мінез-құлқын жағдайға сәйкес реттеп отырады. Осы стратегиялар бір-біріне байланыста болатынын төмендегі 4-суреттегі графиктен көре аламыз.



Сурет 4. Психологиялық қорғаныс стратегиясын диагностикалау сауалнамасының нәтижелеріндегі өзара байланыстағы стратегиялар орны

Жоғарыдағы графикалық нәтижеге қарап тұлғаның мінез-құлқында әртүрлі факторларға мәнді айырмашылықтар болмады, жауап беруге сәйкес келетін копинг-стратегиялар өзара корреляциялық байланыста: ынтымақ пен тыныштық ($p < 0,02$), қалыс қалушылық ($p < 0,01$), агрессивтілік стратегиялар ($p < 0,02$). Басқаша айтқанда «а» ынтымақ пен тыныштықты, «б» қалыс қалушылық, «в» агрессивтілік стратегиялар өмірлік күрделі жағдайларда дау-дамайсыз өз мүддесін қорғауда өзара түсіністік позициясын (9, 10 тұжырымдамалар негізінде) ұстануды дұрыс деп санайды. Тұлғаның өзіне жақын әлеуметтік бағдарланған стратегиялар қорғаныс механизмі болатынын байқадық. Мұнда тұлғалардың өмірінде туындағын проблемалар кезінде әлеуметтік қолдау күтетіндері (21, 22, 23 тұжырымдамалар негізінде) айқын байқалды.

Қорытынды

Зерттеу нәтижелерінен алынған тұжырымдарды қорытындыласақ, «жетілмеген» қорғаныс механизмдері категориясы ең кең таралған болып табылды. Іс-әрекет барысында пікірді теріске шығаруға және болған жәйттердің бұрмалануынан қорғануға қатысты барлық қорғаныс түрлерін қамтиды. Зерттеу қорытындысында біз осы қорғаныс механизмдерін копинг-стратегиясымен байланыстырып келесідей екі категорияны ұсынамыз: «депрессиялық қорғаныс» және «рационализацияланған қорғаныс». Мұндағы депрессиялы қорғаныс өзара әрекеттесуге, өзгеге көмек қолын созуға дайын болмауды, өзі туралы пікірдің құнсыздануын, өзін-өзі көрсете алмауы, пассивті агрессияны, кері проекциялауды қамтиды. Ал, екінші категорияға жататыны - депрессияға түсуді болдырмауды ақыл-оймен реттей алушылық, рационализация, өзінің құдіретті күшін сезінушілік, басқа адамдардан гөрі өзін идеализациялау сияқты қорғаныс механизмдері қамтылады. Мұнда қорғаныс стратегияларының осалдығын немесе әлсіздігін және ішкі қақтығыстардың немесе сыртқы стрестік жағдайлардың эмоционалды және когнитивті аспектілерін білмеуін көрсетеді, қауіп-қатерден қорғану үшін айналып өту стратегияларын ұсынады.

Теориялық және әдіснамалық тұрғыдан алғанда психологиялық қорғаныс механизмі мен копингке деген ғылыми қызығушылықтың соңғы кездерде кең таралғанын ескерсек бұл ұғымдар бір-бірімен тығыз байланысты және оларды бөліп түсіндіру қиын. Нақтырақ айтсақ, қорғаныс механизмдері әдетте уақыт бойынша тұрақты, бейсаналы және адамның іс-әрекетімен байланысты түсіндіріледі, ал копинг көбінесе саналы мінез-құлыққа бейімделген болса да стресс факторларына тәуелді әрекет етуін қамтамасыз етеді. Қорыта айтқанда, олар субъектінің әрекетіндегі реттеушілік қызметтерді атқарады. Сондықтан копинг пен қорғаныс механизмдері арасындағы байланыс когнитивті психологияның зерттеу алаңы ретінде әлі де ғылыми бағыттағы назарды аударатын мәселе болып табылады.

Авторлардың қосқан үлесі

Ж.Е. Турманова – тақырыптық теориялық шолу, әдебиеттерге шолу, әдістемені құрастыру, мәліметтерді талдау, зерттеу нәтижелерін интерпретациялау.

М.М. Рыскулова – ғылыми жетекшілік, зерттеу тұжырымдамасын ұсыну, зерттеудің әдіснамалық мәселесін түсіндіру.

М. Гювен – журнал саясатына сай редакциялау, ғылыми кеңестер беру және ойлар ұсыну.

Әдебиеттер тізімі

1. Крот А.Ф. Механизмы психологической защиты: учеб.-метод. пособие. - Минск: БГМУ, 2015. -22 с.
2. Соколова А. О понятии копинг-поведения и психологической защите от стресс-факторов. [Электронный ресурс] -2020. (дата обращения: 22.07.2024) -URL:<https://ucp.by/university/news/novosti-partnerov/anastasiya-sokolova-o-ponyatii-koping-povedeniya-i-psikhologicheskoy-zashchite-ot-stress-faktorov/>
3. Grebot E., Paty B., Girard Dephanix N. (2006) Styles défensifs et stratégies d'ajustement ou coping en situation stressante. // L'Encéphale. Volume 32, Issue 3, Part 1, P. 315-324. [https://doi.org/10.1016/S0013-7006\(06\)76158-9](https://doi.org/10.1016/S0013-7006(06)76158-9)

4. Байтемирова К.Б. Копинг стратегияның психология ғылымында қарастырылуы. [Электронды ресурс] -2017. (қаралған күні: 20.08.2024) – URL: <https://articlekz.com/kk/article/31145>
5. Лазарева Е.А. Исследование стратегий психологической защиты в общении у старшеклассников с различными акцентуациями характера // Вестник Карагандинского университета. – Серия: История. Философия. № 2 (78). 2015. С. 134-140.
6. Құсайынов А.Б., Нұрғалиева С.Т. Төтенше жағдайларда зардап шеккендерге психологиялық көмек көрсету және құтқарушыларды оңалту негіздері: Оқу құралы. - Көкшетау: ҚР ИМ ТЖК КТИ баспасы. 2020. -132 б.
7. Di Giuseppe, M. Perry, J. C. Petraglia, J. Janzen, J. & Lingardi V. (2014). Defense Mechanisms Rating Scales-Q-Sort Version (DMRS-Q). APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t69996-000>
8. Di Giuseppe, M. Perry (2021). The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the DMRS Q-Sort. //Frontiersin Psychology. Volume 12. . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.7184404>.
9. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). –Казань, 2003. – 245 с.
10. Valliant G. E. (2000) Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology // American Psychologist. № 55. P. 89-98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>
11. Perry J., Henry M (2004). Studying defense mechanisms in psychotherapy using the defense mechanism rating scales. Advances in Psychology. Volume 36, P.165-192. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80034-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80034-7)
12. Silverman, J., & Aafjes-van Doorn, K. (2023) Coping and defense mechanisms: A scoping review. Clinical Psychology: Science and Practice. Vol. 30(4), P. 381–392. <https://doi.org/10.1037/cps0000139>
13. Sokolova E.T. (2011) Phenomenon of Psychological Defense. Psychology In Russia. Volume 4, P. 204-225 <https://doi.org/10.11621/pir.2011.0012>
14. Carver C.S., Connor-Smith J. (2010) Personality and Coping. Annual Review of Psychology. Vol. 61, P. 679-704. <https://doi.org/10.1146/.093008.100352>
15. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Под ред. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.281-287.

Ж.Е. Турманова¹, М.М. Рыскулова¹, М. Гювен²

¹Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилёва, Астана, Казахстан

²Университет Гази, Анкара, Турция

Изучение психологических защитных механизмов и копинга как субъективного регулятора поведения личности

Аннотация. В статье анализируются общие вопросы между механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Определяются субъектно-регуляторные компоненты механизмы психологической защиты и копинговой деятельности личности. Целью исследования является

определение приоритетных стратегий психологической защиты и копинга с помощью психоаналитических методологий. Цель реализуется через следующие задачи: во-первых, теоретико-методологический анализ механизмов психологической защиты и понятий копинга; во-вторых, определение приоритетных стратегий механизмов психологической защиты и копинга с помощью метода диагностики механизмов психологической защиты, предложенного В.В. Бойко; в-третьих, изучение взаимосвязи защитных механизмов и стратегий копинга в адаптации личности к жизненной трудной ситуации.

Проведен теоретический обзор современных психологических исследований, уточнена практическая значимость темы. В том числе рассмотрены труды зарубежных ученых E. Grebot, B. Paty, N. Girard, Giuseppe M, Perry J. российских ученых Крота А., Соколовой А., казахстанских исследователей Байтемировой К., Лазаревой Е., Кусаинова А., Нурғалиевой С. и др., обобщены общие мнения. Установлено, что в целом механизм психологической защиты и копинг-стратегии изучаются как психотехники коммуникативного поведения.

Результаты исследования показали, что в той или иной ситуации защитные механизмы и копинг-стратегии личности взаимосвязаны как субъектные регуляторные компоненты поведения. Они в любой жизненной ситуации способствуют полному пониманию закономерностей саморегуляции поведения личности. Выводы в содержании статьи могут быть использованы на практике в ходе психологического консультирования, психологического просвещения, коррекционной и терапевтической работы.

Ключевые слова: механизмы и стили психологической защиты, копинг, копинг-стратегии, личность, трудные жизненные ситуации, преодоление, саморегуляция.

Zh.E. Turmanova¹, M.M.Ryskulova¹, M. Güven²

¹*L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan*

²*Gazi University, Ankara, Turkey*

The study of psychological defense mechanisms and coping as a subjective regulator of personality behavior

Abstract. The article analyzes the common issues between the mechanisms of psychological protection and coping behavior. The subject-regulatory components of the mechanisms of psychological protection and coping activity of the individual are determined. The purpose of the article is to identify priority strategies for psychological protection and coping using psychoanalytic methodologies. The goal is realized through the following tasks: first, a theoretical and methodological analysis of the mechanisms of psychological protection and the concepts of coping; secondly, the identification of priority strategies for psychological defense mechanisms and coping using the method of diagnosis of psychological defense mechanisms proposed by V.V. Boyko; Thirdly, the study of the relationship between protective mechanisms and coping strategies in the adaptation of a person to a difficult life situation.

A theoretical review of modern psychological research has been conducted, and the practical significance of the topic has been clarified. In particular, the works of foreign scientists E. Grebot, B. Paty, N. Girard, Giuseppe M. and Perry J. are considered. Russian scientists Krot A., Sokolova A., Kazakh researchers Baitemirova K., Lazareva E. Kusainova A., Nurgalieva S. and others, summarized the general

opinions. It is established that, in general, the mechanism of psychological protection and coping strategies are studied as psychotechnics of communicative behavior.

The results of the study showed that the protective mechanisms and coping actions of a person in a given situation are interrelated as subjective regulatory components of behavior. They contribute to a complete understanding of the patterns of self-regulation of personality behavior in any life situation. The reflections in the content of the article can be used in practice in the course of psychological counseling, psychological education, correctional and therapeutic work.

Keywords: styles of psychological defense mechanisms, coping, coping strategies, personality, difficult life situations, overcoming, self-regulation

References

1. Krot A.F. Mekhanizmy psihologicheskoy zashchity: ucheb.-metod. posobie.[Mechanisms of psychological protection: educational and methodical manual] - Minsk: BGMU, 2015. -22 s. [in Russian].
2. Sokolova A. O ponyatii koping-povedeniya i psihologicheskoy zashchite ot stress-faktorov [On the concept of coping behavior and psychological protection from stress factors]. [Elektronnyj resurs] -2020. (data obrashchenie: 22.07.2024) -URL: URL:<https://ucp.by/university/news/novosti-partnerov/anastasiya-sokolova-o-ponyatii-koping-povedeniya-i-psihologicheskoy-zashchite-ot-stress-faktorov/> [in Russian].
3. Grebot E., Paty B., Girard Dephanix N. (2006) Styles défensifs et stratégies d'ajustement ou coping en situation stressante. // L'Encéphale. Volume 32, Issue 3, Part 1, P. 315-324. [https://doi.org/10.1016/S0013-7006\(06\)76158-9](https://doi.org/10.1016/S0013-7006(06)76158-9)
4. Bajtemirova K.B. Koping strategiyany psihologiya gylymynda karastyrylyu. Koping rassmotrenie strategii v psihologicheskoy nauke [Consideration of the coping strategy in psychological science]. -2017. [Elektronnyj resurs] – URL: <https://articlekz.com/kk/article/31145> (data obrashcheniya: 20.08.2024) [in Kazakh].
5. Lazareva E.A. Issledovanie strategij psihologicheskoy zashchity v obshchenii u starsheklassnikov s razlichnymi akcentuatsiyami haraktera // Vestnik Karagandinsk. universiteta. - Seriya «Istoriya. Filosofiya». № 2(78) /2015. S.134-140. [in Russian].
6. Kysajynov A.B., Nyrgalieva S.T. Totenshe zhagdajlarda zardap shekkenderge psihologiyalyk komek korsetu zhane kytkarushylardy onaltu negizderi: Oku kyraly. [Osnovy psihologicheskoy pomoshchi postradavshim v chrezvychnykh situatsiyah i reabilitatsii spasatelej] [Fundamentals of psychological assistance to victims in emergency situations and rehabilitation of rescuers]. – Kokshetau. 2020. -132 b. [in Kazakh].
7. Di Giuseppe, M. Perry, J. C. Petraglia, J. Janzen, J. & Lingiardi V. (2014). Defense Mechanisms Rating Scales-Q-Sort Version (DMRS-Q). APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t69996-000>
8. Di Giuseppe, M. Perry. (2021) The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the DMRS Q-Sort. //Frontiersin Psychology. Volume 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.7184404>.
9. Nabiullina R.R., Tuhtarova I.V. Mekhanizmy psihologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredelenie, struktura, funkcii, vidy, psihoterapevticheskaya korrekciya) [Mechanisms of psychological protection and coping with stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction)]. – Kazan, 2003. -245s. [in Russian].
10. Valliant G. E. Adaptive mental mechanisms. (2020) Their role in a positive psychology // American Psychologist. № 55. -P. 89-98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>

11. Perry J., Henry M. (2004) Studying defense mechanisms in psychotherapy using the defense mechanism rating scales. *Advances in Psychology*. Volume 36, P.165-186. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80034-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80034-7)
12. Silverman, J., Aafjes-van Doorn, K. (2023) Coping and defense mechanisms: A scoping review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Volume 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1037/cps0000139>
13. Sokolova E.T. (2011) Phenomenon of Psychological Defense. *Psychology In Russia. Clinical psychologyh*. P: 204-225. <https://doi.org/10.11621/pir.2011.0012>
14. Carver C.S., Connor-Smith J. (2010) Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. Vol. 61. P. 679-704. <https://doi.org/10.1146/.093008.100352>
15. Metodika diagnostiki dominiruyushchej strategii psihologicheskoy zashchity v obshchenii V.V. Boyko / *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie*. Rajgorodskij D.YA. [The method of diagnosis of the dominant strategy of psychological protection in communication – Boyko V.V.]– Samara, 2001. S.281-287. [in Russian].

Авторлар туралы мәлімет:

Ж. Е.Турманова – психология мамандығының 2 курс докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, Астана, Қазақстан.

М. М. Рыскулова – пед.ғ.к., психология кафедрасының доценті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, Астана, Қазақстан.

Мехмет Гювен – Гази университетінің профессоры, психологиялық кеңес және бағдар беру кафедрасы. 06500, Анкара, Түркия.

Сведения об авторах:

Ж.Е. Турманова – докторант 2-курса по специальности «Психология», ЕНУ им. Л.Н.Гумилёва, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, г. Астана, Казахстан.

М.М. Рыскулова – канд. пед.н., доцент кафедры психологии, ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, г. Астана, Казахстан.

Мехмет Гювен – профессор, кафедра психологического консультирования и ориентации, Университет Гази. 06500, Анкара, Турция.

Information about authors:

Zh.E. Turmanova – PhD student, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Yanushkevich str., 6, Astana, Kazakhstan.

M.M. Ryskulova – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Yanushkevich str., 6, Astana, Kazakhstan. <https://orcid.org/0000-0001-5253-9495>

Mehmet Guven – PhD, Prof. Gazi University, Department of Psychological Counseling and Guidance, Teknikokullar, 06500, Ankara, Turkey.